

BAB 4
KESEHATAN REPRODUKSI

Materi 2a – Pubertas

Tujuan Instruksional

1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian pubertas dengan baik dan benar

2. Peserta didik mampu menyebutkan tanda-tanda pubertas baik pada remaja laki-laki maupun perempuan

A. Pengertian

Pubertas adalah proses perkembangan fisik dan mental yang dialami anak-anak saat mereka mencapai kematangan seksual dan mampu bereproduksi. Pubertas merupakan bagian dari proses pertumbuhan anak dan remaja yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik, hormonal, dan emosional

Pubertas adalah fase pertumbuhan di mana akhirnya anak mengalami ataupun mencapai kematangan reproduksinya. Pada masa pubertas, sistem tubuh lain juga matang selama periode ini. Pada akhir pubertas, seorang remaja sudah matang secara seksual dan reproduktif. Di masa pubertas ini, otak juga akan mengalami perkembangan yang cepat. Pembentukan identitas pun akan terjadi sehingga banyak perubahan emosional baik untuk anak laki-laki maupun perempuan.

B. Penyebab Pubertas

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama masa pubertas disebabkan oleh perubahan kadar hormon tertentu dalam tubuh. Perubahan hormon dimulai pada pertengahan tahun sekolah dasar, tetapi pubertas dimulai sekitar 10 tahun untuk anak perempuan dan 11 tahun untuk anak laki-laki. Meski standarnya begitu, namun setiap anak bisa jadi berbeda. Ada yang memulai pubertas lebih awal atau justru malah lebih lambat.

Anak perempuan biasanya memulai pubertas jauh sebelum anak laki-laki. Ketika memasuki pubertas, baik anak laki-laki maupun perempuan mengalami banyak perubahan emosi, sehingga menimbulkan pertentangan internal dan konflik eksternal.

C. Tanda Pubertas

Tanda pubertas pada anak perempuan dan laki-laki berbeda. Kalau pubertas pada anak perempuan ditandai dengan:

Aspek Perubahan	Laki-Laki	Perempuan
Tinggi badan	Terjadi peningkatan proses penambahan tinggi badan. Otot tubuh mulai berkembang	Terjadi peningkatan proses penambahan tinggi badan
Bentuk tubuh	Dada menjadi lebih bidang	Pinggul akan melebar dan tubuh akan menjadi lebih berlekuk
Payudara		Pertumbuhan dan pembesaran payudara
Wajah	Muncul jerawat	Muncul jerawat
Suara	Suara menjadi lebih besar/semakin dalam.	-
	Jakun tumbuh	
Pertumbuhan rambut	Tumbuh rambut kumis/ jenggot, ketiak Tumbuh rambut pada pubis (atas kemaluan)	Tumbuh rambut ketiak Tumbuh rambut pada pubis (atas kemaluan)
Keputihan	-	Cairan bening atau keputihan akan keluar dari vagina. Ini adalah proses pembersihan diri yang normal dan alami.

Menstruasi	-	Menstruasi adalah bagian dari siklus bulanan di mana lapisan rahim (rahim) menebal saat tubuh bersiap untuk kehamilan.
Kelamin	Testis dan penis akan membesar. Adalah normal jika satu testis lebih besar dari yang lain.	-
	Ereksi (kelamin membesar dan menegang) saat gugup atau bersemangat, bahkan tanpa sebab sama sekali	
Mimpi basah	Mengalami mimpi Basah	-

Selain perubahan fisik, pada pubertas juga dapat terjadi perubahan psikis yang berpengaruh pada perilaku, antara lain :

1. Lebih bersemangat, lebih kreatif, senang berpetualang. Namun kadangkala menjadi lebih sensitif, lebih mudah marah, mudah bosan dan tidak peduli
2. Lebih suka berkumpul dengan teman dibandingkan keluarga; karena ingin mendapat pengakuan dari teman sebaya
3. Memiliki rasa ingin tahu yang besar
4. Suka mencoba-coba sesuatu yang baru
5. Jatuh cinta dan menyukai lawan jenis

