



PENDIDIK SEBAYA **PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT** **SEJAK MASA REMAJA**



Siti Rofi'ah, S.ST, M.Kes
Sri Widatiningsih, M.Mid
Fatma Hidayah, S.Tr.Keb

PENDIDIK SEBAYA

PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT

SEJAK MASA REMAJA

Tim Penyusun:

Siti Rofi'ah, S.ST, M.Kes

Sri Widatiningsih, M.Mid

Fatma Hidayah, S.Tr.Keb

Penerbit:

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang



Undang-Undang Nomor 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratusjuta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (limaratusjuta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Penting Diketahui!

Pembajakan Buku adalah Kriminal!

Anda jangan menggunakan buku bajakan, demi menghargai jerih payah para pengarang yang notabene adalah para guru

PENDIDIK SEBAYA: PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT SEJAK MASA REMAJA

Tim Penyusun:

Siti Rofi'ah, S.ST, M.Kes

Sri Widatiningsih, M.Mid

Fatma Hidayah, S.Tr.Keb

Konsultan:

Dr. Nur Asniati Dja'ali, SKM, MKM

Tuti Nuraini, SKM, MPH

Atmaja Septa Miyosa, S.Pd, M.Sn

Edisi I, Cetakan Pertama 2020

Diterbitkan oleh:

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Telp.0247477208

perpustakaanpoltekkessmg@yahoo.com

Jl Tirto Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang, Jawa Tengah 50268

ISBN: 978-623-6730-11-9

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip, memperbanyak dan menterjemahkan
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari
penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat dan rahmat-Nya buku berjudul "Pendidik Sebaya Persiapan Kehamilan Sehat Sejak Masa Remaja" telah selesai disusun. Buku ini diharapkan dapat digunakan oleh kader Pendidik Sebaya untuk disosialisasikan kepada anggota kelompok kegiatan.

Buku ini sebagai inovatif media pemberian layanan informasi kepada remaja dalam pemenuhan hak-hak remaja akan informasi tentang kesehatan reproduksi dan pelayanan kesehatan reproduksi. Penyusunan buku panduan ini didanai oleh DIPA Poltekkes Kemenkes Semarang Tahun 2020 dan diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan reproduksi remaja dan mempersiapkan kehamilan yang sehat.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyusunan buku ini.

Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu disempurnakan. Oleh karena itu, segala bentuk masukan untuk meningkatkan mutu buku dan pelayanan kesehatan reproduksi terpadu, sangat kami hargai dan harapkan.

Magelang, Agustus 2020

Tim Penyusun

- i Halaman Judul
 - ii Tim Penyusun
 - iii Kata Pengantar
 - iv Daftar Isi
 - v Petunjuk Penggunaan
- Bagian I

- 01 Pendidik Sebaya
- 02 Remaja
- 04 Psikologi Remaja
- 07 Gizi Pada Remaja
- 10 Kesehatan Reproduksi Remaja
- 15 Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja
- 23 Gangguan Kesehatan Reproduksi
- 26 Triad KRR

**PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT
SEJAK MASA REMAJA**

BAGIAN II

Untuk usia 19 - 24 tahun



**PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT
SEJAK MASA REMAJA**

BAGIAN I

Untuk usia 10 - 18 tahun



Bagian II

- 31 Persiapan Pernikahan
- 34 Kesetaraan Gender dalam
Rumah Tangga
- 38 Kehidupan Seksual
- 41 Kehamilan
- 50 Persalinan
- 53 Keluarga Berencana
- 60 ASI Eksklusif
- 62 Mitos Seputar Kesehatan
Reproduksi
- Daftar Pustaka

Petunjuk Penggunaan Buku



Daftar Isi

Halaman Judul	1
Tata Letak Buku	2
Kata Pengantar	3
Daftar Isi	4
Petunjuk Penggunaan Buku	5
Bagian I	6
Pendidik Sebaya	7
Remaja	8
Pendidik Remaja	9
Kesehatan Reproduksi Remaja	10
Citra Remaja	11
Moral dan Kesehatan Reproduksi Remaja	12
Gaya Hidup Sehat Reproduksi	13
Tugas KKR	14

Daftar Isi

Berguna bagi kamu untuk mencari halaman buku yang akan dipelajari

Cover Sub Bab

Cover subbab disajikan di setiap awal subbab yang merupakan tema pokok yang akan dikaji dalam suatu subbab. Di setiap subbab memiliki warna yang berbeda-beda.

PENDIDIK SEBAYA

1 Pengertian Pendidik Sebaya

Pendidik sebaya (PS) adalah remaja yang telah memiliki komitmen dan motivasi yang tinggi sebagai sumber daya. Pendidikan sebaya adalah proses pembelajaran yang terjadi antara remaja dengan remaja yang lebih tua yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang lebih banyak.



PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT SEJAK MASA REMAJA BAGIAN I

Untuk usia 15 - 18 tahun



PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT SEJAK MASA REMAJA BAGIAN II

Untuk usia 19 - 20 tahun



Bagian I - II

Dalam buku ini terbagi menjadi dua bagian disesuaikan dengan rate usia pembaca

PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT SEJAK MASA REMAJA

BAGIAN I

Untuk usia 10 - 18 tahun



PENDIDIK SEBAYA

1 Pengertian Pendidik Sebaya

Pendidik Sebaya (PS) adalah remaja yang mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi sebagai narasumber bagi kelompok remaja atau mahasiswa sebayanya, yang telah mengikuti pelatihan atau yang belum dilatih sebagai Pendidik Sebaya dengan mempergunakan Panduan Kurikulum dan Modul (BKKBN).



Pendidikan Perencanaan Kehidupan Berkeluarga Bagi Remaja (PKBR) adalah suatu proses penyampaian informasi yang dilakukan oleh Pendidik Sebaya untuk membantu remaja sebayanya dalam memahami tentang PKBR. Pendidikan PKBR ini diberikan melalui pendidik sebaya sebagai narasumber dengan pemahaman materi-materi yang telah didapatkan oleh pendidik sebaya kemudian disampaikan kembali kepada rekan sebayanya. Tujuannya adalah meningkatkan kualitas remaja agar memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku yang baik, pemahaman tentang kesehatan reproduksi, dan mengurangi angka perkawinan usia dini akibat pergaulan bebas yang dilakukan oleh remaja. Salah satu penyebab perilaku remaja tersebut adalah karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi serta kurangnya kontrol dari orang tua.

2 Pelaksanaan Pendidik Sebaya

Pendidik sebaya melakukan penyuluhan kepada remaja/mahasiswa, menggunakan bahasa yang sama sehingga informasi mudah dipahami oleh sebayanya. Teman sebaya mudah untuk mengemukakan pikiran dan perasaannya dihadapan pendidik sebayanya. Pesan-pesan sensitif dapat disampaikan secara lebih terbuka dan santai. Uraian Tugas Pendidik Sebaya

yaitu menyampaikan informasi substansi program PKBR, Melaksanakan advokasi dan KIE tentang PIK Remaja/Mahasiswa, Melakukan kegiatan-kegiatan yang menarik minat remaja untuk datang ke PIK Remaja/Mahasiswa, Melakukan pencatatan dan pelaporan. Memiliki Pengetahuan tentang program PKBR yaitu 8 fungsi keluarga, Pendewasaan Usia Perkawinan, TRIAD KRR dan Life Skills.

REMAJA

1 Pengertian Remaja



Remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Permenkes RI nomor 25 tahun 2014 menyatakan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang.

2 Batasan Remaja

Masa remaja memiliki berbagai tahap, remaja dibedakan dalam 3 tahap yaitu:

Masa remaja awal (10-12 tahun)

- Merasa lebih dekat dengan teman sebaya
- Tampak dan merasa ingin bebas
- Lebih memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak

Masa remaja tengah (13-15 tahun)

- Merasa ingin mencari identitas diri.
- Adanya keinginan tertarik pada lawan jenis.
- Timbul perasaan cinta yang mendalam.
- Kemampuan berfikir abstrak (berkhayal) makin berkembang berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.

Masa remaja akhir (16-19 tahun)

- Menampakan pengungkapan kebebasan diri
- Dalam mencari teman lebih selektif
- Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya
- Dapat mewujudkan perasaan cinta dan mampu berfikir khayal atau abstrak

3 Tumbuh kembang Remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Pertumbuhan remaja dipengaruhi **3 faktor** yaitu **Genetik** (keturunan), **Gizi** dan **Variasi Individu**. Pertumbuhan fisik pada laki-laki dan perempuan diantaranya yaitu :



- Otot dada, bahu dan lengan melebar
- Kening menonjol, rahang dan dagu melebar
- Perubahan suara
- Pertumbuhan kumis dan jambang
- Ejakulasi awal atau mimpi basah
- Pertumbuhan rambut kelamin, ketiak, dada dan lain-lain
- Pertumbuhan lemak dan keringat (jerawat)
- Pertambahan berat-badan dan tinggi badan



- Pinggul melebar
- Pertumbuhan rahim dan vagina
- Menstruasi awal
- Pertumbuhan rambut kelamin dan ketiak
- Payudara membesar
- Pertumbuhan lemak dan keringat (jerawat)
- Pertambahan berat-badan dan tinggi badan

PSIKOLOGI REMAJA

1 Karakteristik Remaja

Masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Karakteristik yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah. Karakter psikologis remaja yang paling menonjol adalah adanya konsep sikap yang egois sebagai wujud perkembangan berfikir dan bersikap dalam memperjuangkan kemandirian sikap (*the strike of autonomy*) sehingga seringkali remaja menunjukkan sikap-sikap kritis dan berlawanan dengan perilaku orang tua, keluarga dan masyarakat sekitarnya.

Keating (Kimmel, 1990) berpendapat bahwa ada 5 karakteristik pada remaja yaitu

- ☑ Mampu berfikir tentang kemungkinan-kemungkinan baik yang telah terjadi maupun yang akan terjadi.
- ☑ Berfikir dengan hipotesis
- ☑ Berfikir jauh ke depan, membuat rencana ke depan dan merencanakan strategis yang tepat
- ☑ Metakognisi yaitu suatu proses berfikir tentang berfikir, mereka mampu mengukur kemampuan diri, pengetahuan, tujuan serta langkah-langkah untuk mencapainya

2 Perkembangan Psikologi Remaja

Perkembangan psikologis adalah suatu perubahan yang terjadi pada diri individu sebagai hasil dari proses belajar dan disesuaikan dengan kondisi perkembangan psikologis. Pola perkembangan setiap individu berbeda, banyak dan luasnya perkembangan dalam setiap fase-fase yang dilalui juga berbeda.



Faktor yang mempengaruhi perkembangan psikologis adalah

- ☑ Faktor Nativisme (perkembangan ditentukan oleh faktor pembawaan atau dibawa sejak lahir)
- ☑ Faktor Empirisme (lingkungan menjadi penentu perkembangan seseorang)
- ☑ Faktor Konvergensi (gabungan dari kedua unsur pembawaan maupun lingkungan)

Perkembangan remaja terbagi menjadi tingkat :**Tingkat Operasional Konkret**

adalah berada pada usia 7-12 tahun, proses berfikir tidak lagi statis, semua yang digunakan secara sadar sebagai alat pengembang pikiran.

Tingkat Operasional Formal

adalah pada usia 12 tahun ke atas sebagai masa-masa penting dalam kehidupan remaja khususnya dalam pembentukan kepribadian

Masa Akhir Remaja

Emosi remaja sudah mulai stabil dan pemikirannya sudah mulai matang.

3 Gangguan Psikologi Remaja

Pada masa remaja adalah masa untuk menentukan identitas diri. Usaha pencarian identitas diri dengan menunjukkan perilaku coba-coba, perilaku imitasi atau identifikasi. Ketika gagal menemukan identitas dirinya, dia akan mengalami krisis identitas sehingga mungkin akan terbentuk sistem kepribadian yang bukan menggambarkan keadaan diri yang sebenarnya. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosial.

Karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja yaitu :

- kecanggungan dalam pergaulan dan kaku dalam gerakan
- ketidakstabilan emosi
- adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup
- adanya sikap menentang dan menantang orang tua

- o pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentangan dengan orangtua
- o kegelisahan karena banyak hal yang diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya
- o senang bereksperimentasi
- o senang bereksplorasi
- o mempunyai banyak fantasi, khayalan dan bualan
- o kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok



Faktor Protektif dalam gangguan psikologi remaja yang merupakan penjelasan bahwa tidak semua remaja memiliki faktor risiko akan mengalami masalah perilaku atau emosi. Menurut Rae G N, dkk mengemukakan berbagai faktor protektif diantaranya :

- Karakter atau watak personal yang positif
- Lingkungan keluarga yang suportif
- Lingkungan sosial yang berfungsi sebagai sistem pendukung untuk memperkuat upaya penyesuaian diri remaja
- Ketrampilan sosial yang baik serta tingkat intelektual yang baik

GIZI PADA REMAJA

1 KEBUTUHAN GIZI REMAJA

Pada remaja, kebutuhan zat gizi lebih tinggi dibandingkan dari tahap kehidupan lainnya. Pada masa ini terjadi *growth spurt*, yaitu periode peningkatan laju pertumbuhan. Oleh karena itu, pada masa ini zat gizi yang lebih tinggi harus diberikan untuk memenuhi pencapaian potensi pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Apabila salah satu komponen zat gizi tak terpenuhi pada periode ini, salah satunya dapat mengakibatkan lambatnya proses pubertas, yakni gangguan proses kematangan seksual berupa tanda-tanda seks sekunder dan kemampuan reproduksi. Akibat lainnya adalah terjadinya hambatan pertumbuhan berat badan, tinggi badan, dan sebagainya.

Agar laju pertumbuhan optimal, seseorang memerlukan gizi seimbang dengan jenis makanan dan porsi yang berbeda pada tiap komponen. Berikut bagan dari tumpeng gizi seimbang dan bentuk makanan apa saja sebagai sumber dari zat yang diperlukan oleh tubuh. 4 Prinsip membiasakan makan makanan beraneka ragam, pola hidup bersih, pola hidup aktif dan olahraga serta pantau berat badan.



Sumber Gizi yang Baik bagi Remaja

1. Sumber Energi (Sumber Tenaga)

Karbohidrat (Beras, Jagung, Umbi-Umbian, Mie, Kentang, Roti, Minyak, Mentega dan santan yang mengandung lemak)

2. Sumber Protein (Zat Pembangun)

Sumber hewani (daging, ayam, ikan, telur). sumber nabati (kacang-kacangan, biji-bijian, tahu, tempe). Zat ini diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan badan, pembentukan jaringan baru dan pemeliharaan tubuh.

3. Vitamin (Zat Pengatur)

Sayuran dan buah-buahan. Vitamin yang diperlukan antara lain vitamin B6, asam folat, B12, Vit A, C, D dan E



Diet ketat pada saat remaja sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan menurunnya potensi tinggi badan optimal sesuai genetik

4. Lemak

Minyak goreng, mentega, susu, daging, ikan. Makanan berlemak seperti gajih, kulit, susu berlemak disarankan untuk tidak dikonsumsi berlebihan, karena dapat mengganggu kesehatan

5. Mineral

Diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan selama masa pubertas. Kalsium seperti susu atau makanan hasil olahan susu (keju), makanan yang difermentasi (tempe, oncom, tauco). Sumber Zn (seng) seperti ikan, kerang dan sayuran.

2 STATUS GIZI REMAJA

Untuk menentukan status gizi atau berat badan ideal yaitu menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi yang berkaitan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan. Cara menghitung IMT adalah sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Pembacaan nilai IMT:

kategori		IMT
Kurus	Berat	< 17.0
	Ringan	17.0 - 18.4
Normal		18.5 - 25
Gemuk	Ringan	25.1 - 27.0
	Berat	> 27

Klasifikasi Nasional, PGN 2014



C. OBESITAS (KEGEMUKAN)

Obesitas adalah penumpukan lemak tubuh yang berlebihan sehingga menyebabkan berat badan berada di luar garis normal. Pada masa remaja obesitas cenderung menetap hingga dewasa dan makin lama obesitas berlangsung makin besar korelasinya dengan mortalitas dan morbiditas. Obesitas sentral (rasio lingkaran pinggang dengan panggul) terbukti berkorelasi terbalik dengan profil lipid pada penelitian longitudinal Bogalusa. Obesitas juga menimbulkan masalah besar kesehatan dan sosial, dan pengobatan tidak saja memerlukan biaya tinggi tetapi seringkali juga tidak efektif. Karenanya pencegahan obesitas menjadi sangat penting dan remaja merupakan target utama.

D. JENIS KELAINAN POLA MAKAN

1. ANOREXIA NERVOSA

adalah penyakit yang umum dialami oleh remaja putri dan sebagian remaja laki-laki. Pada penyakit ini penderita mengalami pandangan menyimpang mengenai bentuk tubuhnya. Mereka akan menganggap tubuhnya terlalu gemuk atau akan menjadi gemuk sehingga membuat mereka mengurangi porsi makan, semakin hari semakin sedikit, sehingga nantinya akan berdampak pada remaja menjadi gizi kurang bahkan buruk.

2. BULIMIA

Penyakit ini serupa dengan Anorexia nervosa tetapi penderita ini sangat takut menjadi gemuk. Mereka tidak mengurangi porsi makan, tetap makan dengan jumlah yang sangat banyak, kemudian mereka akan mengeluarkan kembali makanan itu dengan cara memuntahkannya atau meminum obat

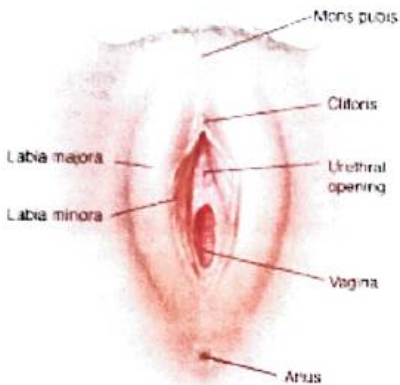
pencuci perut. Pengidap penyakit ini merupakan masalah kesehatan yang serius dan dapat menyebabkan pribadinya menjadi tertekan dan dapat merusak organ-organ penting tubuh yang dapat berujung kematian.



KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

1 Organ Reproduksi Wanita

Organ reproduksi perempuan meliputi dua bagian yaitu alat kelamin luar (genital eksterna) dan alat kelamin dalam (genital interna)



Gambar : Alat reproduksi luar wanita

Vulva

celah paling luar dari alat kelamin wanita, yang terletak pada daerah dasar panggul yang terdiri dari labia mayora dan minora

Clitoris

Organ kecil pada bagian depan vulva, dan sangat sensitif bila disentuh titik pusat stimulasi; memberikan perasaan kepuasan saat distimulasi.

Labia Mayora

Bibir vagina bagian luar, bagian yang lebih tebal.

Labia Minora

Bibir vagina bagian dalam, bagian yang lebih kecil dari pada labia mayora

Uterus / Rahim

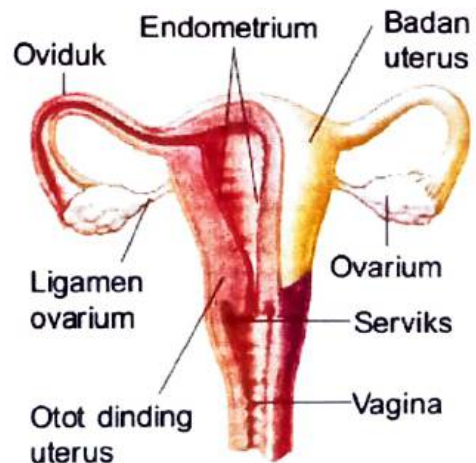
Menyerupai buah pir yang menjadi tempat tumbuhnya janin dalam kehamilan.

Serviks

atau leher rahim, bagian bawah dan terluar dari uterus atau rahim, sebagai batas penis waktu masuk ke dalam vagina. Pada saat persalinan, leher rahim membuka sehingga bayi dapat keluar

Vagina

Vagina tidak dapat dilihat dari luar. Merupakan penghubung antara rahim dan bagian luar tubuh. Serta berfungsi untuk liang senggama dan keluar"darah menstruasi.



Gambar : Alat reproduksi dalam wanita

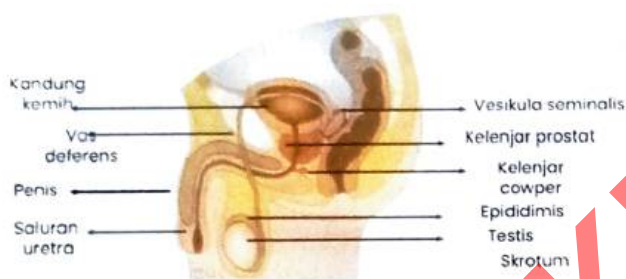
Ovarium

atau indung telur, berbentuk oval yang terdapat di ujung tuba fallopii (sebelah kiri dan kanan), yang menghasilkan ovum (sel telur) dan hormon estrogen dan progesterone

Tuba Fallopi/ Oviduk

Merupakan saluran di kiri dan kanan rahim yang berfungsi sebagai saluran sel telur dari ovarium menuju uterus (proses ovulasi) dan tempat pembuahan (konsepsi) atau bertemunya sel telur (ovum) dan sperma. Ujung dari tuba fallopi adalah fimbrae yang menangkap ovum yang dikeluarkan ovarium.

2 Organ Reproduksi Laki-Laki



Gambar : Alat reproduksi laki-laki

Glans

yaitu bagian depan atau kepala penis. Kulit yang menutupi bagian glans disebut foreskin (preputium) atau kulup. Bagian kulup akan dipotong pada saat sunat.

Skrotum

Berupa kantung yang melingkari dan melindungi serta tempat bergantung nya testis. Skrotum juga berfungsi mengontrol suhu yang tepat untuk produksi sperma dan kebertahanannya.

Penis

organ laki-laki untuk berhubungan seksual. Penis menyemburkan sperma di dalam vagina pada saat hubungan seksual. Saat seorang laki-laki terangsang atau penisnya terstimulasi, penisnya menjadi besar (ereksi) dan berejakulasi agar semen dapat keluar. Jika sperma bertemu dengan telur di dalam tubuh perempuan, perempuan akan menjadi hamil.

Testis

merupakan tempat memproduksi dan menyimpan sperma sejak pubertas, dan memproduksi hormon seksual laki-laki, yaitu *testosteron*.

Kelenjar Prostat & Vesikula Seminalis

kedua struktur ini terletak pada dasar kandung dan memproduksi cairan mani yang membawa sperma ke testis

Vas Deferens

saluran yang menyalurkan sperma dari testis menuju ke prostat. Sperma adalah sel seksual laki-laki; berukuran kecil, dapat dilihat menggunakan mikroskop berbentuk seperti kecebong; Total yang dikeluarkan setiap ejakulasi adalah 200 hingga 500 juta sperma, tapi hanya satu yang dapat membuahi sebuah telur.

Urethra

saluran untuk mengeluarkan air seni dan air mani, tertutup saat terjadi ejakulasi

3 Pubertas

Pubertas adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa (masa remaja), ditandai dengan matangnya organ reproduksi. Pubertas pada perempuan terjadi antara umur 8 – 13 tahun. Sedangkan pada laki-laki antara umur 9 – 14 tahun. Perempuan biasanya mulai pubertas satu atau dua tahun lebih cepat dari laki-laki.

Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang disebabkan perubahan hormon seksual pada perempuan (hormon estrogen) dan laki-laki (androgen). Beberapa perubahan dapat terlihat jelas, dan beberapa terjadi di dalam tubuh. Perubahan ini terjadi kepada semua perempuan dan laki-laki; dan merupakan hal yang normal.

“PEREMPUAN YANG SUDAH MENGALAMI **MENSTRUASI**, BERTARTI SUDAH MEMASUKI MASA **PUBERTAS**, SUDAH MENGHASILKAN **SEL TELUR** (OVUM), YANG **JIKA** MELAKUKAN **HUBUNGAN SEKSUAL** (MESKIPUN HANYA **SEKALI**) **DAPAT** MENAKIBATKAN **KEHAMILAN**”



Pada perempuan hormon yang mempengaruhi atau yang bekerja terdapat 2 hormon yaitu :

HORMON ESTROGEN

bertugas untuk merangsang pertumbuhan saluran susu di payudara sehingga payudara membesar, merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim dan vagina. Membuat dinding rahim menebal, meningkatkan cairan vagina dan meningkatkan timbunan lemak pada panggul.

HORMON PROGESTERON

bertugas untuk melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi lemak di kulit, meningkatkan suhu badan, mempengaruhi lengan dan tungkai kaki bertambah panjang dan besar, serta mempertebal dinding rahim

”

LAKI-LAKI YANG SUDAH MENGALAMI
MIMPI BASAH, BERARTI SUDAH
MEMASUKI MASA PUBERTAS, SUDAH
MENGHASILKAN SEL SPERMA, YANG JIKA
MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL
(MESKIPUN HANYA SEKALI) DAPAT
MENGAKIBATKAN KEHAMILAN PADA
PASANGAN PEREMPUANNYA ”



Saat seorang laki-laki memasuki masa pubertas, maka hormon testosteron mulai berfungsi dan sepasang testis (buah zakar) akan terus menerus menghasilkan sperma hingga seumur hidup. Sperma yang sudah matang akan disalurkan melalui saluran sperma atau vas deferens menuju urethra (saluran kencing).

Mimpi basah atau *nocturnal emission* merupakan pengeluaran air mani atau sperma (ejakulasi) yang terjadi saat tidur. Hal ini normal terjadi pada anak laki-laki yang memasuki masa pubertas, yaitu pada usia 10–12 tahun. Lebih dari 70 persen laki-laki di dunia mengalami mimpi basah.

Penis dan skrotum mulai membesar, muncul rambut pada area pubis, ketiak, rambut badan, kumis, cambang dan jenggot, suara parau hingga pecah, dan jakun mulai tumbuh.

4 Menjaga Kesehatan Reproduksi

Menjaga kebersihan organ reproduksi harus selalu dijaga agar terhindar dari infeksi. Alat kelamin bagian luar harus dibersihkan paling tidak sekali atau dua kali dalam sehari menggunakan pembersih yang lembut seperti sabun. Hindari pembersihan yang mengandung wewangian dan pemutih. Pakailah handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan tidak berbau. Pakaian dalam diganti minimal dua kali sehari.



Laki-Laki

- ☑ Tidak disunat: tarik kulit luar dari ujung penis dan cuci secara lembut daerah tersebut setiap habis berkemih
- ☑ Sudah disunat: selalu cuci bersih penis setiap habis berkemih.



Perempuan

- ☑ Bersihkan organ reproduksi luar dari depan ke belakang, gunakan air bersih, dan dikeringkan menggunakan handuk atau tisu.
- ☑ Tidak perlu membasuh bagian dalam vagina karena dapat mengganggu keseimbangan kimia pada bagian itu sehingga meningkatkan risiko infeksi.
- ☑ Tidak boleh mencuci vagina dengan cairan pembilas wanita.
- ☑ Selama masa menstruasi, pembalut harus diganti berkala paling lama setiap empat jam sekali atau setiap setelah buang air kecil, untuk mempertahankan kebersihan.
- ☑ Pemakaian panty liner tidak disarankan dalam waktu lama (lebih dari empat jam).

Menjaga kesehatan dengan cara lain diantaranya : Makan **MAKANAN SEHAT** dan **BERGIZI** terutama yang mengandung ZAT BESI seperti sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hati ayam atau sapi, daging merah. **BERISTIRAHAT** cukup. Berolahraga. **OLAHRAGA** mempercepat sirkulasi dan mengurangi ketegangan atau sakit kepala.



meditasi



olahraga

minum
air putih



makanan
sehat

MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

1 SEKS PRA NIKAH

Seks pra-nikah adalah hubungan seksual yang dilakukan sebelum menjadi pasangan yang sah atau sebelum menikah. Hubungan seks sebelum menikah biasanya dimulai dari pacaran. Oleh karena itu, untuk menghindari hubungan seks sebelum menikah, **HINDARILAH PERILAKU PACARAN BERISIKO. HUBUNGAN SEKS SEBELUM MENIKAH PERLU DIHINDARI KARENA BERISIKO AKAN TERJADINYA KEHAMILAN.** Bila kehamilan terjadi namun remaja tidak siap, akan beresiko menjadi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Seks Pra nikah juga dapat berakibat kehilangan keperawanan/keperjakaan dan dapat tertular atau menularkan Infeksi Menular Seksual (IMS). **AKTIVITAS PACARAN YANG TIDAK SEHAT DAPAT MENJERUMUSKAN REMAJA DALAM SEKS BEBAS ATAU SEKS PRANIKAH AKIBAT TIDAK DAPAT MENAHAN HASRAT SEKSUAL.** Tahapan aktivitas berpacaran yang mengarah tidaksehat antara lain:



Kissing diartikan mencium dengan hasrat seksual



Necking artinya mencium di bagian leher atau merangsang di bagian telinga pasangan



Petting artinya bercumbuan dengan cara menggesek-gesekkan penis ke vagina dengan masih memakai baju, memegang alat vital pasangan atau mengeluarkan sperma di luar vagina



Intercourse artinya melakukan hubungan seksual atau bersejodong selayaknya suami istri



Cara
menghindari
seks pra-nikah
pada remaja

1. Memiliki pondasi keimanan yang kuat
2. Komunikasi yang baik dan informasi yang tepat mengenai pendidikan seks yang didapat dari orang tua dan pendidik, atau PIK-R (Pusat Informasi Konseling Remaja)
3. Memilih teman pergaulan melalui komunitas kegiatan positif
4. Hindari menonton film pornografi dan pembicaraan yang berbau seksual

2 KEHAMILAN REMAJA

Kehamilan pada remaja baik yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan sama-sama memiliki resiko. Kehamilan pada remaja memiliki resiko seperti :

Dampak pada Ibu

1. Risiko Kematian Ibu

Makin muda remaja perempuan mengalami kehamilan, maka makin berisiko bagi persalinan dan anak yang dikandungnya. Komplikasi dalam kehamilan dan persalinan (perdarahan, keguguran, persalinan prematur, lama dan sulit) akan meningkat dikarenakan organ reproduksinya belum siap untuk menjalani proses persalinan.

2. Tekanan darah tinggi dan keracunan dalam kehamilan

Kehamilan di masa remaja berisiko lebih tinggi mengidap tekanan darah tinggi dan keracunan kehamilan.

3. Depresi pasca-melahirkan (*baby blues syndrome*)

Kehamilan pada remaja lebih berisiko mengalami depresi pada pasca melahirkan karena merasa tidak siap, terutama jika tidak mendapat dukungan dari keluarga dan atau pasangan. Depresi berisiko membuat remaja tidak mampu merawat bayinya dengan baik.

4. Aborsi

Yaitu pengeluaran janin dari rahim secara spontan atau sengaja sebelum usia kehamilan 6 bulan. Kehamilan pada remaja terlebih pada kehamilan yang tidak diinginkan sering muncul desakan untuk dilakukan aborsi

Dampak pada bayi

1. Bayi lahir prematur. Remaja yang mengandung di bawah usia 21 tahun lebih berisiko untuk melahirkan bayi premature
2. Bayi Berat Badan Lahir Rendah/ BBLR (kurang dari 2.500 gr). Perempuan yang hamil di usia terlalu muda berisiko tinggi melahirkan bayi BBLR sehingga membutuhkan perawatan khusus, terutama untuk membantunya bernapas setelah dilahirkan.
3. Resiko kelainan pada bayi akibat kebutuhan nutrisi yang tidak tercukupi dengan baik

3 PERNIKAHAN DINI

Pernikahan atau perkawinan adalah ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (UU Nomor 1 Tahun 1974 Bab 1 Pasal 1). Sebuah keluarga, suami dan istri akan menjalankan fungsi-fungsi keluarga, sehingga dalam membangun keluarga perlu adanya kesiapan sebelum seseorang berkeluarga diantaranya kesiapan usia. Usia seseorang saat menikah akan menentukan kesiapan baik fisik, mental maupun emosional.



usia ideal menikah
25 TAHUN

Usia 25 tahun pertimbangan perannya nanti sebagai suami, laki-laki sudah memiliki kesiapan keuangan, dengan memiliki pendapatan/ penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Usia 21 tahun menjadi usia minimal untuk menikah karena menentukan kesiapan fisik, terutama hamil dan melahirkan, mental dan emosi serta dimensi kesiapan lainnya.

usia ideal menikah
21 TAHUN



Pernikahan atau Perkawinan Dini (early married) adalah pernikahan yang dilakukan pada saat salah satu atau keduanya belum memenuhi usia ideal untuk menikah. Sedangkan Pernikahan atau Perkawinan Anak adalah perkawinan yang dilakukan yang dilakukan pada saat salah satu atau keduanya masih berusia anak, yaitu kurang dari 18 tahun



FACTS

1. Terdapat lebih dari 22.000 wanita muda berusia 10-14 tahun yang sudah menikah di Indonesia.
2. Jumlah perempuan muda berusia 15-19 tahun yang menikah lebih besar dibandingkan jumlah laki-laki muda berusia 15-19 tahun
3. Indonesia menempati ranking 37 di dunia untuk persentase pernikahan usia muda tertinggi dan ranking 2 di Asia setelah Kamboja.
4. Selama dekade terakhir, diperkirakan sebanyak 25 juta perkawinan anak telah dapat dicegah, namun masih ada sekitar 650 juta perempuan dan anak perempuan yang hidup hari ini melangsungkan perkawinan sebelum ulang tahun ke 18 mereka, terbanyak di negara-negara Asia Selatan diikuti Sub-Sahara Afrika (Unicef)

Risiko-risiko yang dapat terjadi pada pernikahan dini :

1. Penyakit Menular Seksual

Hubungan seksual yang dilakukan oleh seseorang di bawah usia 18 tahun akan cenderung memiliki risiko lebih terkena penyakit menular seksual, seperti HIV. Ini terjadi akibat pengetahuan dirinya tentang seks yang sehat dan aman masih minim.

2. Kekerasan Seksual

Studi menunjukkan bahwa perempuan yang menikah pada usia dibawah 18 tahun cenderung mengalami kekerasan seksual dari pasangannya dibandingkan wanita yang menikah pada usia dewasa. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan serta kematangan mental sehingga lebih sulit dan tidak berdaya untuk menolak hubungan seksual

3. Kehamilan berisiko

Kehamilan usia remaja sangat berisiko tinggi pada ibu dan bayi. Melahirkan di bawah usia 20 tahun memiliki risiko kematian 5-7 kali lebih besar.

4. Putus Pendidikan

Pernikahan dini mengakibatkan anak laki-laki atau perempuan tersebut tidak mampu mencapai pendidikan yang lebih tinggi

4 KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN

Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) adalah kehamilan yang karena suatu sebab sehingga keberadaannya tidak diinginkan atau diharapkan oleh orangtua bayi tersebut. Pada kasus ini KTD kerap ditemui pada remaja yang terjadi karena :

- ❑ Ketidaktahuan atau minimnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan (Seks bebas atau Seks Pranikah) dan
- ❑ Hal lain seperti pemerkosaan, dll.

KTD dapat juga dialami oleh perempuan yang sudah menikah, karena kegagalan KB, karena jumlah anak sudah banyak, atau kondisi anak masih kecil, atau memang belum ingin memiliki anak, kemudian terjadi kehamilan.

