BAB XII KESEHATAN REPRODUKSI

A. DEFINISI KESEHATAN REPRODUKSI

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi serta fungsi dan prosesnya (ICPD, Kairo, 1994).

B. organ/Alat Reproduksi

Organ reproduksi atau alat reproduksi adalah bagian dari tubuh yang berfungsi dalam proses melanjutkan keturunan. Organ reproduksi dibagi menjadi dua, yaitu organ reproduksi bagian luar dan bagian dalam.

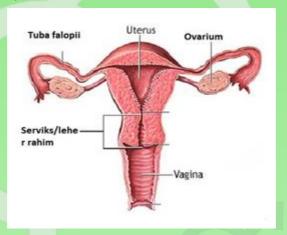
1. Perempuan 🤨

- a. Organ reproduksi luar:
 - Bibir besar kemaluan (labia mayora)
 - Bibir kecil kemaluan (labia minora)
 - Klitoris (kelentit)





b. Organ reproduksi dalam:



Vagina

Saluran elastis, dengan panjang sekitar 8-10 cm dan berakhir pada rahim. Vagina dilalui oleh darah pada saat menstruasi dan merupakan jalan lahir bayi.



Leher rahim (serviks)
 Bagian bawah rahim yang berhubungan dengan bagian atas vagina. Serviks memproduksi cairan berlendir (mukus). Pada sekitar waktu ovulasi, mukus ini menjadi banyak, elastis dan licin. Hal ini membantu spermatozoa

untuk mencapai uterus

- Rahim (uterus)
 Rahim berbentuk seperti buah pir, berongga dan berotot.
 Sebelum hamil memiliki berat sekitar 30-50 gram dengan ukuran sekitar 9 cm x 6 cm. Tetapi saat hamil mampu membesar dan beratnya mencapai 1000 gram.Tempat penempelan dan bertumbuh sel telur yang sudah dibuahi.
 Dinding uterus dapat menebal dan meluruh bergantung pada siklus haid.
- Saluran telur (tuba fallopi)
 Jalan yang menyambungkan antara ovarium dan Rahim dan tempat bertemunya sel sperma dan sel telur.
- Umbai-umbai (fimbriae)
 Bentuknya seperti tangan yang ada di ujung tuba fallopi dan berfungsi untuk menangkap sel telur yang dikeluarkan ovarium.
 - Ovarium
 Tempat penyimpanan sel telur yang belum matang.
 Terdapat dua buah di sebelah kanan dan kiri. Sejak pubertas setiap bulan secara bergantian ovarium melepas

satu ovum dari folikel degraf, folikel yang telah matang, peristiwa ini disebut ovulasi.

2. Laki - Laki



a. Organ reproduksi luar

Penis

Sebagai saluran keluar air kencing dan sperma. Ujung penis yang lebih besar disebut glandula penis dan ditutupi kulit disebut preputium. Pada penis banyak mengandung pembuluh darah dan saraf.

Penis dapat ereksi karena penis terisi darah saat terangsang, penis tidak terdapat tulang dan tidak terbentuk dari otot.

- Buah zakar (testis)
 - Terdapat dua buah, kiri dan kanan, berfungsi untuk memproduksi dan mematangkan sperma muda / spermatozoa. Letaknya terdapat di bagian tubuh terluar agar memperoleh suhu yang sejuk. Testis membutuhkan suhu sedikit lebih rendah dari suhu tubuh agar dapat berfungsi secara optimal.
- Skrotum
 Kantong kulit yang berwarna lebih gelap dan berlipat, tempat testis berada.
- b. Organ reproduksi dalam
 - Saluran sperma (vas deferens)
 Saluran yang menghubungkan testis dan saluran kencing (urethral) sebagai saluran keluar sperma.
 - Kelenjar prostat, vesikula seminalis dan kelenjar lainnya Kelenjar yang menghasilkan air mani (cairan sperma) yang berguna untuk menyediakan makanan bagi sperma.
 - Saluran kencing (saluran uretra)
 Saluran yang berpangkal dari buli-buli/kandung kemih untuk saluran keluar air kencing. Saluran ini menembus kelenjar prostat dan terhubung dengan vas deferens sehingga menjadi saluran keluar sperma juga.