D. Waktu Terjadinya Pubertas

Masa dimulainya Pubertas umumnya terjadi pada usia 10-15 tahun pada anak perempuan, dan pada usia 13-17 tahun pada anak laki-laki. Beberapa anak dapat mengalami pubertas lebih awal dibandingkan dengan yang lain; sementara beberapa anak mengalami episode pubertas yang lebih lambat. Beberapa kondisi dapat mempengaruhi waktu kejadian pubertas seperti faktor hormonal, kurangnya nutrisi tubuh, olahraga/ aktivitas yang berat, penyakit kronis dan infeksi, dan beberapa penyebab lainnya.

Jika hingga usia 17 tahun pada perempuan atau usia 20 tahun pada laki-laki, ternyata tanda adanya pubertas belum muncul, sebaiknya segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan atau ke dokter.

Materi 2b – Pemeliharaan Kesehatan Reproduksi*

Tujuan Instruksional

1. Siswa dapat menjelaskan kembali tentang cara Pemeliharaan Kesehatan Reproduksi.
2. Siswa dapat menjelaskan risiko yang terjadi bila Pemeliharaan Kesehatan Reproduksi dengan tidak tepat
3. Siswa dapat mengekspresikan penolakan jika terdapat kesempatan untuk tindakan kesehatan reproduksi dengan tidak baik.

A. Pengantar

Perawatan organ–organ reproduksi sangatlah penting. Jika tidak dirawat dengan benar maka dapat menyebabkan berbagai macam akibat yang dapat merugikan misalnya infeksi. Cara pemeliharaan dan perawatan dapat dilakukan menurut tuntunan agama, budaya maupun medis. Cara pemeliharaan dan perawatan alat alat reproduksi ini ada yang khusus sesuai jenis kelamin tetapi ada juga yang bersifat umum.

B. Pemeliharaan organ reproduksi Perempuan

Cara pemeliharaan organ reproduksi perempuan adalah sebagai berikut :

1. Mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari
2. Membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin dan anus dengan air atau kertas pembersih (tisu) dengan gerakan cara membersihkan anus untuk perempuan adalah dari daerah vagina ke arah anus. untuk mencegah kotoran dari anus masuk ke vagina
3. Tidak menggunakan air yang kotor untuk mencuci vagina
4. Dianjurkan untuk mencukur atau merapikan rambut kemaluan karena bisa di tumbuhi jamur atau kutu yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan gatal. Tidak memasukkan benda asing kedalam vagina
5. Menggunakan celana dalam yang menyerap keringat
6. Tidak menggunakan celana yang terlalu ketat
7. Pemakaian pembilas vagina secukupnya, tidak berlebihan.

Perawatan Pada saat menstruasi juga perlu dilakukan karena pada saat menstruasi pembuluh darah rahim sangat mudah terkena infeksi. Kebersihan harus sangat dijaga karena kuman mudah sekali masuk dan dapat menimbulkan penyakit pada saluran reproduksi. Pembalut tidak boleh dipakai lebih dari 6 jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi.

C. Pemeliharaan organ reproduksi Laki laki

Cara pemeliharaan organ reproduksi laki-laki adalah sebagai berikut :

1. Mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari
2. Membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin dan anus dengan air atau kertas pembersih (tisu) dengan gerakan cara membersihkan anus untuk perempuan adalah dari daerah vagina ke arah anus. untuk mencegah kotoran dari anus masuk ke vagina
3. Tidak menggunakan air yang kotor untuk mencuci vagina
4. Dianjurkan untuk mencukur atau merapikan rambut kemaluan karena bisa di tumbuhi jamur atau kutu yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan gatal. Tidak menggunakan celana yang ketat mempengaruhi suhu testis, sehingga dapat menghambat produksi sperma
5. Melakukan sunat untuk mencegah penumpukan kotoran atau smegma (cairan dalam kelenjar sekitar alat kelamin dan sisa air seni) sehingga alat kelamin menjadi bersih.