Dampak KTD Pada Remaja

- Tekanan psikologis (sanksi sosial)
- Putus sekolah
- Kerentanan terjadinya gangguan pada kesehatan organ reproduksi
- Perasaan malu
- Sensitif atau mudah marah
- Peningkatan kasus aborsi.



Bagaimana Jika Sudah Terjadi KTD

1. Sebaiknya menceritakan kehamilan yang terjadi pada orang yang dipercaya, terutama keluarga (orang tua) kedua belah pihak
2. Tetap mempertahankan kehamilannya
3. Memikirkan rencana ke depan apakah akan menikah, membesarkan anak seorang diri, atau menyerahkan anak kepada orang lain untuk diadopsi. Jika akan dirawat sendiri, maka remaja harus bersiap baik secara ekonomi, psikis maupun sosial
4. Tidak meneruskan kehamilan, tetapi perlu dipertimbangkan risiko yang akan terjadi, kemungkinan penyesalan dan perasaan bersalah, kemungkinan terjadi infeksi yang dapat berakibat kemandulan.
5. Berikan dukungan, kepedulian, perhatian serta pengertian
6. Mulailah untuk bertanggung jawab terhadap diri sendiri karena masa depan berada di tangan remaja itu sendiri. Hargailah dirimu sendiri dan mulai belajar untuk mempertimbangkan segala tindakan dengan secara matang dan jangan menutup diri terhadap nasehat atau masukan positif dari lingkungan sekitar.

5 ABORSI

Aborsi merupakan pengeluaran janin dari rahim secara sengaja atau spontan, sebelum kehamilan berusia 6 bulan. Aborsi berarti keguguran kandungan, pengguguran kandungan atau membuang janin. Kegiatan aborsi erat dengan kehamilan yang terjadi akibat seks bebas, seks pranikah atau status kehamilan tidak diinginkan.

“Tindakan aborsi memiliki risiko yang cukup tinggi apabila dilakukan tidak sesuai standar profesi medis. Karena berbahaya, aborsi (pengguguran kandungan) dilarang keras (illegal) dengan alasan apapun kecuali untuk menyelamatkan jiwa ibu” (Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). Peraturan perundang-undangan lain yang terkait dengan larangan aborsi di Indonesia adalah Pasal 346 KUHP dan pasal 347 KUHP.

Dampak ABORSI

- Apabila aborsi dilakukan dengan menggunakan alat-alat tidak standar dan tajam misalnya lidi, ranting pohon, atau yang lainnya, maka dapat terjadi resiko rahim robek atau luka yang besar
- Aborsi dapat beresiko infeksi, atau bahkan memicu tumbuhnya tumor
- Aborsi ilegal yang dilakukan oleh orang yang tidak ahli, dapat menyebabkan proses kuretase tidak bersih hingga menjadi pendarahan hebat yang dapat berujung kematian
- Peralatan yang tidak steril akan memicu munculnya infeksi di organ reproduksi wanita
- Bagi pelaku, rasa berdosa yang timbul karena aborsi dapat menyebabkan mereka menderita depresi, berubah kepribadiannya menjadi *introvert*
- Pada kehamilan selanjutnya ada kemungkinan besar akan bermasalah, atau janin dapat mengalami masalah pada mata, otak atau alat pencernaannya

6 KEKERASAN SEKSUAL

adalah setiap tindakan, baik berupa ucapan ataupun perbuatan, yang dilakukan seseorang untuk menguasai atau memanipulasi orang lain serta membuatnya terlibat dalam aktivitas seksual yang tidak dikehendaki.

Jenis-jenis Kekerasan Seksual

Komnas Perempuan mengenali 3 dari 14 bentuk kekerasan seksual yaitu

1. Pemerkosaan

adalah suatu tindakan kriminal bersifat seksual yang terjadi ketika seorang manusia (atau lebih) memaksa manusia lain untuk melakukan hubungan seksual dalam bentuk penetrasi vagina atau anus dengan penis, anggota tubuh lainnya seperti tangan, atau dengan benda-benda tertentu secara paksa baik dengan kekerasan atau ancaman kekerasan.

2. Pelecehan Seksual

Tindakan seksual melalui kontak fisik maupun non-fisik yang mengarah pada bagian tubuh seksual maupun seksualitas seseorang, termasuk dengan menggunakan siulan, main mata, komentar atau ucapan bernuansa seksual, bernuansa dan keinginan seksual, sentuhan di bagian tubuh, gerakan atau isyarat yang bersifat seksual sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman, tersinggung merasa direndahkan martabatnya, dan mungkin sampai menyebabkan masalah kesehatan dan keselamatan.



3. Eksploitasi Seksual

Pelanggaran mendasar terhadap hak-hak asasi termasuk reproduksi seseorang. Eksploitasi seksual merupakan penyalahgunaan untuk tujuan seksual namun tidak terbatas yang didalamnya bisa memperoleh keuntungan dalam bentuk uang, sosial maupun politik terhadap orang lain.

7 PORNOGRAFI

Berdasarkan UU Pornografi Nomor 44 Tahun 2008. Pornografi adalah gambar, sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, syair, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan komunikasi dan/atau pertunjukan di muka umum, yang dapat membangkitkan hasrat seksual dan/atau melanggar nilai-nilai kesusilaan dalam masyarakat

Bila remaja terus terpapar dengan pornografi akan mengarah pada perilaku seks menyimpang seperti gaya berpacaran yang tidak sehat, masturbasi/onani, hingga perilaku seks pranikah.

Bahaya Pornografi

1. memberikan khayalan negatif fantasi seks yang mengarah untuk melakukan kegiatan yang dapat memicu tindakan pemuasan seksual dengan diri sendiri seperti masturbasi atau onani, mendorong pemuasan seksual pada sosok yang tidak berdaya pada lawan jenis (pemerkosaan maupun sodomi). Hingga yang lebih parah terjadi seks ektramarital /incest atau pemuasan hubungan seksual dengan anggota keluarga sendiri yang bertentangan dengan norma agama dan masyarakat.
2. mengganggu proses berpikir kreatif. Bagi remaja usia sekolah seharusnya berpikir tentang studinya dan berusaha meraih prestasi sebaik-baiknya. Tapi bagi remaja yang telah mengenal pornografi maka pikirannya pada belajar akan terganggu akibat kemampuan daya ingatnya telah tercemari nafsu seksual
3. menimbulkan sifat remaja yang permisif yaitu serba boleh atau menghalalkan segala cara. Remaja lebih agresif dalam menarik lawan jenisnya (baca: gonta-ganti pacar) untuk pemuasan nafsu. Menjadi terbiasa dengan bergandengan tangan, berpelukan, ciuman, dan meraba ke sana sini tanpa merasa berdosa bahkan mungkin akhirnya mereka justru merasa bangga dan merasa bahwa hal itu bagian dari "modern".

Melakukan Masturbasi/onani sebenarnya tidak memiliki dampak negatif secara fisik, namun secara psikologis dapat berdampak seperti perasaan bersalah, berdosa atau ketidakpuasan terhadap pasangannya kelak saat telah menikah.

1. Awali dengan kekuatan niat untuk berhenti onani
2. Jauhi hal-hal penyebab melakukan onani
3. Jangan menyendiri dan alihkan pikiran anda dengan kegiatan lain
4. Rutin berolahraga
5. Tidur lebih awal

**Tips
Menghindari
Perilaku Seks
(Onani/
Masturbasi)**

GANGGUAN KESEHATAN REPRODUKSI

1 INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi yang ditularkan dari orang ke orang melalui hubungan seksual atau kontak alat kelamin baik melalui vagina, anus, maupun mulut (oral). IMS dapat disebabkan oleh virus, bakteri, parasit atau jamur yang hanya dapat dilihat melalui alat pembesar (*microscope*) karena sangat kecil, tidak dapat dilihat oleh mata. Sarana penularannya yaitu darah, sperma, atau cairan vagina maupun cairan tubuh lainnya. Selain melalui kontak seksual, beberapa IMS juga bisa ditularkan secara non-seksual, seperti penularan dari ibu ke bayi selama masa kehamilan atau ketika melahirkan, melalui transfusi darah atau akibat berbagi jarum suntik. Penyakit yang serius dan menyakitkan ini mempengaruhi organ reproduksi dan seksual serta dapat menyebabkan infertilitas atau ketidaksuburan, keguguran, dan gagal bersalin.

Beberapa bentuk IMS yang umum adalah klamidia, gonore, herpes genital, infeksi HPV (*human papilloma virus*), Sifilis dan infeksi HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Banyak remaja tidak menyadari dirinya memiliki IMS, karena memang IMS tidak selalu menunjukkan gejala yang jelas dan gejala seringkali baru tampak setelah kondisi menjadi parah. Secara global, kasus IMS lebih sering terjadi pada kalangan muda (usia remaja). Ini terkait perilaku seks bebas yang semakin umum saja di kalangan remaja. Peningkatan perilaku seks bebas ini juga terkait dengan peningkatan kasus kehamilan yang tidak diinginkan yang berujung pada aborsi.



Tips Menghindari Penyakit Menular Seksual

- Menjaga kebersihan organ reproduksi
- Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah
- Menjaga batas – batas pergaulan yang baik dan buruk bagi dirinya

2 KANKER LEHER RAHIM & IVA

Leher rahim atau yang biasa disebut serviks adalah bagian dari rahim atau uterus. Sedangkan kanker adalah ketika sel-sel dalam tubuh mulai tumbuh tetapi di luar kendali. Jadi Kanker leher rahim (serviks) dimulai pada sel-sel yang melapisi serviks mengalami pertumbuhan sel-sel yang di luar kendali. Kanker serviks dimulai dari sel-sel dengan perubahan pra-kanker yang kemudian beberapa dapat berkembang menjadi kanker. Diperlukan beberapa tahun tetapi dapat juga terjadi dalam waktu kurang dari satu tahun untuk berubah menjadi kanker.

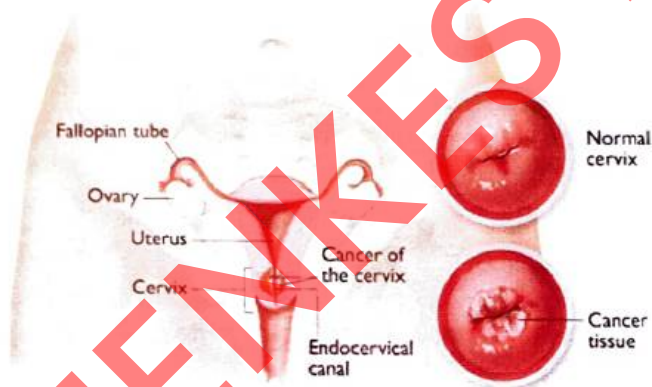
Penyebab kanker serviks adalah virus **HPV (Human Papilloma Virus)** sub tipe onkogenik. Faktor risiko terjadinya kanker serviks adalah adanya aktivitas seksual pada usia muda, berhubungan seksual dengan multipartner (pasangan yang berganti-ganti), merokok, mempunyai anak banyak, sosial ekonomi rendah, pemakaian pil KB (dengan HPV negatif atau positif, penyakit menular seksual, gangguan imunitas dan riwayat keluarga dengan kanker serviks serta mengkonsumsi obat imunosupresi

Menurut WHO dalam BKKBN detailpost, 490.000 perempuan di dunia setiap tahun didiagnosa terkena kanker serviks dan 80% berada di negara berkembang termasuk Indonesia, **setiap 1 menit muncul 1 kasus baru** dan **setiap 2 menit meninggal 1 orang perempuan karena kanker serviks**. Artinya Indonesia akan kehilangan 600-750 orang perempuan yang masih produktif setiap bulannya. Mengutip data Kementerian Kesehatan RI 2009-2016, Kanker serviks banyak diderita perempuan usia **35-55 tahun**, yakni 7.013 kasus, usia 56-64 tahun 2.718 kasus, dan usia lebih dari 65 tahun 1.105 kasus. Sekitar 450 kasus ditemui di usia 18-35 tahun dan 33 kasus pada usia di bawah 17 tahun. Selain itu berdasarkan survey dari Yayasan Kesehatan Indonesia ditemukan bahwa **kanker serviks merupakan jenis kanker terbanyak setelah kanker payudara**.

Perubahan sel-sel pra-kanker serviks dapat dideteksi dengan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) dan diobati untuk mencegah kanker berkembang. Program pemeriksaan dini yang dianjurkan untuk kanker serviks menurut WHO sendiri dilakukan minimal satu kali pada wanita di usia sekitar 35-40 tahun.

SKRINING IDEAL DILAKUKAN TIAP 3 TAHUN SEKALI PADA WANITA USIA 25-60 TAHUN.

Test IVA bertujuan untuk melihat ada tidaknya sel yang mengalami displasia dengan melakukan tes visualisasi menggunakan larutan asam asetat 3-5% dan larutan iodium lugol yang dioleskan pada serviks untuk kemudian dilihat perubahan warna yang terjadi setelah dioleskan. Dikatakan IVA positif jika ditemukan adanya area berwarna putih disertai dengan permukaan meninggi dengan batas yang jelas di sekitar zona transformasi (peralihan) di leher rahim.



PENCEGAHAN KANKER SERVIKS



dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti :

- ⊕ Promosi dan Edukasi Pola hidup sehat
- ⊕ Menunda onset aktivitas seksual sampai usia 20 tahun dan berhubungan hanya dengan satu pasangan
- ⊕ penggunaan kontrasepsi barrier yang berperan untuk proteksi terhadap agen virus
- ⊕ penggunaan vaksinasi HPV yang dapat mengurangi infeksi HPV dengan proteksi >90%

TRIAD KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA (KRR)

1 SEKSUALITAS

Seks adalah Penamaan fungsi biologis (alat kelamin dan fungsi reproduksi) tanpa ada judgemental atau hubungannya dengan norma. Contoh : Penis dan vagina.

Seksual adalah Aktivitas seks yang juga melibatkan organ tubuh lain baik fisik maupun non fisik.

Seksualitas adalah Aspek-aspek terhadap kehidupan manusia terkait faktor biologis, sosial, politik dan budaya, terkait dengan seks dan aktivitas seksual yang mempengaruhi individu dalam masyarakat.

Risiko Seksualitas adalah sikap dan perilaku seksual remaja yang berkaitan dengan infeksi menular seksual (IMS), kehamilan tidak diinginkan (KTD), aborsi dan perilaku seks sebelum menikah.

2 HIV AIDS

HIV merupakan kepanjangan dari "*Human immunodeficiency Virus*" yang menyerang sistem kekebalan tubuh dan menghancurkan serta mengganggu fungsi tubuh manusia yang membuatnya tidak dapat melawan penyakit keras maupun ringan yang akan mengakibatkan defisiensi kekebalan tubuh. Orang dengan HIV tidak berarti langsung mengalami sakit, seseorang bisa hidup dengan HIV dalam tubuhnya selama bertahun-tahun tanpa mengalami gejala serius, **tetapi sudah dapat menularkan HIV.**

AIDS adalah singkatan dari "*Acquired Immuno Deficiency Syndrome*" menggambarkan gejala dan infeksi terkait kekebalan tubuh, HIV telah ditetapkan sebagai penyebab AIDS hal ini merupakan indikator bahwa infeksi HIV telah berkembang menjadi AIDS



Cara Penularan HIV



Penularan melalui tranfusi darah yang mengandung HIV, jarum suntik/ tindik/ tato yang dipakai bergantian, ibu hamil yang mengidap HIV ke janin yang dikandungnya



Penularan melalui cairan vagina dan sperma, melalui hubungan seksual baik melalui vagina maupun anus



Penularan dari ibu yang mengidap HIV. Pada ibu penderita HIV yang mendapatkan terapi Anti Retro Viral, dapat memberikan ASI dengan konsultasi terlebih dahulu kepada petugas kesehatan.

HIV Tidak Menular Melalui

- ✗ Bersentuhan
- ✗ Berciuman, bersalaman dan berpelukan
- ✗ Penggunaan peralatan makan dan minum yang sama
- ✗ Penggunaan kamar mandi atau jamban yang sama
- ✗ Kolam renang
- ✗ Gigitan nyamuk
- ✗ Tinggal serumah / hidup bersama
- ✗ Duduk bersama dalam satu ruangan tertutup

Kelompok Beresiko Tinggi Tertular HIV

- ⚠ Kelompok yang aktif melakukan hubungan seksual dengan bergantian pasangan.
- ⚠ Homoseksual dan Biseksual
- ⚠ Wanita atau pria tuna susila dan pelanggannya
- ⚠ Penerima transfusi darah yang tidak diperiksa virus HIV
- ⚠ Bayi yang lahir dari ibu HIV Positif
- ⚠ Pengguna narkoba suntik (penasun)

PERJALANAN HIV/AIDS

1. FASE I (MASA JENDELA / WINDOW PERIOD)

Seseorang sudah terinfeksi HIV namun gejala dan **tanda belum terlihat jelas**, terkadang muncul dalam bentuk influenza. Tetapi pada fase ini **sudah dapat menularkan pada orang lain**. Lama fase ini antara 1-3 bulan atau bisa hingga 6 bulan.

2. FASE II (MASIH TANPA GEJALA / ASIMPTOMATIK)

Fase ini masih berlangsung tanpa gejala dengan rata-rata selama 2 atau 5-10 tahun setelah terinfeksi HIV. Hasil tes darah terhadap HIV sudah positif, tetapi belum menunjukkan gejala-gejala sakit. Pada fase ini dapat menularkan HIV pada orang lain.