C. BAGAIMANA CARA MERAWAT ORGAN REPRODUKSI

- Pakaian dalam dan celana dalam (CD) diganti minimal 2 kali sehari. Jangan pakai celana dalam bolak-balik.
- 2. Menggunakan CD berbahan yang menyerap keringat
- 3. Pakai handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan tidak bau.
- 4. Khusus untuk Perempuan:
 - Bersihkan organ reproduksi luar sehabis buang air besar dan kecil, siram air dari arah depan ke belakang.
 - Keringkan organ reproduksi luar dengan handuk lembut yang bersih dan tidak lembab atau tisu yang tidak mudah robek dan tidak beraroma.
 - Basuh organ reproduksi luar dengan air tawar bersih dan sedikit sabun setiap habis mandi.
 - Bila datang bulan, ganti pembalut secara teratur yaitu 4-6 kali sehari (paling lama setiap 4 jam sekali).

5. Khusus untuk Laki-Laki:

- Sangat dianjurkan untuk disunat/khitan supaya terhindar dari kemungkinan kanker penis dan kanker leher rahim pada istri nanti.
- Bersihkan organ reproduksi luar setiap habis buang air kecil, basuh glandula penis

 Jangan memakai celana terlalu ketat, tebal, atau yang dapat membuat skrotum menjadi panas dalam waktu lama.

D. APA ITU PUBERTAS?

Merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Ketika puber remaja akan mengalami banyak perubahan, mulai dari perubahan fisik, psikis dan mental. Berikut adalah perubahan-perubahan yang terjadi:

1. Perubahan Fisik

	Laki-laki	Perempuan
	bertambah tinggi dan otot dada dan bahu ır	Badan bertambah tinggi dan besar, pinggul melebar
Tumbu	h jakun	Payudara mulai membesar
kemalu	h rambut di sekitar an, ketiak, dan wajah dan janggut)	Tumbuh rambut di sekitar ketiak dan kelamin
	dan dada bah besar dan bidang	Pinggul melebar
Suara berubah menjadi berat		Kulit dan rambut mulai berminyak
Hormoi mening	n testosteron ıkat	Hormon esterogen dan progesteron meningkat

196

Penis dan buah zakar berkembang	Vagina mengeluarkan cairan dan rahim serta indung telur mulai membesar
Mimpi basah	Menstruasi

2. Perubahan Psikis

- Mulai tertarik pada lawan jenis
- Setia pada kelompok seusia dan seminat
- Mudah terpengaruh
- Egois (tidak mau mengalah)
- Sok dewasa
- > Ingin dipuja
- Punya rasa malu dan tertekan

Remaja tidak hanya berubah fisiknya saja, tetapi keadaan jiwanya juga mengalami perubahan yang dapat mempengaruhi perilaku remaja. Di satu sisi bersemangat, lebih kreatif, senang berpetualang, namun kadang-kadang mudah marah, bosan, dan tidak peduli.

Pada masa ini remaja juga suka kumpul-kumpul dengan temanteman, ingin diakui kelompok sebaya, punya rasa ingin tahu yang besar, suka coba-coba sesuatu yang baru dan pastinya sudah mulai naksir atau jatuh cinta dengan lawan jenis. Semua itu wajar, yang penting memiliki jiwa yang sehat.