3. FASE III (MASIH DENGAN GEJALA / SIMPTOMATIK)

Virus sudah menyebar di dalam darah dan sistem kekebalan tubuh mulai menurun dan mulai muncul gejala-gejala penyakit terkait HIV seperti :

- ☑ Pembengkakan kelenjar getah bening yang menetap di seluruh tubuh
- ☑ Diare terus-menerus
- ☑ Flu tidak sembuh-sembuh
- ☑ Berat badan terus menerus menurun sebesar > 10% dari berat badan awal dalam 1 bulan
- ☑ keringat dingin berlebihan pada malam hari

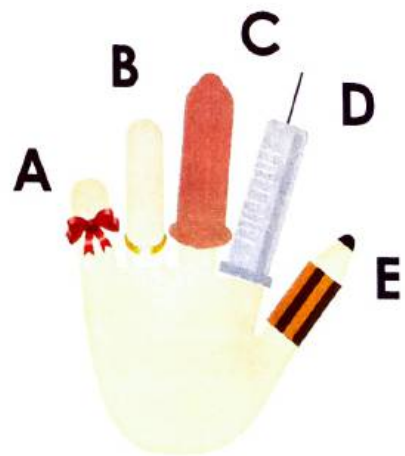
4. FASE IV (AIDS)

Pada fase ini kekebalan tubuh makin menurun dan timbul penyakit tertentu yang disebut dengan Infeksi Oportunistik, antara lain :

- ☑ Infeksi kulit (seringnya Sarkoma Kaposi)
- ☑ Infeksi Paru-Paru (TBC)
- ☑ Infeksi usus yang menyebabkan diare parah selama berminggu-minggu
- ☑ Infeksi otak yang menyebabkan kekacauan mental berminggu-minggu
- ☑ Infeksi jamur pada tenggorokan

PENCEGAHAN HIV/AIDS

- A** **Abstinensia**, Puasa Seks bagi yang belum menikah
- B** **Be Faithful** Setia pada pasangan bagi yang sudah menikah
- C** **Condom** Gunakan kondom bagi yang berhubungan seks beresiko
- D** **Don't Drug** Jangan menggunakan Narkoba
- E** **Education** Ajari atau mencari informasi tentang HIV/SIDS yang benar



3 NAPZA (NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA)

NAPZA merupakan singkatan dari Narkotika Psikotropika dan Zat-zat adiktif lainnya. Secara umum

NAPZA adalah ZAT-ZAT KIMIAWI YANG APABILA DIMASUKKAN KEDALAM TUBUH DAPAT MEMPENGARUHI PIKIRAN, SUASANA HATI ATAU PERASAAN DAN PERILAKU Seseorang (WHO)



A. Narkotika (UU No 35 Tahun 2009)

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman baik sintetis maupun semi-sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

B. Psikotropika (UU No 5 Tahun 1997)

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

C. Zat Adiktif

Zat adiktif adalah zat atau bahan diluar Narkotika dan Psikotropika yang juga dapat mengakibatkan ketergantungan dan memabukkan bagi pemakainya. Seperti Alkohol, Inhalasia, Tembakau, Rokok, Steroid (doping) dan lain-lain

✗ Penyalahgunaan NAPZA ✗

Menyalahgunakan NAPZA yaitu ketika pemakaian NAPZA diluar indikasi medik, tanpa petunjuk atau resep dokter dalam intensitas waktu yang rutin atau berkala sekurang-kurangnya selama 1 bulan.

Orang yang menyalahgunakan NAPZA akan nampak Berat badan menurun, mata terlihat cekung, mengeluarkan air mata dan keringat berlebihan. Sangat sensitive dan membangkang, nafsu makan tidak menentu. Menunjukkan sikap tidak peduli..

Penggunaan NAPZA berkaitan secara tidak langsung dengan kesehatan reproduksi. **PERILAKU YANG MENYIMPANG KERAP DIJUMPAI PADA PENGGUNA NAPZA, SEHINGGA BERDAMPAK PADA KESEHATAN REPRODUKSI SEPERTI PERILAKU SEKS BERISIKO** hingga menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan infeksi Menular Seksual, HIV dan AIDS, hingga tindakan aborsi yang menyebabkan kematian.

“Akibat penyalahgunaan narkoba dapat timbul masalah seperti kemandulan dan ketidaksuburan, termasuk di dalamnya juga masalah gizi dan anemia di kalangan perempuan, penyebab serta komplikasi dari kehamilan perempuan kecenderungan adanya kekerasan secara sengaja kepada perempuan, perkosaan.”

Tahap Ketergantungan NAPZA

- a. **Kompromi**
(tidak tegas, mau bergaul dengan sesama pemakai)
- b. **Coba-coba**
segan menolak tawaran sehingga ikut mencoba
- c. **Toleransi**
sudah memakai beberapa kali, perlu penambahan dosis lebih besar untuk mendapatkan efek yang diinginkan
- d. **Kebiasaan**
sudah menjadi kebiasaan yang mengikat dan mulai berpengaruh pada kehidupan sosial
- e. **Ketergantungan**
terikat makin mendalam, kalau berhenti akan muncul efek withdrawal syndrome
- f. **Intoksifitas**
keracunan karena penyalahgunaan NAPZA, mulai terjadi kerusakan pada organ tubuh dan otak
- g. **MENINGGAL DUNIA**



Untuk Menghindari NAPZA



1. Selektif dalam pergaulan
2. Hindari keluyuran malam
3. Jangan melawan nasehat orang tua
4. Miliki Hobi dan aktivitas positif
5. Jangan takut kehilangan teman
6. Bentengi diri dengan agama
7. Ingat masa depan
8. Jadilah anak berbakti dengan orangtua
9. Fokus pada hal-hal positif

KEMENKES RI

PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT SEJAK MASA REMAJA

BAGIAN II

Untuk usia 19 - 24 tahun



PERSIAPAN PERNIKAHAN

1 PERSIAPAN FISIK

Kesiapan fisik adalah kesiapan secara biologis seperti kesiapan organ biologis untuk melakukan hubungan seksual dan kemampuan untuk melakukan pengasuhan serta melakukan pekerjaan rumah tangga. Kesiapan fisik dianggap penting supaya individu dapat mempersiapkan organ-organ biologis dan menjaga serta merawat kesehatannya untuk mencapai tubuh yang sehat. Dampak positif apabila seseorang memiliki kesiapan fisik yang baik adalah individu dapat merawat dan membersihkan diri dengan baik



Selain itu, individu yang sehat dapat melakukan pekerjaan rumah tangga sehingga rumah menjadi rapih dan bersih. Kemudian individu yang sehat akan dapat mengasuh dan merawat anak dengan baik. Dampak jika tidak dipersiapkan dengan baik maka individu kurang optimal dalam melakukan hubungan seksual dan merawat anak serta tidak dapat menjaga kesehatannya dengan baik. Selain pada pemeriksaan fisik perlu juga dilakukan pemeriksaan laboratorium seperti pemeriksaan Hb, golongan darah & rhesus, pemeriksaan darah untuk IMS, pemeriksaan gula darah, hepatitis dan lain-lain. Calon pengantin perempuan perlu melakukan pemeriksaan **TORCH** (Tokso plasma, Rubella, Cytomegalo Virus dan Herpes Simplex). Hal ini jika secara dini diketahui akan dapat segera ditangani untuk meminimalisir efek samping.

2 STATUS IMUNISASI TT

Untuk keselamatan dan perlindungan diri yang aman terhadap penyakit tetanus, dilakukan 5 kali pemberian Imunisasi TT agar mendapat kekebalan penuh. Calon pengantin wanita perlu diberikan imunisasi TT dan disarankan melengkapi jadwal imunisasi TT.

Waktu Pemberian Imunisasi Tetanus Toxoid (TT)

Waktu Pemberian	Lama Perlindungan
TT I	Langkah awal pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit Tetanus
TT II : 1 bulan setelah TT I	3 tahun
TT III : 6 bulan setelah TT II	5 tahun
TT IV : 12 bulan setelah TT III	10 tahun
TT V : 12 bulan setelah TT IV	> 25 tahun

3 PERSIAPAN PSIKOLOGIS

Kemampuan individu dalam mempersiapkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi, siap dalam mengantisipasi resiko yang ada, dan menyeimbangkan antara harapan dan kenyataan. Penting melakukan kesiapan ini untuk mempersiapkan dan mengantisipasi segala kemungkinan yang terjadi dalam kehidupan berkeluarga.

Begitu juga mengontrol emosi yang baik untuk menghindari perilaku yang tidak baik dan kekerasan serta untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang-orang disekitarnya.

INDIVIDU YANG MEMILIKI KESIAPAN EMOSI YANG BAIK DAPAT MENGATUR DAN MENGELOLA PERASAANNYA DENGAN BAIK SEHINGGA DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DAPAT MEMPOSISIKAN DIRI DENGAN BAIK. Jika kita telah melakukan persiapan dengan baik maka dapat merencanakan secara matang sehingga memiliki cara untuk mengantisipasi permasalahan keluarga. Selain itu, individu yang memiliki kesiapan psikologis akan dapat merencanakan kehidupan pernikahan sehingga akan terhindar dari suatu perasaan tertekan dan stress ketika menghadapi permasalahan pernikahan.



4 PERSIAPAN KOGNITIF

Kemampuan yang dimiliki individu dalam mengembangkan berbagai kapasitas untuk memenuhi peran dalam keluarga seperti menjaga kebersihan rumah tangga, merawat dan mengasuh anak, melayani suami,

dan sebagainya. **APABILA INDIVIDU DAPAT MEMPERSIAPKAN KETRAMPILAN HIDUPNYA DENGAN BAIK**

MAKA DAPAT SALING BEKERJA SAMA DALAM MENYELESAIKAN PEKERJAAN RUMAH TANGGA. Hal ini dapat mewujudkan kepuasan dan kesejahteraan keluarga. Kesiapan yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam berfikir, menangkap informasi dan berhubungan dengan kemampuan mengingat. Dapat digunakan sebagai penunjang dan pendukung dalam mencari informasi dan pengetahuan tentang pernikahan dan cara-cara merawat anak atau mengelola keuangan

5 PERSIAPAN EKONOMI

Kesiapan ekonomi atau finansial bagian dari kemandirian keuangan sehingga kriteria ini sangat penting untuk kesiapan menikah. Kesiapan finansial dapat dilihat dari ketercukupan uang yang di-



miliki kemandirian finansial (tidak merepotkan orang tua dan keluarga besar), memiliki jenjang karier yang tetap dalam jangka panjang, termasuk cara mengelola keuangan dan sumber daya keluarga serta memiliki tabungan keluarga. **KESIAPAN INI PENTING DIKARENAKAN UNTUK MENGELOLA SUMBER DAYA DAN MENCAPAI KESEJAHTERAAN KELUARGA.**

KESETARAAN GENDER DALAM RUMAH TANGGA

1 SALING MENGHORMATI DAN MENGHARGAI

Konsep gender masih menjadi bahasan yang hangat dan banyak diperbincangkan. Sebelumnya jika kita membahas gender penting sekali kita mengerti perbedaan antara seks dan gender.

Seks adalah jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan yang bersifat biologis, kodrati sebagai karunia Tuhan Yang Maha Esa. Kita tidak dapat merubah atau dirubah, seperti hanya perempuan yang bisa melahirkan dan hanya laki-laki yang memproduksi sperma.

Gender adalah pembagian peran, tanggung jawab, fungsi, hak dan kewajiban laki-laki maupun perempuan yang dibentuk dan dikembangkan oleh sosial, budaya dari sekelompok masyarakat yang dapat berubah atau diubah menurut waktu dan tempat serta kondisi setempat.

Dalam praktek di masyarakat dapat menimbulkan hambatan dalam perbedaan biologis perempuan dan kehidupan sehari-hari perempuan. laki-laki ini diinterpretasikan sebagai Penerapan peran gender yang kaku dasar untuk pembagian peran dalam suatu kehidupan sosial akan menurut jenis kelamin (peran gender). mengakibatkan semakin tajamnya Berbagai budaya masyarakat, tugas pembagian pekerjaan antara laki-laki sebagai kepala keluarga yang paling dan perempuan. Kehidupan rumah tangga sebaiknya dilakukan persiapan cocok disandang oleh laki-laki baik fisik maupun psikis, pembagian sebagai pemimpin dan pencari peran dalam keluarga juga perlu nafkah utama di keluarga, ia juga dibicarakan antara pasangan. diberikan wewenang sebagai Kemudian saling menghargai baik pengambil keputusan. Peran menghargai suami dan istri menjadi perempuan dianggap pantas dan salah satu elemen penting dalam terhormat sebagai ibu rumah tangga, menjalankan kehidupan rumah mengurus rumah tangga termasuk memasak, mencuci, mengasuh dan tangga, menghormati dan menghargai membesarkan anak. Perbedaan serta melihat pasangannya sebagai budaya dan faktor sosial seperti ini partner dalam hidupnya.

Sikap Menghormati dan Menghargai

1. Jangan sungkan untuk meminta pendapat

Selalu melibatkan pasangan dalam pengambilan keputusan suatu hal

2. Bersikap terbuka

Memperlihatkan sikap terbuka atas saran dan masukan dari pasangan

3. Pahami dan mengerti pilihannya

Memahami segala tindakan yang dipilih. Kepercayaan dan saling mendukung

4. Memberikan Apresiasi

Memberikan apresiasi sehingga menimbulkan perasaan dihargai tidak harus berupa materi tetapi hal kecil seperti pujian merupakan bentuk apresiasi.

5. Pahami Pekerjaannya

Memahami dan mengetahui pekerjaan pasangan dan berikan apresiasi yang kemudian akan menjadi sumber motivasi bagi pasangan

6. Tunjukkan rasa cinta

Jangan malu bersifat romantis kepada pasangan, jadi pendengar yang baik, santun dalam bertutur dan mendukung impiannya

7. Tidak ada pasangan yang sempurna

Belajar memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan pasangan

2 TINDAKAN KEKERASAN YANG MENGGANGGU PERNIKAHAN (KDRT)

Kekerasan dalam rumah tangga (disingkat **KDRT**) adalah tindakan yang dilakukan di dalam rumah tangga baik oleh suami, istri, maupun anak yang berdampak buruk terhadap keutuhan fisik, psikis, dan keharmonisan hubungan sesuai yang termaktub dalam pasal 1 UU Nomor 23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (UU PKDRT)

Di dalam pasal 5 Undang-undang nomor 23 tahun 2004 tentang Penghapusan kekerasan dalam rumah tangga yaitu larangan tindakan melakukan kekerasan dengan cara:

1. Kekerasan Fisik
2. Kekerasan Psikis
3. Kekerasan seksual
4. Penelantaran Rumah Tangga



Cara Penularan HIV



Penularan melalui tranfusi darah yang mengandung HIV, jarum suntik/ tindik/ tato yang dipakai bergantian, ibu hamil yang mengidap HIV ke janin yang dikandungnya



Penularan melalui cairan vagina dan sperma, melalui hubungan seksual baik melalui vagina maupun anus



Penularan dari ibu yang mengidap HIV. Pada ibu penderita HIV yang mendapatkan terapi Anti Retro Viral, dapat memberikan ASI dengan konsultasi terlebih dahulu kepada petugas kesehatan.

HIV Tidak Menular Melalui

- ✗ Bersentuhan
- ✗ Berciuman, bersalaman dan berpelukan
- ✗ Penggunaan peralatan makan dan minum yang sama
- ✗ Penggunaan kamar mandi atau jamban yang sama
- ✗ Kolam renang
- ✗ Gigitan nyamuk
- ✗ Tinggal serumah / hidup bersama
- ✗ Duduk bersama dalam satu ruangan tertutup

Kelompok Beresiko Tinggi Tertular HIV

- ⚠ Kelompok yang aktif melakukan hubungan seksual dengan bergantian pasangan.
- ⚠ Homoseksual dan Biseksual
- ⚠ Wanita atau pria tuna susila dan pelanggannya
- ⚠ Penerima transfusi darah yang tidak diperiksa virus HIV
- ⚠ Bayi yang lahir dari ibu HIV Positif
- ⚠ Pengguna narkoba suntik (penasun)

PERJALANAN HIV/AIDS

1. FASE I (MASA JENDELA / WINDOW PERIOD)

Seseorang sudah terinfeksi HIV namun gejala dan **tanda belum terlihat jelas**, terkadang muncul dalam bentuk influenza. Tetapi pada fase ini **sudah dapat menularkan pada orang lain**. Lama fase ini antara 1-3 bulan atau bisa hingga 6 bulan.

2. FASE II (MASIH TANPA GEJALA / ASIMPTOMATIK)

Fase ini masih berlangsung tanpa gejala dengan rata-rata selama 2 atau 5-10 tahun setelah terinfeksi HIV. Hasil tes darah terhadap HIV sudah positif, tetapi belum menunjukkan gejala-gejala sakit. Pada fase ini dapat menularkan HIV pada orang lain.

3. FASE III (MASIH DENGAN GEJALA / SIMPTOMATIK)

Virus sudah menyebar di dalam darah dan sistem kekebalan tubuh mulai menurun dan mulai muncul gejala-gejala penyakit terkait HIV seperti:

- ☑ Pembengkakan kelenjar getah bening yang menetap di seluruh tubuh
- ☑ Diare terus-menerus
- ☑ Flu tidak sembuh-sembuh
- ☑ Berat badan terus menerus menurun sebesar > 10% dari berat badan awal dalam 1 bulan
- ☑ keringat dingin berlebihan pada malam hari

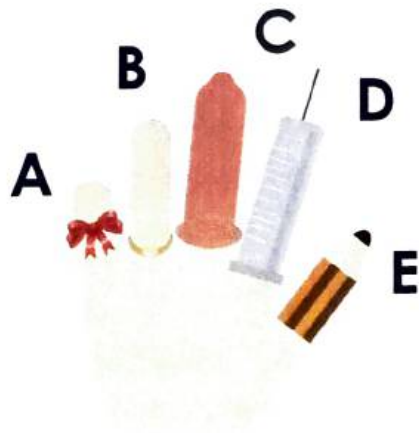
4. FASE IV (AIDS)

Pada fase ini kekebalan tubuh makin menurun dan timbul penyakit tertentu yang disebut dengan Infeksi Oportunistik, antara lain:

- ☑ Infeksi kulit (seringnya Sarkoma Kaposi)
- ☑ Infeksi Paru-Paru (TBC)
- ☑ Infeksi usus yang menyebabkan diare parah selama berminggu-minggu
- ☑ Infeksi otak yang menyebabkan kekacauan mental berminggu-minggu
- ☑ Infeksi jamur pada tenggorokan

PENCEGAHAN HIV/AIDS

- A Abstinensia**, Puasa Seks bagi yang belum menikah
- B Be Faithfull** Setia pada pasangan bagi yang sudah menikah
- C Condom** Gunakan kondom bagi yang berhubungan seks beresiko
- D Don't Drug** Jangan menggunakan Narkoba
- E Education** Ajari atau mencari informasi tentang HIV/SIDS yang benar



3 NAPZA (NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA)

NAPZA merupakan singkatan dari Narkotika Psikotropika dan Zat-zat adiktif lainnya. Secara umum

NAPZA adalah ZAT-ZAT KIMIAWI YANG APABILA DIMASUKKAN KEDALAM TUBUH DAPAT MEMPENGARUHI PIKIRAN, SUASANA HATI ATAU PERASAAN DAN PERILAKU SESEORANG (WHO)



A. Narkotika (UU No 35 Tahun 2009)

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman baik sintetis maupun semi-sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

B. Psikotropika (UU No 5 Tahun 1997)

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

C. Zat Adiktif

Zat adiktif adalah zat atau bahan diluar Narkotika dan Psikotropika yang juga dapat mengakibatkan ketergantungan dan memabukkan bagi pemakainya. Seperti Alkohol, Inhalasia, Tembakau, Rokok, Steroid (doping) dan lain-lain

✗ Penyalahgunaan NAPZA ✗

Menyalahgunakan NAPZA yaitu ketika pemakaian NAPZA diluar indikasi medik, tanpa petunjuk atau resep dokter dalam intensitas waktu yang rutin atau berkala sekurang-kurangnya selama 1 bulan.

Orang yang menyalahgunakan NAPZA akan nampak Berat badan menurun, mata terlihat cekung, mengeluarkan air mata dan keringat berlebihan. Sangat sensitive dan membangkang, nafsu makan tidak menentu. Menunjukkan sikap tidak peduli..

Penggunaan NAPZA berkaitan secara tidak langsung dengan kesehatan reproduksi. **PERILAKU YANG MENYIMPANG KERAP DIJUMPAI PADA PENGGUNA NAPZA, SEHINGGA BERDAMPAK PADA KESEHATAN REPRODUKSI SEPERTI PERILAKU SEKS BERISIKO** hingga menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan infeksi Menular Seksual, HIV dan AIDS, hingga tindakan aborsi yang menyebabkan kematian.

“Akibat penyalahgunaan narkoba dapat timbul masalah seperti kemandulan dan ketidaksuburan, termasuk di dalamnya juga masalah gizi dan anemia di kalangan perempuan, penyebab serta komplikasi dari kehamilan perempuan kecenderungan adanya kekerasan secara sengaja kepada perempuan, perkosaan.”

Tahap Ketergantungan NAPZA

a. Kompromi

(tidak tegas, mau bergaul dengan sesama pemakai)

b. Coba-coba

segan menolak tawaran sehingga ikut mencoba

c. Toleransi

sudah memakai beberapa kali, perlu penambahan dosis lebih besar untuk mendapatkan efek yang diinginkan

d. Kebiasaan

sudah menjadi kebiasaan yang mengikat dan mulai berpengaruh pada kehidupan sosial

e. Ketergantungan

terikat makin mendalam, kalau berhenti akan muncul efek withdrawal syndrome

f. Intoksifitas

keracunan karena penyalahgunaan NAPZA, mulai terjadi kerusakan pada organ tubuh dan otak

g. MENINGGAL DUNIA



Untuk Menghindari NAPZA



1. Selektif dalam pergaulan
2. Hindari keluyuran malam
3. Jangan melawan nasehat orang tua
4. Miliki hobi dan aktivitas positif
5. Jangan takut kehilangan teman
6. Bentengi diri dengan agama
7. Ingat masa depan
8. Jadilah anak berbakti dengan orang tua
9. Fokus pada hal-hal positif

KEMENKES RI

PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT SEJAK MASA REMAJA

BAGIAN II

Untuk usia 19 - 24 tahun



PERSIAPAN PERNIKAHAN

1 PERSIAPAN FISIK

Kesiapan fisik adalah kesiapan secara biologis seperti kesiapan organ biologis untuk melakukan hubungan seksual dan kemampuan untuk melakukan pengasuhan serta melakukan pekerjaan rumah tangga. Kesiapan fisik dianggap penting supaya individu dapat mempersiapkan organ-organ biologis dan menjaga serta merawat kesehatannya untuk mencapai tubuh yang sehat. Dampak positif apabila seseorang memiliki kesiapan fisik yang baik adalah individu dapat merawat dan membersihkan diri dengan baik.



Selain itu, individu yang sehat dapat melakukan pekerjaan rumah tangga sehingga rumah menjadi rapih dan bersih. Kemudian individu yang sehat akan dapat mengasuh dan merawat anak dengan baik. Dampak jika tidak dipersiapkan dengan baik maka individu kurang optimal dalam melakukan hubungan seksual dan merawat anak serta tidak dapat menjaga kesehatannya dengan baik. Selain pada pemeriksaan fisik perlu juga dilakukan pemeriksaan laboratorium seperti pemeriksaan Hb, golongan darah & rhesus, pemeriksaan darah untuk IMS, pemeriksaan gula darah, hepatitis dan lain-lain. Calon pengantin perempuan perlu melakukan pemeriksaan **TORCH** (Tokso plasma, Rubella, Cytomegalo Virus dan Herpes Simplex). Hal ini jika secara dini diketahui akan dapat segera ditangani untuk meminimalisir efek samping.

2 STATUS IMUNISASI TT

Untuk keselamatan dan perlindungan diri yang aman terhadap penyakit tetanus, dilakukan 5 kali pemberian Imunisasi TT agar mendapat kekebalan penuh. Calon pengantin wanita perlu diberikan imunisasi TT dan disarankan melengkapi jadwal imunisasi TT.

Waktu Pemberian Imunisasi Tetanus Toxoid (TT)

Waktu Pemberian	Lama Perlindungan
TT I	Langkah awal pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit Tetanus
TT II : 1 bulan setelah TT I	3 tahun
TT III : 6 bulan setelah TT II	5 tahun
TT IV : 12 bulan setelah TT III	10 tahun
TT V : 12 bulan setelah TT IV	> 25 tahun

3 PERSIAPAN PSIKOLOGIS

Kemampuan individu dalam mempersiapkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi, siap dalam mengantisipasi resiko yang ada, dan menyeimbangkan antara harapan dan kenyataan. Penting melakukan kesiapan ini untuk mempersiapkan dan mengantisipasi segala kemungkinan yang terjadi dalam kehidupan berkeluarga.

Begitu juga mengontrol emosi yang baik untuk menghindari perilaku yang tidak baik dan kekerasan serta untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang-orang disekitarnya.

INDIVIDU YANG MEMILIKI KESIAPAN EMOSI YANG BAIK DAPAT MENGATUR DAN MENGELOLA PERASAANNYA DENGAN BAIK SEHINGGA DALAM MENGHADAPI PERMASALAHAN DAPAT MEMPOSISIKAN DIRI DENGAN BAIK. Jika kita telah melakukan persiapan dengan baik maka dapat merencanakan secara matang sehingga memiliki cara untuk mengantisipasi permasalahan keluarga. Selain itu, individu yang memiliki kesiapan psikologis akan dapat merencanakan kehidupan pernikahan sehingga akan terhindar dari suatu perasaan tertekan dan stress ketika menghadapi permasalahan pernikahan.



4 PERSIAPAN KOGNITIF

Kemampuan yang dimiliki individu dalam mengembangkan berbagai kapasitas untuk memenuhi peran dalam keluarga seperti menjaga kebersihan rumah tangga, merawat dan mengasuh anak, melayani suami,

dan sebagainya. **APABILA INDIVIDU DAPAT MEMPERSIAPKAN KETRAMPILAN HIDUPNYA DENGAN BAIK**

MAKA DAPAT Saling Bekerja Sama dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Hal ini dapat mewujudkan kepuasan dan kesejahteraan keluarga. Kesiapan yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam berfikir, menangkap informasi dan berhubungan dengan kemampuan mengingat. Dapat digunakan sebagai penunjang dan pendukung dalam mencari informasi dan pengetahuan tentang pernikahan dan cara-cara merawat anak atau mengelola keuangan.

5 PERSIAPAN EKONOMI

Kesiapan ekonomi atau finansial bagian dari kemandirian keuangan sehingga kriteria ini sangat penting untuk kesiapan menikah. Kesiapan finansial dapat dilihat dari ketercukupan uang yang di-



miliki kemandirian finansial (tidak merepotkan orang tua dan keluarga besar), memiliki jenjang karier yang tetap dalam jangka panjang, termasuk cara mengelola keuangan dan sumber daya keluarga serta memiliki tabungan keluarga. **KESIAPAN INI PENTING DIKARENAKAN UNTUK MENGELOLA SUMBER DAYA DAN MENCAPAI KESEJAHTERAAN KELUARGA.**

KESETARAAN GENDER DALAM RUMAH TANGGA

1 SALING MENGHORMATI DAN MENGHARGAI

Konsep gender masih menjadi bahasan yang hangat dan banyak diperbincangkan. Sebelumnya jika kita membahas gender penting sekali kita mengerti perbedaan antara seks dan gender.

Seks adalah jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan yang bersifat biologis, kodrati sebagai karunia Tuhan Yang Maha Esa. Kita tidak dapat merubah atau dirubah, seperti hanya perempuan yang bisa melahirkan dan hanya laki-laki yang memproduksi sperma.

Gender adalah pembagian peran, tanggung jawab, fungsi, hak dan kewajiban laki-laki maupun perempuan yang dibentuk dan dikembangkan oleh sosial, budaya dari sekelompok masyarakat yang dapat berubah atau diubah menurut waktu dan tempat serta kondisi setempat.

Dalam praktek di masyarakat dapat menimbulkan hambatan dalam perbedaan biologis perempuan dan kehidupan sehari-hari perempuan. laki-laki ini diinterpretasikan sebagai. Penerapan peran gender yang kaku dasar untuk pembagian peran dalam suatu kehidupan sosial akan menurut jenis kelamin (peran gender). mengakibatkan semakin tajamnya Berbagai budaya masyarakat, tugas pembagian pekerjaan antara laki-laki sebagai kepala keluarga yang paling dan perempuan. Kehidupan rumah tangga sebaiknya dilakukan persiapan cocok disandang oleh laki-laki baik fisik maupun psikis, pembagian sebagai pemimpin dan pencari peran dalam keluarga juga perlu nafkah utama di keluarga, ia juga dibicarakan antara pasangan. diberikan wewenang sebagai Kemudian saling menghargai baik pengambil keputusan. Peran menghargai suami dan istri menjadi perempuan dianggap pantas dan salah satu elemen penting dalam terhormat sebagai ibu rumah tangga, menjalankan kehidupan rumah mengurus rumah tangga termasuk memasak, mencuci, mengasuh dan tangga, menghormati dan menghargai membesarkan anak. Perbedaan serta melihat pasangannya sebagai budaya dan faktor sosial seperti ini partner dalam hidupnya.

Sikap Menghormati dan Menghargai

1. Jangan sungkan untuk meminta pendapat

Selalu melibatkan pasangan dalam pengambilan keputusan suatu hal

2. Bersikap terbuka

Memperlihatkan sikap terbuka atas saran dan masukan dari pasangan

3. Pahami dan mengerti pilihannya

Memahami segala tindakan yang dipilih. Kepercayaan dan saling mendukung

4. Memberikan Apresiasi

Memberikan apresiasi sehingga menimbulkan perasaan dihargai tidak harus berupa materi tetapi hal kecil seperti pujian merupakan bentuk apresiasi.

5. Pahami Pekerjaannya

Memahami dan mengetahui pekerjaan pasangan dan berikan apresiasi yang kemudian akan menjadi sumber motivasi bagi pasangan

6. Tunjukkan rasa cinta

Jangan malu bersifat romantis kepada pasangan, jadi pendengar yang baik, santun dalam bertutur dan mendukung impiannya

7. Tidak ada pasangan yang sempurna

Belajar memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan pasangan

2 TINDAKAN KEKERASAN YANG MENGGANGGU PERNIKAHAN (KDRT)

Kekerasan dalam rumah tangga (disingkat KDRT) adalah tindakan yang dilakukan di dalam rumah tangga baik oleh suami, istri, maupun anak yang berdampak buruk terhadap keutuhan fisik, psikis, dan keharmonisan hubungan sesuai yang termaktub dalam pasal 1 UU Nomor 23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (UU PKDRT)

Di dalam pasal 5 Undang-undang nomor 23 tahun 2004 tentang Penghapusan kekerasan dalam rumah tangga yaitu larangan tindakan melakukan kekerasan dengan cara:

1. Kekerasan Fisik
2. Kekerasan Psikis
3. Kekerasan seksual
4. Penelantaran Rumah Tangga



Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik adalah perbuatan yang mengakibatkan rasa sakit, jatuh sakit atau luka berat. Kekerasan fisik dapat muncul dalam berbagai bentuk mulai dari menampar, menempeleng, memukul, membanting, menendang, membenturkan ke benda lain sampai bisa menusuk dengan pisau bahkan membakar.

Kekerasan Psikis

Kekerasan psikis mengarah pada serangan terhadap mental atau psikologis seseorang. Kekerasan psikis berupa kekerasan yang mengakibatkan perasaan tertekan, stress dan munculnya penyakit hati. Bentuk kekerasan seperti kata-kata kotor, ucapan-ucapan yang menyakitkan, bentakan, penghinaan dan juga ancaman yang mengarah ke psikis.

Kekerasan Seksual

Pada pasal 8 Undang-Undang PKDRT (Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga) kekerasan seksual meliputi pemaksaan hubungan seksual atau pemerkosaan yang dilakukan terhadap orang yang menetap dalam lingkungan rumah tangga tersebut. Pemukulan dan bentuk-bentuk kekerasan yang menyertai hubungan intim, dapat sebelum atau sesudah berhubungan suami istri, pemaksaan dalam berbagai posisi dan kondisi dalam berhubungan seksual, pemaksaan aktivitas tertentu, pornografi, penghinaan terhadap seksualitas perempuan atau laki-laki melalui bahasa verbal ataupun pemaksaan terhadap istri untuk terus menerus hamil ataupun menggugurkan kehamilan.

Penelantaran Rumah Tangga

Kekerasan ini berdimensi ekonomi yang dialami perempuan, sekalipun pihak suami ditempatkan sebagai kepala rumah tangga, namun tidak sedikit dari pihak suami menelantarkan istri dan anak-anak mereka, melarang istri untuk bekerja tetapi juga tidak memberikan uang atau pendapatan yang cukup untuk keluarga. Hal ini diatur juga dalam pasal 9 Undang-Undang Nomor 23 tahun 2004.

3 BENTUK KETIDAKSETARAAN GENDER

Ketidaksetaraan hubungan gender bermula dari pembagian peran gender yang berimplikasi pada pelabelan peran dan sifat yang dianggap melekat pada laki-laki dan perempuan meskipun didalam kenyataannya peran dan sifat itu bisa bertukar ataupun tidak selalu melekat pada jenis kelamin tertentu. Seringkali peran dan sifat tidak selalu sesuai dengan yang diciptakan atau yang diharapkan oleh masyarakat sesuai budayanya yang disebut **stereotipi gender**

Sub-ordinasi

Pada umumnya stereotipi gender menempatkan perempuan sebagai makhluk yang lemah, makhluk yang perlu dilindungi, posisinya dalam rumah tangga maupun masyarakat dinilai tidak penting, aktivitasnya tidak 'bernilai ekonomi', dianggap sebagai 'orang rumah' atau "*tiyang wingking*" bukan pengambil keputusan dan bukan orang yang berkuasa.

Beban Ganda

Ketidaksetaraan hubungan dan pembagian peran berdasarkan gender ini juga berimplikasi terhadap pembagian kerja menurut gender yang timpang. Laki-laki dan perempuan keduanya memiliki peran produktif dan peran reproduktif. Namun dalam kenyataan hampir seluruh peran reproduktif di dalam rumah tangga dan masyarakat menjadi tanggung jawab perempuan selain peran produktif yang mejadi tanggung jawabnya. Akibatnya, kegiatan perempuan menjadi teramat banyak. Waktu bekerja perempuan lebih lama dari laki-laki akan tetapi pekerjaan yang melibatkan perempuan seringkali "tidak terlihat" tidak dianggap berharga dan tidak bernilai ekonomi, jika dibandingkan dengan dikerjakan laki-laki.

Termarginalisasi

Dalam kehidupan diskriminasi gender ini juga bisa berlanjut, misalnya dalam berbagai formulasi peraturan, kebijakan atau merancang program pembangunan kesehatan sampa implementasinya seringkali tidak memperhatikan atau mengakomodasi apa yang menjadi kebutuhan, kepedulian, pengalaman perempuan.

KEHIDUPAN SEKSUAL

1 GANGGUAN SEKSUAL PADA WANITA

Fungsi seksual pria dan wanita dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis yang kompleks secara sadar dan tidak sadari. Begitu juga faktor-faktor fisiologis seperti keadaan neurologis, endokrin, dan umur serta faktor-faktor sosiobudaya seperti pendidikan, pendapatan, adat istiadat serta sikap dalam masyarakat terhadap pria dan wanita.