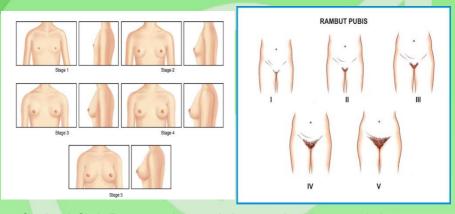
Perempuan

Pubertas pada anak perempuan dimulai pada usia 8-13 tahun, yang ditandai dengan tumbuhnya payudara atau *breast budding* (gambar 1). Pertumbuhan payudara ini disebut dengan telarke. Pertumbuhan payudara dapat tidak simetris antara payudara kanan dan kiri. Tahapan pubertas kemudian dilanjutkan dengan mulai tumbuhnya rambut pubis (rambut kemaluan) yang terjadi 1-1,5 tahun setelah telarke (Gambar 2).Pada beberapa kasus rambut pubis dapat tumbuh segera atau bersamaan dengan telarke. Perkembangan pubertas selanjutnya adalah terjadinya menstruasi.

Tabel 1. Skala Maturasi Seksual (SMS) Tanner anak
Perempuan

Tahapan Tanner	Payudara (M)	Rambut pubis (P)
Tahap 1	prepubertal	Tidak ada rambut pubis
Tahap 2	Breast budding, payudara menonjol seperti bukit kecil dan areola mulai melebar	Jarang, berpigmen sedikit, lurus, distribusi ada di atas atau medial labia
Tahap 3	Payudara dan areola membesar, tidak ada kontur pemisah. Payudara dan areola menjadi satu bukit	Lebih hitam, mulai ikal, jumlah bertambah
Tahap 4	Terdapat dua bukit. Areola dan papila membentuk bukit kedua	Kasar, keriting, jumlah makin bertambah namun belum

	yang terpisah dari kontur payudara	sebanyak dewasa
Tahap 5	Bentuk payudara dewasa, papila menonjol, areola kembali menjadi bagian dari kontur payudara	Distribusi berbentuk segitiga seperti pada perempuan dewasa, tersebar sampai medial paha

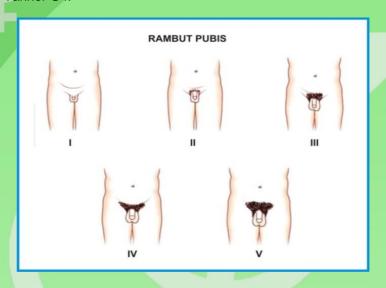


Gambar 1. Skala Tanner untuk pertumbuhan payudara dan pertumbuhan rambut pubis pada anak perempuan

Lelaki

Awitan pubertas pada lelaki ditandai dengan pertambahan volume testis menjadi > 3 mL (atau \geq 4 mL), kemudian berlanjut dengan pertumbuhan rambut pubis yang terjadi kurang lebih 1-1,5 tahun setelah pertambahan volume testis. Pada anak lelaki pacu tumbuh / pertumbuhan cepat terjadi pada tahap Tanner G3 dan G4. Pada saat ini mulai terjadi spermatogenesis (proses pembentukan dan

pematangan sperma). Maskulinisasi lebih lanjut termasuk tumbuhnya rambut wajah dan perubahan suara timbul pada tahap Tanner G4.



Gambar 2. Skala Tanner pertumbuhan rambut pubis anak lelaki

MENSTRUASI

- Menstruasi adalah peluruhan lapisan dalam dinding rahim (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah.
- Sel telur yang matang (ovum) yang dikeluarkan indung telur/ovum. (proses ini disebut ovulasi, terjadi kira-kira 2 minggu sebelum menstruasi), akan berpotensi untuk dibuahi oleh sperma di saluran telur. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan bergerak menuju rahim dan

pada saat bersamaan terjadi perubahan komposisi kadar hormon yang akhirnya membuat dinding rahim tadi luruh (yang ditandai perdarahan), inilah yang disebut menstruasi. Peristiwa ini terjadi setiap bulan, berlangsung selama 5 sampai dengan 7 hari.