- 1. Frigiditas**
atau anestesi seksual adalah berbagai kelainan seksual yang berhubungan dengan hambatan respons seksual wanita, baik pada wanita yang memiliki respon seksual baik namun tidak mengalami orgasme yang tidak memuaskan hingga pada wanita yang tidak terdapat respons sama sekali terhadap rangsangan seksual.
- 2. Seksual Aversion**
Adanya suatu penolakan seksual berupa perasaan negatif terhadap interaksi seksual sehingga menghindari aktivitas seksual. Pada seksual aversion respon seksual berlangsung normal bahkan mengalami orgasme namun terjadi kurangnya kenikmatan seksual
- 3. Disfungsi Orgasme**
Adalah tidak dapat mencapai orgasme atau sangat terlambat, termasuk anorgasmi psikogenik.
- 4. Vaginismus Nonorganik**
Terjadi spasme otot-otot vagina, juga pada otot lingkar di bagian depan vagina, sehingga vagina tertutup dan menghalangi masuknya penis dan menimbulkan nyeri
- 5. Dispareunia Nonorganik**
Nyeri pada waktu hubungan seksual tanpa adanya kelainan seksual primer (kurang pelicin)
- 6. Hipo-hiperseksualitas**
Suatu keadaan berupa keinginan atau dorongan seksual itu yang sedikit atau sebaliknya berlebihan. Sebagai patokan bila mereka sendiri atau partnernya sudah merasa terganggu karenanya

7. Gangguan Identitas Jenis Kelamin

Adanya penolakan jenis kelamin anatomisnya atau merasa risi dengannya, Misalnya bila ia perempuan secara biologis, tetapi secara psikologis laki-laki maka ia tertarik pada perempuan yang kemudian akan mengarah pada penyuka sesama jenis (lesbian-perempuan suka dengan perempuan)

2 GANGGUAN SEKSUAL PADA LAKI-LAKI

1. Disfungsi Ereksi / Impotensi

Ketidakmampuan pria mencapai atau mempertahankan ereksi sehingga akibatnya ia tidak dapat melakukan koitus dengan memuaskan.

2. Ejakulasi Dini

Adalah pencapaian orgasme dan ejakulasi terlalu lekas (awal) atau sebelum dikehendaki sehingga kedua-duanya tidak menikmati hubungan seksual.

3. Dispareunia Nonorganik

Nyeri pada waktu hubungan seksual pada wanita atau pria dan tidak ada kelainan seksual primer (kurang pelicin)

4. Hipo-hiperseksualitas

Adanya keinginan atau dorongan seksual itu hanya kecil atau sebaliknya besar. Sebagai patokan bila mereka sendiri atau partnernya sudah merasa terganggu karenanya

5. Gangguan Identitas Jenis Kelamin

Adanya penolakan jenis kelamin anatomisnya atau merasa risi dengannya, Misalnya bila ia laki-laki secara biologis, tetapi secara psikologis perempuan maka ia tertarik pada laki-laki yang kemudian akan mengarah pada penyuka sesama jenis (homoseksual - suka dengan sesama laki-laki)

3 MENCEGAH GANGGUAN SEKSUAL

1. Mengubah gaya hidup
2. Berhenti merokok dan minum alkohol
3. Menjaga berat badan tetap ideal
4. Mengelola Stress dan rasa cemas dengan baik
5. Menjalani rehabilitasi untuk mengatasi penyalahgunaan narkoba

KEHAMILAN

1 TANDA-TANDA KEHAMILAN

Tanda-tanda kehamilan dibagi menjadi 3 tanda yaitu tanda tidak pasti hamil (presumptive sign), tanda mungkin hamil (probability sign) dan tanda pasti hamil (positive sign). Penjelasan mengenai tanda-tanda kehamilan tersebut akan dijelaskan dibawah ini :

Tanda Tidak Pasti Hamil

Disebut tanda tidak pasti hamil karena masih mengalami perubahan-perubahan fisiologis maternal yang dapat dikenali dari pengakuan atau yang dirasakan oleh wanita hamil, diantaranya :

1. Anemorea (Berhentinya menstruasi)
2. Mual (Nausea) dan Muntah (Emesis) saat proses kehamilan hormon estrogen dan progesteron menimbulkan asam lambung meningkat sehingga mengalami mual muntah terutama pada pagi hari atau yang disebut *morning sickness*
3. Mengidam
4. Syncope (Pingsan)
5. Tidak ada selera makan yang akan berdampak pada tubuh yang terasa lelah
7. Payudara menegang
8. Miksi / sering buang air kecil
9. Obstipasi atau konstipasi yaitu sulit untuk buang air besar
10. Hiperpigmentasi atau timbul beberapa area akan menjadi lebih hitam seperti pipi, leher, perut (striae, cloasma, linea nigra)
11. Epulis atau gusi berdarah
12. Varises

Tanda Mungkin Hamil

Perubahan-perubahan fisiologis dan secara anatomis di luar tanda tidak pasti yang bisa diketahui dengan melakukan pemeriksaan fisik pada wanita hamil tersebut.

1. Rahim atau uterus mengalami pembesaran
2. *Braxton Hicks* Bila dirangsang (distimulasi dengan diraba) akan mudah berkontraksi
3. Basal Metabolisme Rate (BMR) meningkat
4. Ballottement positif, Jika dilakukan pemeriksaan palpasi diperut ibu dengan cara menggoyang – goyangkan di salah satu sisi, maka akan terasa “ pantulan “ di sisi yang lain
5. Tes urine kehamilan (tes HCG) positif. Tes urine dilaksanakan minimal satu minggu setelah pembuahan . tujuan dari pemeriksaan ini dalah mengetahui kadar hormon gonadotropin dalam urine. Kadar yang melebihi ambang normal, mengindikasikan bahwa wanita mengalami kehamilan.

Tanda Pasti Hamil

1. Muncul gerakan janin (primigravida dirasakan pada usia 18 mg) dan (multigravida dirasakan pada usia 16 mg)
2. Dapat diraba bagian-bagian janin
3. Dapat didengar denyut jantung janin
4. Terlihat rangka janin pada saat foto rontgen maupun USG

2 MENGHITUNG USIA KEHAMILAN

Penghitungan usia kehamilan menggunakan **Rumus Naegele**, Usia kehamilan dihitung 280 hari dengan patokan HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir) atau TP (Taksiran Persalinan). HPHT didapat dengan melakukan anamnesis pada ibu, **HPHT** adalah tanggal dimana ibu baru mengeluarkan darah menstruasi dengan frekuensi dan lama seperti menstruasi yang seperti biasa. **TP** adalah tanggal taksiran perkiraan persalinan ibu.

Tanggal HPHT

+ 7

Bulan HPHT

- 3

Tahun HPHT

+ 1

Jika bulan dari 4-12

Contoh: HPHT 15-07-2020

15	07	2020
+7	-3	+1
22	04	2021

?

Tanggal HPHT

+ 7

Bulan HPHT

+ 9

Jika bulan dari 1-3

Contoh: HPHT 20-02-2020

20	02	2020
+7	+9	
27	11	2021

?

3 PEMERIKSAAN KEHAMILAN

Pemeriksaan kehamilan segera ke dokter atau bidan jika merasa terlambat datang bulan. Pemeriksaan kehamilan paling sedikit enam kali selama kehamilan yaitu :

- 2 kali TM 1** minimal 1 kali awal keham dengan dokter untuk skringing
- 1 kali TM 2** minimal sekali dengan dokter utk USG
- 3 kali TM 3** minimal sekali dengan dokter untuk perencanaan persalinan

Pastikan ibu hamil mendapatkan pelayanan pemeriksaan kehamilan yang meliputi :

Pengukuran Tinggi Badan (1x)

*bila tinggi badan <145cm maka faktor risiko panggul sempil, kemungkinan sulit melahirkan secara normal.

Penimbangan Berat Badan setiap kali periksa

*sejak bulan ke-4 pertambahan BB paling sedikit 1kg//bln

Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

bila < 23,5 cm menunjukkan ibu hamil menderita Kurang Energi Kronis (KEK) dan beresiko melahirkan bayi dengan berat badan rendah

Penentuan Letak Janin (presentasi janin) dan

apabila trimester III bagian bawah janin bukan kepala atau kepala belum masuk panggul, kemungkinan ada kelainan letak atau ada masalah lain.

Pengukuran Tekanan darah (Tensi)

Tekanan darah normal 120/80 mmHg, bila tekanan lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg, ada faktor risiko hipertensi (tekanan darah tinggi) dalam kehamilan

Pengukuran Tinggi Rahim

Pengukuran tinggi rahim berguna untuk melihat pertumbuhan janin apakah sesuai dengan usia kehamilan

Perhitungan denyut jantung janin

Bila denyut jantung janin <120 kali/menit atau >160 kali/ menit menunjukkan ada tanda **GAWAT JANIN, SEGERA RUJUK**

Penentuan Status Imunisasi TT

Status imunisasi dan jika diperlukan mendapatkan imunisasi lanjutan

Pemberian Tablet Tambah Darah

ibu hamil minum 1 tablet tambah darah setiap hari minimal 90 hari. Tablet tambah darah diminum malam hari untuk mengurangi mual

Tes Laboratorium

1. Tes golongan darah
2. Tes hemoglobin untuk mengetahui apakah ibu kekurangan darah (anemia)
3. Tes pemeriksaan urine
4. Tes pemeriksaan darah lainnya (HIV, Sifilis, Malaria)

Konseling atau penjelasan

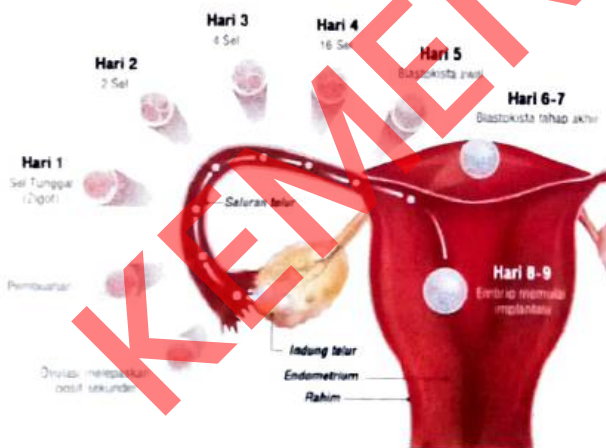
Tenaga kesehatan memberi penjelasan mengenai perawatan kehamilan, pencegahan kelainan bawaan, persalinan dan inisiasi menyusui dini (IMD), nifas, perawatan bayi baru lahir, ASI eksklusif, Keluarga berencana dan imunisasi bayi

#Penjelasan ini diberikan secara bertahap pada saat kunjungan

Tata Laksana atau mendapatkan pengobatan

Jika ibu mempunyai masalah kesehatan pada ibu saat hamil

4 PROSES KEHAMILAN



Suatu kehamilan dapat terjadi saat perempuan dan laki-laki berhubungan seksual, sperma akan diejakulasikan dari penis ke dalam vagina. Sperma yang telah dikeluarkan akan berenang ke atas vagina menuju uterus dan melalui tuba fallopi untuk mencari sebuah telur. Jika terdapat telur yang matang, pembuahan dapat terjadi. Walaupun ada berjuta-juta sperma, hanya satu yang dapat membuahi

telur yang matang. Proses ini yang disebut dengan proses pembuahan. Telur yang telah dibuahi bergerak melalui tuba fallopi dan menempel serta tumbuh di dalam uterus. Proses penempelan disebut dengan nidasi yang berlangsung sekitar 6-7 hari setelah proses pembuahan. Proses ini diiringi dengan pembentukan plasenta dan tali plasenta untuk mendukung suplai darah dari tubuh ibu ke janin. Jika telur tidak dibuahi, maka menstruasi akan terjadi.

5 MENJAGA KEHAMILAN

Proses kehamilan adalah waktu yang sangat special untuk ibu dan juga calon buah hati. Untuk memberikan kesejahteraan baik ibu maupun janin beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kehamilan adalah:



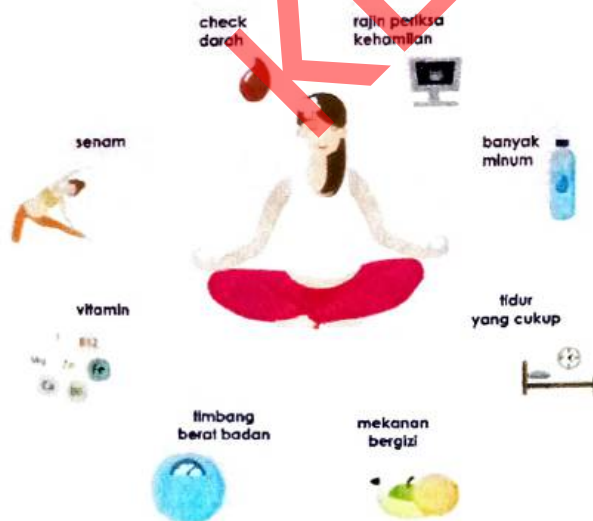
1. Makan beragam makanan secara proporsional dengan pola gizi seimbang dan satu porsi lebih banyak daripada sebelum hamil

3. Menjaga kebersihan diri selalu mencuci tangan dengan sabun. Menyikat gigi secara benar dan teratur. Mandi minimal 2 kali sehari. Berganti pakaian luar dan dalam. Membersihkan payudara dan daerah kemaluan, serta periksa gigi ke fasilitas kesehatan.

2. Istirahat yang cukup. Tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan tidur siang atau berbaring 1-2 jam dengan posisi sebaiknya miring kiri. Pada daerah endemis malaria gunakan kelambu.

4. Boleh melakukan hubungan suami istri selama hamil, tanyakan kepada petugas kesehatan tentang cara yang aman.

5. Aktivitas Fisik. Mengikuti senam ibu hamil sesuai anjuran petugas kesehatan. Dapat melakukan aktivitas dengan memperhatikan kondisi ibu dan janin serta suami dapat membantu untuk melakukan pekerjaan sehari-hari



6 NUTRISI SELAMA KEHAMILAN

Nutrisi untuk ibu hamil selama kehamilan perlu diperhatikan untuk kesehatan ibu dan janin serta perkembangan janin di dalam perut ibu. Pada ibu hamil dianjurkan makan dengan pola seimbang dan bervariasi, 1 porsi lebih banyak dari sebelum hamil.

Piring Makanku : Porsi Sekali Makan



1. Tidak ada pantangan makanan selama kehamilan. Ibu hamil dianjurkan mencukupi kebutuhan air minum minimal 10 gelas perhari.
2. Jika mual, muntah dan tidak nafsu makan, pilihlah makanan yang tidak berlemak dalam porsi kecil tetapi sering. Contohnya: buah, roti, ubi, singkong, biskuit.
3. Jangan minum minuman keras, merokok.
4. Jika minum obat tanyakan kepada petugas kesehatan

7 KEHAMILAN RESIKO TINGGI

Kehamilan yang beresiko perlu untuk dihindari guna keselamatan ibu dan bayi. Kondisi kehamilan beresiko digolongkan menjadi EMPAT TERLALU seperti terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat dan terlalu sering. Hal ini harus dihindari. Mengapa?



TERLALU MUDA

Yaitu ibu hamil pertama kali di usia kurang dari 21 tahun. Hal ini harus dihindari karena:

- ☑ Kondisi rahim dan panggul belum berkembang secara optimal
- ☑ Mental belum siap menghadapi kehamilan dan menjalankan peran ibu
- ☑ Bayi yang dilahirkan berpotensi prematur (lahir sebelum waktunya)
- ☑ Berpotensi terjadi perdarahan yang berakibat kematian pada ibu dan bayinya
- ☑ Berpotensi mengalami kanker leher rahim
- ☑ Kurang optimalnya ibu untuk memelihara bayinya secara baik



TERLALU TUA

Yaitu ibu hamil pertama kali di usia lebih dari 35 tahun. Hal ini harus dihindari karena:

- ☑ Kesehatan dan fungsi rahim ibu sudah menurun
- ☑ Berpotensi mengalami komplikasi medis dan perdarahan
- ☑ Berpotensi pre eklamsi, Ketuban Pecah Dini (KPD), dan prematur
- ☑ Dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayinya
- ☑ Berpotensi mengalami kanker leher rahim



TERLALU DEKAT JARAK ANTAR KEHAMILAN

Yaitu jarak antara kehamilan pertama dengan berikutnya kurang dari 3 tahun. Hal ini harus dihindari karena:

- ☑ Kurangnya waktu ibu untuk merawat dan menyusui bayinya
- ☑ Berpotensi mengalami keguguran, anemia, cacat bawaan, dan lahir prematur
- ☑ Pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal karena jarak kelahiran dengan anak sebelumnya terlalu dekat
- ☑ Perhatian dari orangtua kepada anak terbagi



TERLALU BANYAK

Kehamilan yang terlalusering perlu dihindari karena :

- ☑ Tumbuh kembang anak kurang optimal
- ☑ Kurangnya waktu ibu untuk merawat dirinya
- ☑ Daya tahan tubuh ibu menurun sehingga mudah terserang penyakit

- ☑ Keluarga menjadi kurang harmonis karena beban ekonomi yang berat sehingga sering terjadi pertengkaran yang mengakibatkan perceraian
- ☑ Gangguan kondisi kesehatan reproduksi pada ibu

8 TANDA BAHAYA KEHAMILAN

Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan dan keluhan pada tubuh. Keluhan-keluhan yang umum biasanya akan hilang sendiri, namun ada beberapa keadaan tertentu yang perlu ibu hamil dan keluarga perlu diwaspadai antara lain:

muntah terus dan tak mau makan

demam tinggi

Bengkak kaki, tangan dan wajah atau sakit kepala disertai kejang

janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya

pendarahan pada hamil muda dan hamil tua

air ketuban keluar sebelum waktunya

batuk lama (lebih dari 2 minggu)

demam, menggigil dan berkeringat bila ibu berada di daerah endemis malaria, menunjukkan adanya gejala penyakit

terasa sakit pada saat kencing atau keluar kepuntiran atau gatal-gatal di daerah kemaluan

jantung berdebar-debar atau nyeri di dada

diare berulang dan banyak

sulit tidur dan cemas berlebihan

SEGERA BAWA IBU HAMIL KE FASILITAS KESEHATAN BILA DI JUMPAI KELUHAN DAN TANDA-TANDA TERSEBUT



9 PSIKOLOGI DALAM KEHAMILAN

Pada saat kehamilan, ibu akan mengalami berbagai perubahan, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga perubahan psikologi. Hal ini dapat berpengaruh pada kehamilannya. Perubahan psikologis dibagi menjadi 3 yaitu terjadi pada trimester I (usia kehamilan 1 - 3 bulan), trimester II (4-8 bulan) dan trimester III (9 - 12 bulan).

Perubahan Psikologis Trimester I



Perubahan-perubahan psikologis yang terjadi pada trimester pertama antara lain:

1. Merasa tidak sehat dan membenci kehamilannya
2. Selalu memperhatikan setiap perubahan pada tubuhnya
3. Mencari tanda-tanda untuk meyakinkan bahwa dirinya sedang hamil
4. Mengalami gairah seksual yang lebih tinggi tetapi energi libidonya menurun
5. Rasa khawatir atas kehilangan penampilan bentuk tubuh
6. Membutuhkan sikap penerimaan atas kehamilannya dari anggota keluarga besarnya
7. Adanya ketidakstabilan emosi dan suasana hati

Perubahan Psikologis Trimester II



Perubahan-perubahan psikologis yang terjadi pada trimester kedua dikelompokkan menjadi dua fase yaitu *pre-quickening* (sebelum ada gerakan janin yang dirasakan ibu) dan *post-quickening* (setelah ada pergerakan janin yang dirasakan ibu)

Fase pre-quickening

Pada fase ini ibu memiliki perasaan menolak tampak sikap negatif ibu yang tidak mempedulikan dan mengabaikan. Ibu hamil mengevaluasi aspek-spek yang terjadi selama hamil.

Fase post-quickening

semakin terbentuk identitas keibuan, ibu mulai fokus pada kehamilannya dan mempersiapkan diri untuk menghadapi peran baru sebagai ibu. Gerakan janin membangun pengertian ibu bahwa ada makhluk hidup dalam dirinya.

Beberapa bentuk perubahan pada trimester kedua diantaranya :

1. Mulai muncul rasa kekhawatiran mendasar pada ibu jika bayinya lahir sewaktu-waktu. Menyebabkan peningkatan kewaspadaan terhadap tanda-tanda persalinan. Ibu berusaha melindungi bayinya dengan makan vitamin, rajin kontrol dan konsultasi
2. Bayi mulai bergerak sehingga ibu mulai memperhatikan dan memikirkan apakah bayinya akan dilahirkan sehat atau cacat.
3. Pada trimester kedua terjadi peningkatan energi libido sehingga pada ibu menjadi khawatir jika akan berhubungan seksual apakah dapat mempengaruhi kehamilan dan perkembangan janin.

Perubahan Psikologis Trimester III



Pada fase trimester ketiga, perubahan-perubahan psikologis pada ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dari sebelumnya. Hal ini karena kondisi kehamilan yang semakin membesar. Beberapa kondisi psikologis pada trimester ketiga antara lain:

1. Muncul kembali rasa tidak nyaman karena kehamilan semakin membesar dan ibu merasa bentuk tubuhnya semakin jelek. Juga timbul perasaan sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterimanya selama hamil sehingga ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan
2. Timbul perubahan emosi, adanya perasaan khawatir, takut, bimbang dan ragu kondisi kehamilannya saat ini lebih buruk lagi saat menjelang persalinan atau khawatir tidak mampu menjalankan tugas-tugas sebagai ibu pasca melahirkan
3. Merasakan bahagia menyambut dan menanti-nanti kehadiran buah hati

PERSALINAN

1 TANDA-TANDA PERSALINAN

Proses Persalinan dan kelahiran dikatakan normal jika usia kehamilan cukup bulan yaitu antara 37-42 minggu. Persalinan berlangsung secara spontan dengan presentasi belakang kepala. Berlangsung tidak lebih dari 18 jam dan tidak ada komplikasi pada ibu maupun janin. Pada persalinan normal, terdapat beberapa fase:

Kala I dibagi menjadi 2:

- Fase laten: pembukaan mulut rahim 1 hingga 3 cm, sekitar 8 jam.
- Fase aktif: pembukaan mulut rahim 4 hingga lengkap (10 cm), sekitar 6 jam.

Kala II: pembukaan lengkap sampai bayi lahir, 1 jam pada primigravida (ibu yang hamil pertama kali), 2 jam pada multigravida (ibu yang hamil kedua dan ketiga).

Kala III: segera setelah bayi lahir sampai plasenta lahir lengkap, sekitar 30 menit.

Kala IV: segera setelah lahirnya plasenta hingga 2 jam post-partum.

Tanda awal Persalinaan

Perut mulas-mulas yang secara teratur, timbulnya semakin sering dan semakin lama

Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban dari jalan lahir



Jika muncul salah satu tanda di atas ini, suami atau keluarga segera membawa ibu ke fasilitas kesehatan Bidan Praktik Mandiri, Puskesmas, Dokter atau Rumah Sakit untuk dilakukan pemeriksaan lanjutan, apakah ibu memang telah memasuki waktu persalinan atau belum

2 PERTOLONGAN PERSALINAN

Persalinan ddahului dengan mules teratur, semakin lama semakin kuat dan sering. Pada kehamilan pertama, bayi biasanya lahir setelah 12 jam sejak mules teratur. Pada kehamilan kedua dan kehamilan berikutnya, biasanya bayi lahir setelah 8 jam sejak mules teratur. Ibu masih boleh berjalan, makan dan minum.

Selama proses melahirkan sebaiknya ibu didampingi suami dan keluarga. Terutama pada saat proses kontraksi datang, keluarga khususnya suami dapat membimbing ibu untuk menarik nafas panjang melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut pada saat kontraksi datang.

1.



2.



Jika terasa ingin buang air besar segera beritahu bidan/dokter. Bidan atau dokter akan mengarahkan / memimpin ibu mengejan sesuai dengan dorongan rasa ingin mengejan yang timbul

3.

Setelah bayi lahir dan sehat segera lakukan **inisiasi menyusui dini (IMD)**.

IMD adalah segera meletakkan bayi di dada ibu (ada kontak kulit ibu dan kulit bayi sekurang-kurangnya 1 jam untuk memberikan kesempatan kepada bayi menyusui sesegera mungkin). IMD merangsang keluarnya ASI, memberi kekebalan pada bayi serta meningkatkan kekuatan batin antara ibu dan bayinya. IMD mencegah pendarahan pada ibu.



3 PERAWATAN PASCA PERSALINAN

Setelah persalinan bidan akan memastikan uterus berkontraksi dengan baik dan tidak terjadi perdarahan pada ibu. Kemudian memulai Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dengan memberi cukup waktu untuk melakukan kontak kulit ibu-bayi minimal 1 jam.

1.



Lanjutkan asuhan perawatan neonatal esensial lainnya (menimbang, pemberian vitamin K1, salep mata) dan kemudian kembalikan bayi kepada ibu untuk menyusui. Kenakan pakaian pada bayi atau tetap diselimuti untuk menjaga kehangatannya. Tetap tutupi kepala bayi dengan topi selama beberapa hari pertama.

Tempatkan ibu dan bayi di ruangan yang sama. Bayi harus selalu dalam jangkauan ibu 24 jam dalam sehari sehingga bayi bisa menyusui sesering keinginannya.

2.



3.



Perawatan Ibu nifas meliputi : menanyakan kondisi ibu secara umum, melakukan pengukuran tekanan darah, suhu tubuh, pernapasan dan nadi. Memeriksa darah nifas dan perdarahan. Memeriksa kondisi jalan lahir dan kontraksi rahim. Pemberian vitamin A. Konseling pasca persalinan dan konseling kontrasepsi.

KELUARGA BERENCANA (KB)

1 TUBEKTOMI & VASEKTOMI

Tubektomi

Mekanisme: Menutup tuba fallopii (mengikat dan memotong atau memasang cincin), sehingga sperma tidak dapat bertemu dengan ovum.

Efektivitas: Pada umumnya risiko kehamilan dari 1 diantara 100 dalam 1

tahun. **Risiko bagi kesehatan:**

Komplikasi bedah dan anestesi. **Efek**

samping tidak ada. **Keuntungan khusus**

bagi kesehatan: Mengurangi risiko penyakit radang panggul. Dapat mengurangi risiko kanker endometrium. **Mengapa beberapa orang menyukainya**

Menghentikan kesuburan secara permanen. **Mengapa beberapa orang tidak**

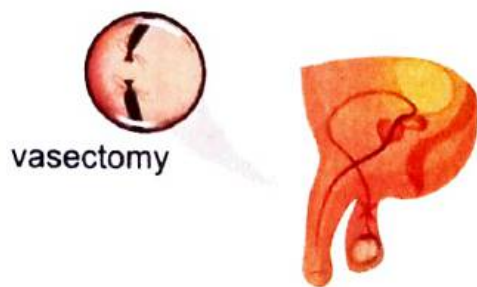
menyukainya Perlu prosedur bedah yang harus dilakukan tenaga kesehatan terlatih.



Vasektomi

Mekanisme: Menghentikan kapasitas reproduksi pria dengan jalan melakukan oklusi vasa deferens sehingga alur transportasi sperma terhambat dan proses fertilisasi tidak terjadi. **Efektivitas:** risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 dalam 1 th

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Tidak ada. **Efek samping:** Tidak ada. **Risiko bagi kesehatan:** Nyeri testis atau skrotum (jarang), infeksi di lokasi operasi (sangat jarang), dan hematoma (jarang). Vasektomi tidak mempengaruhi hasrat seksual, fungsi seksual pria, ataupun maskulinitasnya. **Mengapa beberapa orang menyukainya** Menghentikan kesuburan secara permanen, prosedur bedahnya aman dan nyaman, efek samping lebih sedikit dibanding metode-metode yang di



gunakan wanita, pria ikut mengambil peran dan meningkatkan kenikmatan serta frekuensi seks. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya** Perlu prosedur bedah yang harus dilakukan tenaga kesehatan terlatih.

2 IUD/ AKDR (ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM)

Mekanisme: AKDR dengan progestin membuat endometrium mengalami transformasi yang irreguler, epitel atrofi sehingga mengganggu implantasi; mencegah terjadinya pembuahan dengan memblok bersatunya ovum dengan sperma; mengurangi jumlah sperma yang mencapai tuba fallopii; dan menginaktifkan sperma. **Efektivitas:** Pada umumnya risiko kehamilan dari 1 diantara 100 dalam 1 tahun.

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mengurangi risiko anemia defisiensi besi. Dapat mengurangi risiko penyakit radang panggul. Mengurangi nyeri haid dan gejala endometriosis. **Risiko bagi kesehatan:** tidak ada. **Efek samping:** Perubahan pola haid (haid sedikit dan singkat, haid tidak teratur, haid jarang, haid memanjang, atau tidak haid), jerawat, sakit kepala, pusing, nyeri payudara, mual, kenaikan berat badan, perubahan suasana perasaan, dan kista ovarium. **Mengapa beberapa orang menyukainya** Efektif mencegah kehamilan, dapat digunakan untuk waktu yang lama, tidak ada biaya tambahan setelah pemasangan. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya** Perlu prosedur pemasangan yang harus dilakukan tenaga kesehatan terlatih.

3 IMPLAN / AKBK (ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT)

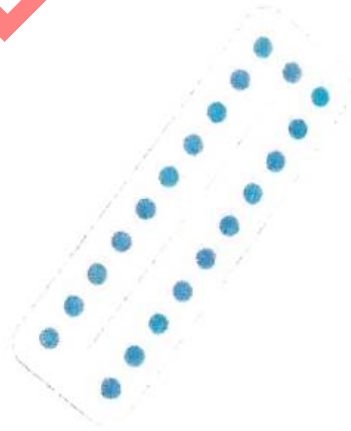
Mekanisme: Kontrasepsi implan menekan ovulasi, mengentalkan lendir serviks, menjadikan selaput rahim tipis dan atrofi, dan mengurangi transportasi sperma. Implan dimasukkan di bawah kulit dan dapat bertahan hingga 3-7 tahun, tergantung jenisnya.

Efektivitas : Pada umumnya risiko kehamilan kurang dari 1 diantara 100 ibu dalam 1 tahun. **Keuntungan khusus bagi kesehatan:** Mengurangi risiko penyakit radang panggul simptomatik. Dapat mengurangi anemia defisiensi besi. **Risiko bagi kesehatan:** tidak ada. **Efek samping:** Perubahan pola haid (Pada beberapa bulan pertama: haid sedikit dan singkat, haid tidak teratur lebih dari 8 hari, haid jarang atau tidak haid; setelah 1 tahun: haid sedikit dan singkat, haid tidak teratur dan haid jarang), sakit kepala, pusing, perubahan suasana perasaan, perubahan berat badan, jerawat (dapat membaik atau memburuk), nyeri payudara, nyeri perut dan mual. **Mengapa beberapa orang menyukainya** Tidak perlu melakukan apapun lagi untuk waktu yang lama setelah pemasangan, efektif mencegah kehamilan, dan tidak mengganggu hubungan seksual. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya** Perlu prosedur bedah yang harus dilakukan tenaga kesehatan terlatih.

4 KONTRASEPSI PIL

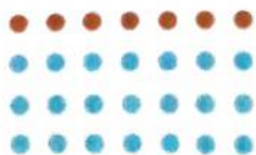
PIL PROGESTIN (MINIPIL)

Mekanisme: Minipil menekan sekresi gonadotropin dan sintesis steroid seks di ovarium, endometrium mengalami transformasi lebih awal sehingga implantasi lebih sulit, mengentalkan lendir serviks sehingga menghambat penetrasi sperma, mengubah motilitas tuba sehingga transportasi sperma terganggu. Pil diminum setiap hari.



Efektivitas : Bila digunakan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 diantara 100 ibu dalam 1 tahun. **Keuntungan khusus bagi kesehatan:** Tidak ada. **Risiko bagi kesehatan:** tidak ada. **Efek samping:** Perubahan pola haid (menunda haid lebih lama pada ibu menyusui, haid tidak teratur, haid memanjang atau sering, haid jarang atau tidak haid), sakit kepala, pusing, perubahan suasana perasaan, nyeri payudara, nyeri perut dan mual. **Mengapa beberapa orang menyukainya** Dapat diminum saat menyusui, pemakaiannya dikendalikan oleh perempuan, dapat dihentikan kapanpun tanpa perlu bantuan tenaga kesehatan, dan tidak mengganggu hubungan seksual. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya** Harus diminum tiap hari.

PIL KOMBINASI



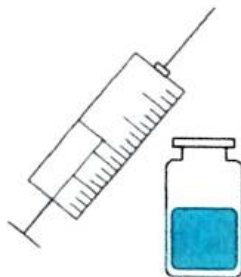
Mekanisme: Pil kombinasi menekan ovulasi, mencegah implantasi, mengentalkan lendir serviks sehingga sulit dilalui oleh sperma, dan mengganggu pergerakan tuba sehingga transportasi telur terganggu. Pil ini diminum setiap hari.

Efektivitas : Bila digunakan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. **Keuntungan khusus bagi kesehatan:** Mengurangi risiko kanker endometrium, kanker ovarium, penyakit radang panggul simptomatik. Dapat mengurangi risiko kista ovarium, dan anemia defisiensi besi. Mengurangi nyeri haid, masalah perdarahan haid, nyeri saat ovulasi, kelebihan rambut pada wajah dan tubuh, gejala sindrom ovarium polistikistik, dan gejala endometriosis. **Risiko bagi kesehatan:** Gumpalan darah di vena dalam tungkai atau paru-paru (sangat jarang), stroke dan serangan jantung (amat sangat jarang). **Efek samping:** Perubahan pola haid (haid jadi sedikit atau semakin pendek, haid tidak teratur, haid jarang atau tidak haid), sakit kepala, pusing, mual, nyeri payudara, perubahan berat badan, perubahan suasana perasaan, jerawat (dapat membaik atau memburuk, tapi biasanya membaik), dan peningkatan tekanan darah. **Mengapa beberapa orang menyukainya** Pemakaiannya dikendalikan oleh perempuan, dapat dihentikan kapanpun tanpa perlu bantuan tenaga kesehatan, dan tidak mengganggu hubungan seksual. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya** Relatif mahal dan harus digunakan tiap hari. *) Beberapa efek samping tidak berbahaya dan akan menghilang setelah pemakaian beberapa bulan, misalnya haid tidak teratur.

5 KONTRASEPSI SUNTIK

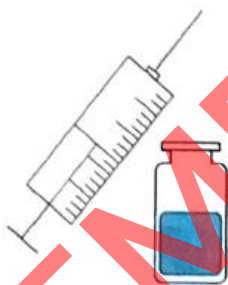
SUNTIK PROGESTIN

Mekanisme: Suntikan progestin mencegah ovulasi, mengentalkan lendir serviks sehingga penetrasi sperma terganggu, menjadikan selaput rahim tipis dan atrofi, dan menghambat transportasi gamet oleh tuba. Suntikan diberikan 3 bulan sekali (DMPA).