- Beberapa perempuan akan merasakan kram atau sakit selama menstruasi, ini disebut sebagai dismenore.
- Untuk mengurangi rasa nyeri/sakit, berikan kompres hangat pada lokasi yang sakit, istirahat cukup, olahraga terutama berjalan. Jika masih nyeri dan mengganggu kegiatan seharihari, maka datanglah segera ke puskesmas/ faskes lainnya
- Kebutuhan zat besi akan meningkat karena mengalami menstruasi. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya anemia gizi besi, perlu mengkonsumsi 1 tablet tambah darah/TTD (zat besi dan asam folat) setiap hari selama menstruasi dan sekali seminggu saat tidak menstruasi.

MKM (Manajemen Kebersihan Menstruasi)

1. Pengertian

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat perempuan mengalami menstruasi. Perempuan harus dapat menggunakan pembalut yang bersih, dapat diganti sesering mungkin selama periode menstruasi, dan memiliki akses untuk membuangnya, serta dapat mengakses toilet, sabun, dan air

untuk membersihkan diri dalam kondisi nyaman dengan privasi yang terjaga.

Toilet di tempat umum harus berfungsi baik, dengan pintu yang dapat dikunci dari dalam, dan terpisah antara perempuan dan laki-laki, serta mempunyai wadah untuk membuang pembalut bekas.

MKM juga penting untuk dapat diketahui oleh anak/remaja lakilaki, agar tidak terjadi perundungan (*bullying*) terhadap anak/remaja perempuan yang sedang mengalami menstruasi.

- 2. Mengelola Menstruasi secara Bersih dan Sehat
 - Pada saat mengalami menstruasi, pakailah pembalut untuk menampung darah yang keluar dari vagina.
 - Pembalut sekali pakai adalah pembalut yang tidak dapat digunakan kembali dan harus dibuang setelah digunakan.
 - Pembalut pakai ulang terbuat dari kain, bisa dicuci, dan dapat digunakan kembali.
 - Hindari penggunaan bahan yang bisa menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain kotor.
 - Pembalut sebaiknya diganti setiap 4 sampai 5 jam sekali dan bisa lebih sering apabila darah keluar banyak.
 - Waktu yang dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah adalah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur.

- Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit. Ingat untuk selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
- Pembalut sekali pakai harus dibuang setelah digunakan.
 Bungkus pembalut dengan kertas atau kantung plastik dan masukkan ke tempat sampah. Jangan membuang pembalut di lubang jamban atau kloset karena hal ini dapat menyebabkan lubang jamban / kloset tersumbat.

MIMPI BASAH

Mimpi basah adalah peristiwa keluarnya sperma (ejakulasi) saat tidur, sering pada saat mimpi tentang hubungan seks.
 Pertama kali anak laki-laki mengalami ejakulasi saat tidur disebut spermarche. Ini merupakan cara alamiah pada tubuh laki-laki untuk mengeluarkan timbunan sperma yang terbentuk terus menerus. Ini merupakan pengalaman yang normal.

E. HORMON YANG BERPENGARUH TERHADAP PUBERTAS

Hormon adalah senyawa regulator/pengatur yang diproduksi tubuh dan memiliki sel tujuan yang spesifik.

1. Wanita

Estrogen

berguna untuk pertumbuhan dari karakteristik seksual sekunder pada perempuan seperti pertumbuhan payudara dan pembesaran panggul.

Progesteron

berguna untuk membuat dinding dalam uterus (endometrium) siap untuk implantasi dari ovum yang dibuahi. Jika tidak terjadi pembuahan, maka progesteron akan menurun, sehingga terjadi menstruasi.

2. Pria

Testosteron

berfungsi untuk pembesaran kelenjar sebasea (menyebabkan anak berjerawat pada remaja), pertumbuhan rambut pubis (rambut sekitar kemaluan), peningkatan massa otot dan kekuatan otot.

F. SEX DAN GENDER

1. Seks

Seks merupakan jenis kelamin yang berhubungan dengan perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki. Seks merupakan anugerah Tuhan yang melekat pada kita sejak lahir yang tidak mungkin dirubah, hanya ada perempuan dan lakilaki.