Efektivitas : Bila digunakan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. Kesuburan tidak langsung kembali setelah berhenti, biasanya dalam waktu beberapa bulan. **Keuntungan khusus bagi kesehatan:** Mengurangi risiko kanker endometrium dan fibroid uterus. Dapat mengurangi risiko penyakit radang panggul simptomatik dan anemia defisiensi besi. Mengurangi gejala endometriosis dan krisis sel sabit pada ibu dengan anemi sel sabit. **Risiko bagi kesehatan:** tidak ada. **Efek samping:** Perubahan pola haid (haid tidak teratur, atau memanjang dalam 3 bulan pertama, haid jarang, tidak teratur atau tidak haid dalam 1 tahun), sakit kepala, pusing, kenaikan berat badan, perut kembung atau tidak nyaman, perubahan suasana perasaan dan penurunan hasrat seksual. **Mengapa beberapa orang menyukainya** Tidak perlu diminum setiap hari, tidak mengganggu hubungan seksual, ibu dapat menggunakannya tanpa diketahui siapapun, menghilangkan haid, dan membantu meningkatkan berat badan. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya** Penggunaannya tergantung kepada tenaga kesehatan

SUNTIK KOMBINASI



Mekanisme: Suntikan kombinasi menekan ovulasi, mengentalkan lendir serviks sehingga penetrasi sperma terganggu, atrofi pada endometrium sehingga implantasi terganggu dan menghambat transportasi gamet oleh tuba. Suntikan diberikan sekali tiap bulan. **Efektivitas :** Bila digunakan secara benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 1 tahun.

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Penelitian mengenai hal ini masih terbatas, namun diduga mirip dengan pil kombinasi. **Risiko bagi kesehatan:** Penelitian mengenai hal ini masih terbatas, namun diduga mirip dengan pil kombinasi. **Efek samping:** Perubahan pola haid (haid jadi sedikit atau semakin pendek, haid tidak teratur, haid memanjang, haid jarang atau tidak haid), sakit kepala, pusing, nyeri payudara, perubahan berat badan, **Mengapa beberapa orang menyukainya** Tidak perlu diminum setiap hari, ibu dapat menggunakannya tanpa diketahui siapapun, suntikan dapat dihentikan kapan saja, baik untuk menjarangkan kehamilan. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya** Penggunaannya tergantung kepada tenaga kesehatan

6 KONTRASEPSI KONDOM

Mekanisme: Kondom menghalangi terjadinya pertemuan sperma dan sel telur dengan cara mengemas sperma di ujung selubung karet yang dipasang pada penis sehingga sperma tersebut tidak tercurah ke dalam saluran reproduksi perempuan. **Efektivitas :** Bila digunakan dengan benar, risiko kehamilan adalah 2 di antara 100 ibu dalam 1 tahun

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mencegah penularan penyakit menular seksual dan konsekuensinya (misal: kanker serviks) **Risiko bagi kesehatan:** Dapat memicu reaksi alergi pada orang-orang dengan alergi lateks. **Efek samping:** Tidak ada. **Mengapa beberapa orang menyukainya** Tidak ada efek samping hormonal, mudah didapat, dapat digunakan sebagai metode sementara atau cadangan (*backup*) sebelum menggunakan metode lain, dapat mencegah penularan penyakit menular seksual. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya** Keberhasilan sangat dipengaruhi cara penggunaan, harus disiapkan sebelum berhubungan seksual.



7 KONTRASEPSI ALAMIAH

METODE AMENORE LAKTASI



Mekanisme: Kontrasepsi Metode amenore laktasi (MAL) mengandalkan pemberian Air susu ibu (ASI) eksklusif untuk menekan ovulasi. Metode ini memilih 3 syarat yang harus dipenuhi yaitu belum mengalami haid lagi, bayi disusui secara eksklusif dan sering sepanjang siang dan malam dan bayi berusia kurang dari 6 bulan. **Efektivitas :** Risiko kehamilan tinggi bila ibu tidak menyusui bayinya secara benar. Bila digunakan dengan benar, risiko kehamilan kurang dari 1 di antara 100 ibu dalam 6 bulan setelah persalinan.

Keuntungan khusus bagi kesehatan: Mendorong pola menyusui yang benar, sehingga membawa manfaat bagi ibu dan bayi. **Risiko bagi kesehatan:** Tidak ada. **Efek samping:** Tidak ada. **Mengapa beberapa orang menyukainya** Metode alamiah, mendorong kebiasaan menyusui dan tidak perlu biaya.

METODE KALENDER

Mekanisme: Metode kalender adalah metode alamiah dengan menghindari senggama pada masa subur. **Efektivitas:** Bila dilakukan secara benar, risiko kehamilan berkisar antara 1 hingga 9 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. **Keuntungan khusus bagi kesehatan:** Tidak ada. **Risiko bagi kesehatan:** Tidak ada. **Efek samping:** tidak ada.



Mengapa beberapa orang menyukainya Tidak ada efek samping, tidak perlu biaya dan prosedur khusus, membantu ibu mengerti tubuhnya, dan sesuai bagi pasangan yang menganut agama atau kepercayaan tertentu. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya:** Memerlukan perhitungan yang cermat, kadang sulit diterapkan pada ibu yang siklus haidnya tidak teratur.

SENGGAMA TERPUTUS



Mekanisme: Metode keluarga berencana tradisional, di mana pria mengeluarkan alat kelaminnya (penis) dari vagina sebelum pria mencapai ejakulasi. **Efektivitas:** Bila dilakukan secara benar, risiko kehamilan berkisar antara 4 di antara 100 ibu dalam 1 tahun. **Keuntungan khusus bagi kesehatan:** Tidak ada. **Risiko bagi kesehatan:** Tidak ada. **Efek samping:** tidak ada.

Mengapa beberapa orang menyukainya Tidak ada efek samping, tidak perlu biaya dan prosedur khusus, membantu ibu mengerti tubuhnya, dan sesuai bagi pasangan yang menganut agama atau kepercayaan tertentu. **Mengapa beberapa orang tidak menyukainya:** kurang efektif

ASI EKSKLUSIF

1 DEFINISI ASI-E

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur 0-6 bulan. Tatalaksana pemberian ASI eksklusif diberikan hingga umur 6 bulan dan jika memungkinkan diteruskan dengan pemberian ASI tambahan hingga berumur 2 tahun. Waktu menyusui dengan ASI tidak dibatasi (ASI On Demand yaitu sesering yang bayi mau, siang dan malam). Pada saat pemberian ASI eksklusif maka tidak memberikan susu formula dan juga hindari penggunaan dot bayi. ASI hasil pompa dapat diberikan pada bayi menggunakan cangkir atau sendok agar tidak terjadi bingung puting.

Keadaan Khusus Untuk Pertimbangan ASI

1. Bayi terdiagnosis galaktosemia
 2. Ibu positif terinfeksi HIV
- bayi dapat diberikan ASI jika:
- bayi juga positif HIV
 - ibu sudah minum antiretroviral selama minimal 4 minggu
 - status HIV bayi negatif atau belum diketahui namun susu formula tidak tersedia



Tanda Bayi mendapat ASI cukup

- ☒ Buang air kecil bayi sebanyak 6x/24 jam
- ☒ Buang air besar bayi berwarna kekuningan "berbiji"
- ☒ Bayi tampak puas setelah minum ASI
- ☒ Tidak ada aturan ketat mengenai frekuensi bayi menyusui (biasanya sebanyak 10-12 kali/24 jam)
- ☒ Payudara terasa lembut dan kosong setelah menyusui
- ☒ Berat badan bayi bertambah

2 MANFAAT ASI-E

MANFAAT UNTUK BAYI

- ♥ **Mencegah terserang penyakit,** ASI eksklusif dapat meningkatkan ketahanan tubuh bayi. Karenanya bisa mencegah bayi terserang berbagai penyakit yang bisa mengancam kesehatan bayi.
- ♥ **Membantu Perkembangan Otak dan Fisik Bayi.** Membantu proses perkembangan otak dan fisik bayi. Hal tersebut dikarenakan, pada usia 0 sampai 6 bulan seorang bayi tentu saja sama sekali belum diizinkan mengonsumsi nutrisi apapun selain ASI. Oleh karena itu, selama enam bulan berturut-turut, ASI yang diberikan pada sang buah hati akan memberikan dampak yang besar pada pertumbuhan otak dan fisik bayi selama ke depannya.



MANFAAT UNTUK IBU

- ♥ **Mengatasi rasa trauma,** Pasca melahirkan biasanya ibu rentan mengalami baby blues syndrome, terlebih lagi hal tersebut biasanya terjadi pada sang ibu yang belum terbiasa bahkan tidak bersedia memberikan ASI eksklusifnya untuk bayi mereka. Namun dengan menyusui, secara perlahan rasa trauma pun akan hilang sendirinya dan ibu pun akan terbiasa menyusui bayinya.
- ♥ **Mencegah kanker payudara,** ASI eksklusif juga bisa meminimalkan timbulnya resiko kanker payudara. Sebab salah satu pemicu penyakit kanker payudara pada ibu menyusui ialah kurangnya pemberian Asi eksklusif untuk bayi mereka sendiri.



MITOS SEPUTAR KESEHATAN REPRODUKSI

“ **Baik perempuan maupun laki-laki memiliki hak untuk berkata "TIDAK" terhadap aktivitas seksual kapan pun.** ”

FAKTA Keputusan perlu diambil setiap seseorang berpikir untuk melakukan hubungan seksual dengan orang lain. Seseorang memiliki hak untuk berkata "TIDAK" jika ia tidak ingin melakukannya. Ini juga berlaku jika mereka sudah pernah berhubungan seksual sebelumnya dengan orang tadi.

“ **Laki-Laki perlu berhubungan seksual untuk mempertahankan kesehatannya** ”

MITOS Merupakan hal yang biasa dan sehat bagi laki-laki maupun perempuan untuk memiliki perasaan dan keinginan seksual. Namun baik laki-laki maupun perempuan tidak hubungan seksual untuk menjadi sehat

“ **Saat seorang laki-laki terangsang dan mendapatkan ereksi, ia harus berhubungan seksual atau akan berakibat fatal** ”

MITOS Ereksi tidak harus berakhir dengan hubungan seksual. Biasanya seorang laki-laki akan merasa tidak nyaman bila ia terangsang dalam periode waktu yang lama. Hal ini akan menghilang bila ia dapat bersantai dengan mandi, berolahraga, bermain sebuah permainan, atau bermain musik.

“ **Berhubungan seksual adalah cara terbaik untuk mengekspresikan cinta terhadap seseorang.** ”

MITOS Ada beratus-ratus cara untuk menunjukkan bahwa Anda peduli atau mencintai seseorang tanpa keintiman fisik. Sebagai tambahan, aktivitas seksual tidak saja berhubungan seksual, namun juga termasuk berbagai keintiman fisik, seperti berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, bersentuhan, dan lain-lain. Berhubungan seksual hanya salah satu bentuk dari aktivitas seksual dan hanya salah satu cara untuk mengekspresikan rasa cinta

“ Semua laki-laki dapat terangsang oleh perempuan, dan semua perempuan dapat terangsang oleh laki-laki. ”

MITOS

Seksualitas setiap orang dan ketertarikan seksualitasnya berbeda. Seseorang biasanya terangsang terhadap berbagai jenis orang. Walaupun seorang laki-laki dapat terangsang oleh seorang perempuan yang menarik baginya, laki-laki lain tidak terangsang oleh perempuan yang sama. Sebaliknya, kebanyakan perempuan dapat terangsang oleh laki-laki yang mereka anggap menarik, tapi beberapa perempuan tidak merasakan hal yang sama terhadap laki-laki yang sama.

“ Jika seorang laki-laki tidak berejakulasi, sperma akan terkumpul dan penis atau testisnya akan meledak. ”

MITOS

Ini tidak benar. Tubuh Anda menangani sperma dengan sendirinya karena mereka akan mati setelah satu periode tertentu. Hal ini tidak menyebabkan meledaknya penis atau testis.

“ Produksi sperma laki-laki adalah setiap tiga jam sekali oleh karena itu perlu /harus dikeluarkan melalui masturbasi atau dengan berhubungan seksual ”

MITOS

Ini tidak benar. Onani atau masturbasi yang sampai menimbulkan ejakulasi lebih dari satu kali dalam waktu 48 jam akan mengurangi kualitas sperma.

REPRODUKSI SEHAT SDM UNGGUL

Remaja adalah **aset masa depan bangsa**. Guna terus menjaga remaja Indonesia dari dampak negatif dan persiapan kehidupan berkeluarga remaja, BKKBN terus menggiatkan program Generasi Berencana (GenRe)



DAFTAR PUSTAKA

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2017. Promosi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Bagi Kelompok Kegiatan PIK Remaja (PIK R).

Buku Kesehatan Ibu dan Anak. 2016. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Buku Saku : Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan. 2013. Kementerian Kesehatan, dan HOGSI (Himpunan Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia)

Dr. dr. Imam Rasjidi, Sp. OG(K) Onk. 2010. 100 Questions & Answer. Jakarta. PT Elex Media Komputindo

Februanti, Sofia. 2019. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Kanker. Yogyakarta. Depublish Publisher.

Helmi, Muhammad Ishar. 2017. Gagasan Pengadilan Khusus KDRT. Yogyakarta. Deepublish

Pengertian Narkoba <https://bnn.go.id/pengertian-narkoba-dan-bahaya-narkoba-bagi-kesehatan/> diakses pada 14 Agustus 2020 pukul 14:17 WIB

Proses kehamilan manusia diunduh pada tanggal 20 Agustus 2020 pukul 08.30 wib https://www.honestdocs.id/system/redactor2_assets/images/98/content_Proses_Kehamilan__Fertilisasi__Manusia.jpg

Cara menghargai suami dan pasangan diakses pada tanggal 18 Agustus 2020 pukul 21:14 WIB <https://id.theasianparent.com/menghargai-suami>

Kategori Indeks Masa Tubuh Kementerian Kesehatan Indonesia <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt> diakses pada 15 Agustus 2020 pukul 23.45 WIB

Manfaat Asi Eksklusif. Kementerian Kesehatan Indonesia <http://promkes.kemkes.go.id/manfaat-asi-eksklusif-untuk-ibu-dan-bayi> diakses pada tanggal 20 Agustus 2020 pukul 19:18 WIB

Disfungsi Seksual <https://www.alodokter.com/disfungsi-seksual/> diakses pada tanggal 18 agustus 2020 puku 19:06 WIB

Kanker Serviks.BKKBN <https://www.bkkbn.go.id/detailpost/penderita-kanker-serviks-80persen-berada-di-negara-berkembang-termasuk-indonesia> diakses pada tanggal 15 Agustus 2020 pukul 20:07 WIB

Ilustrasi Kanker Serviks

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fskasihibu.com%2F2019%2F09%2F26%2Ftentang-kankerserviks%2F&psig=AOvVaw3NVAldz2p3y9vmAPIQmbMY&ust=1598333960905000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOCExqGus-sCFQAAAAAdAAAAABAR> diunduh pada tanggal 24 Agustus 2020 pukul 09.12 WIB

Ilustrasi KB Tubektomi

<https://www.google.com/search?q=gambar+tubektomi&tbm=isch&safe=strict&safe=strict&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjOpqT8rbXrAhUBGbcAHY2DCWQQrNwCKAB6BQgBENMB&biw=1349&bih=635#imgrc=fjDI8GONZgyyQM> diunduh pada tanggal 24 Agustus 2020 pukul 15: 08 WIB

Ilustrasi Kb Vasektomi

https://www.google.com/search?q=gambar+vasektomi&safe=strict&srf=ALeKk03jcqEK22g2GKjbJYsvt1tqSG8A:1598313116768&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjG_8GshLXrAhVQb30KHb8kA14Q_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=586#imgrc=I1EPGNjJivB_cM di unduh pada tanggal 24 Agustus 2020 pukul 11.16 WIB

Maramis, W F. 2009. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya. Airlangga University Press

Megasari, Miratu dkk. 2015. Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I. Yogyakarta. Deepublish

Modul Pelatihan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Bagi Konselor Sebaya. Direktorat Bina Kesehatan Anak Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA Kementerian Kesehatan RI

Modul Pegangan bagi Fasilitator Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIKR) "Rencanakan Masa Depanmu". 2019. Direktorat Bina Ketahanan Remaja. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional

Pieter, Herri Zan. 2010. Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana

**PENDIDIK SEBAYA
PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT
SEJAK MASA REMAJA**



Siti Rofiah, S.ST, M.Kes

Merintis karier diawali dari Pendidikan D III Kebidanan di Akbid Depkes Magelang lulus tahun 2001, Pendidikan D IV Bidan Pendidik di Poltekkes Surakarta lulus tahun 2008, dan S-2 Promosi Kemenkes Semarang hingga saat ini. Penulis mengampu MK Asuhan Kehamilan, Promosi Kesehatan dan Metodologi



Sri Widatiningsih, M.Mid

Penulis mengawali karier dari Pendidikan Ahli Madya Keperawatan Program Keguruan 'Soetopo' Surabaya, lulus tahun 1997. Melanjutkan pendidikan Postgraduate Diploma in Midwifery

Penulis bekerja sebagai Clinical Instructor di Akper Depkes Magelang mulai tahun 1997 hingga tahun 2003. Kemudian menjadi dosen di Prodi Kebidanan Magelang Poltekkes



Fatma Hidayah, S.Tr, Keb

Penulis merintis karier diawali dari Pendidikan D III Kebidanan di Akbid Depkes Magelang lulus tahun 2015. Melanjutkan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan

Diterbitkan oleh:

Politeknik Kesehatan
Kemenkes Semarang Telp.0247477208
perpustakaanpoltekkessmg@yahoo.com
Jl Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang,
Jawa Tengah 50268



ISBN 978-623-6730-11-9