Remaja memiliki rasa ketertarikan kepada teman lawan jenis. Tindakan tersebut merupakan orientasi seksual yang temanteman miliki, seseorang akan memiliki ketertarikan orientasi seksual terhadap lawan jenis.

2. Gender

Gender berkaitan dengan nilai-nilai sosial budaya yang berkembang atau ditentukan dalam masyarakat yang mengatur bagaimana seseorang harus berperilaku sebagai laki-laki atau perempuan. Contoh : laki-laki maskulin, perempuan feminim, perempuan memakai anting-anting. Nilai-nilai sosial budaya ini juga yang menentukan peran atau tanggung jawab seorang laki-laki dan perempuan dalam masyarakat. Nilai dan aturan bagi laki-laki dan perempuan di setiap masyarakat berbeda sesuai dengan nilai sosial budaya setempat. Contoh: Bapak tidak lagi dianggap sebagai pencari nafkah dalam keluarga karena sudah banyak Ibu yang bekerja mencari nafkah.

Gender cukup mempengaruhi kesehatan reproduksi, namun gender lebih banyak mempengaruhi kesehatan perempuan dengan konsekuensinya yang lebih besar dibandingkan lakilaki. Beberapa contoh yang sering terjadi mengenai isu gender



- Remaja putri rentan mengalami kekurangan nutrisi, seperti: kekurangan zat besi (Fe), kekurangan energi kronis
- Remaja putri lebih sering terkena anemia karena mengalami menstruasi.
- Dismenorhae (sakit pada saat menstruasi) pada remaja putri akan membatasi dalam interaksi sosialnya.

G.MASALAH - MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA

- 1. Akses informasi yang salah tanpa penapisan.
 - Banyaknya informasi yang dapat dengan mudah diakses oleh remaja baik dari media cetak maupun elektronik dan informasi tersebut datang dari berbagai sumber, tanpa ada penapisan dulu.
- Masalah IMS termasuk infeksi HIV DAN AIDS
 Penderita IMS termasuk HIV DAN AIDS pada remaja sering terkait dengan perilaku berisiko seperti perilaku seks berisiko, penyalahgunaan NAPZA suntik dan lain-lain.
- 3. Tindak kekerasan seksual, seperti: pemerkosaan, pelecehan seksual, dan transaksi seks komersial.

Remaja khususnya remaja putri rentan terhadap kekerasan dan pelecehan seksual, yang bisa terjadi di dalam rumah sendiri maupun di luar rumah.

4. Kehamilan dan persalinan usia muda yang berisiko kematian ibu dan bayi

Kehamilan usia muda (< 20 tahun) akan meningkatkan risiko komplikasi medis baik pada ibu maupun pada anak. Risiko kesakitan dan kematian yang timbul selama proses kehamilan dan persalinan antara lain: keguguran, pre-eklamsia, infeksi, anemia, bayi yang meninggal dalam kandungan, risiko kanker rahim, prematur, timbulnya kesulitan persalinan, BBLR, kematian bayi dan kelainan bawaan. Komplikasi tersebut disebabkan oleh organ/alat reproduksi ibu belum sempurna, secara psikologis belum siap untuk menerima kehamilan dan kekurangan nutrisi pada ibu dan bayi.

5. Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD)

KTD adalah suatu kehamilan yang keberadaannya tidak diinginkan atau tidak diharapkan oleh calon orang tua bayi, sehingga sering kali menjurus pada aborsi yang tidak aman. Hal tersebut akan membahayakan kondisi Ibu dan janinnya. KTD bisa terjadi karena ketidaktahuan atau minimnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan atau akibat perkosaan.

H. PENCEGAHAN MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan reproduksi meliputi:

- 1. Pembinaan kesehatan reproduksi remaja sesuai dengan proses tumbuh kembangnya.
- 2. Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dilakukan melalui pola intervensi di sekolah formal maupun non formal dan di luar sekolah dengan memakai pendekatan "pendidik sebaya" atau peer conselor, KKR.
- 3. Menjaga tubuh (terutama organ / alat reproduksi) dari pandangan dan sentuhan orang lain.



- Bedakan rahasia yang baik dan rahasia yang buruk
 Setiap rahasia yang membuatmu merasa gelisah, tidak
 nyaman, ketakutan dan sedih adalah rahasia yang buruk dan
 tidak patut untuk disimpan, melainkan harus diberitahukan
 pada orang tua atau orang dewasa yang dipercayai. Pelaku
 pelecehan seksual seringkali menggunakan taktik dan
 berbagai macam alasan dengan tujuan utamanya agar kamu
 merahasiakan hal tersebut dari orang tua/orang lain supaya ia
 bebas dari hukuman.
- Bicarakan dengan orang tua atau orang dewasa yang kamu percaya, apabila kamu merasa khawatir, sedih, atau merasa mendapatkan perlakuan pelecehan seksual atau kekerasan dari orang lain.
- 6. Bereaksilah terhadap perlakuan yang tidak pantas/tidak wajar dengan mengungkapkan dan melaporkan:
 - Waspadailah kemungkinan perilaku kejahatan dari orang di sekitarmu. Banyak kasus, pelaku pelecehan/kekerasan adalah seseorang yang dikenal
 - Waspadailah kemungkinan perilaku kejahatan dari orang yang tidak dikenal
 - Berhati-hatilah dengan pemberian hadiah dari orang yang dikenal atau tidak dikenal. Beritahu orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai apabila ada orang yang selalu memberimu hadiah. Tidak boleh dirahasiakan apabila ada

yang memintamu menyimpan rahasia dan berusaha untuk berduaan saja denganmu.

 Laporkan pada orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai apabila ada seseorang yang ingin melihat/menyentuh area pribadimu. Yakinkan mereka untuk segera mengambil tindakan untuk membantumu. Kamu juga harus memiliki nomor telepon orang dewasa yang kamu percayai untuk dihubungi bila dalam keadaan darurat.

7. Hindari Seks Pranikah

Remaja perempuan yang sudah menstruasi, berisiko hamil apabila melakukan hubungan seksual dan remaja laki-laki yang telah mengalami mimpi basah sudah bisa menyebabkan kehamilan jika melakukan hubungan seksual.

8. STOP pornografi

Pornografi merupakan salah satu faktor resiko yang membuat perilaku seksual menyimpang dan mendorong risiko terjadinya kekerasan seksual (sexual abuse). Pornografi dapat merusak otak yang berperan di dalam kontrol perilaku yang menimbulkan perbuatan berulang-ulang terhadap pemuasan seksual.

 Menjaga kesehatan reproduksi pada remaja dengan disabilitas Remaja disabilitas memiliki keterbatasan sehingga membutuhkan perhatian lebih, terutama dari keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat lingkungannya. Sebagai kader kesehatan remaja, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk membantu menjaga kesehatan reproduksi dari teman-teman kita yang disabilitas seperti: disabilitas netra, disabilitas rungu, disabilitas wicara, disabilitas grahita, disabilitas daksa, disabilitas laras dan autisme. Hal yang bisa dilakukan antara lain:

- meminta teman disabilitas untuk menceritakan pengalaman kesehariannya,
- menyempatkan untuk memperhatikan kondisi fisik remaja penyandang disabilitas,
- berkomunikasi dengan penyandang disabilitas dan keluarga,
- memberi informasi yang tepat tentang kesehatan reproduksi,
- memberikan informasi tentang rujukan pelayanan kesehatan bagi remaja disabilitas,
- melaporkan ke pihak yang berwajib jika mengetahui ada tindakan yang melanggar hak asasi remaja disabilitas.

Referensi:

- Pedoman Kampanye "Aku Bangga Aku Tahu". Kementerian Kesehatan. 2015
- Deklarasi dan Kerangka Aksi Beijing Bidang Kritis: "Perempuan dan Kesehatannya" serta Program Tindak Lanjutnya. Departemen