D. Dampak Jika tidak melakukan Pemeliharaan Organ Reproduksi yang tepat

1. Alat reproduksi dapat terkena sejenis jamur atau kutu yang menyebabkan rasa gatal atau tidak nyaman apabila tidak dirawat kebersihannya
2. Mencuci vagina dengan air kotor, pemeriksaan dalam yang tidak benar, penggunaan pembilas vagina yang berlebihan , pemeriksaan yang tidak higienis dan adanya benda asing dalam vagina dapat menyebabkan keputihan abnormal. Keputihan juga dapat timbul karena

pengobatan hormonal, celana yang tidak mudah menyerap keringat dan penyakit menular seksual.

Dampak dari tidak menjaga kesehatan reproduksi dapat berupa:

1. Penyakit kelamin, seperti gonore, klamidia, sifilis, trikomoniasis, infeksi HPV, dan HIV
2. Masalah pada sistem reproduksi pria, seperti disfungsi ereksi, prostatitis, epididimitis, hipospadia, varikokel, hidrokel, dan orchitis
3. Infertilitas
Kesehatan reproduksi yang tak dijaga dengan baik berisiko menyebabkan ketidaksuburan alias mandul, baik pada pria maupun wanita. Akibatnya, akan lebih sulit untuk menghasilkan keturunan.
4. Keguguran

Salah satu permasalahan yang paling banyak mendapatkan perhatian pada remaja adalah tentang kesehatan reproduksi termasuk pemeliharaan kesehatan reproduksi. Pengetahuan mengenai pemeliharaan kesehatan reproduksi adalah hal yang penting untuk diberikan kepada para remaja. Remaja perlu dibekali dengan berbagai pengetahuan, pengembangan sikap dan keterampilan personal dan sosial yang terkait dengan seksualitas dan kesehatan reproduksi untuk mendukung tercapainya perubahan yang positif.

Sementara itu, pengetahuan dan persepsi yang salah tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi dapat menyebabkan remaja berperilaku berisiko terhadap kesehatan reproduksinya. Oleh karena itu, peran orang tua dan guru menjadi penting dalam mendampingi remaja mencari dan menemukan informasi kesehatan reproduksi yang tepat.

E. Tips cara pemeliharaan kesehatan reproduksi yang tepat

1. Gunakan Handuk yang bersih, kering, tidak Lembab dan tidak berbau



2.



Menggunakan Celana Dalam berbahan menyerap keringat

3.

3. Ganti Celana Dalam minimal 2 kali sehari. Pastikan area organ intim selalu dalam keadaan kering dan tidak lembap.



4.



Bagi wanita, hindari menggunakan sabun wangi, sabun sirih, deodoran, bedak, dan *vaginal douche* karena dapat menyebabkan kulit kelamin rentan iritasi.

Selalu basuh Alat Reproduksi dengan air bersih selepas Buang Air

Bagi perempuan, sesudah buang air kecil, membersihkan alat kelamin sebaiknya dilakukan dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke dalam organ reproduksi



5. Untuk Laki-Laki sangat dianjurkan untuk di Sunat atau Khitan agar mencegah terjadinya penularan penyakit menular seksual, mencegah terjadinya infeksi bakteri di penis. serta menurunkan risiko kanker penis.

E. Tips menjaga kesehatan reproduksi

1. Menjaga kebersihan
Bersihkan organ reproduksi dengan sabun dan air yang lembut dan bebas pewangi, minimal sekali sehari. Untuk perempuan, bersihkan dari depan ke belakang agar kuman dari anus tidak masuk ke vagina.
2. Menjaga pakaian dalam
Gunakan pakaian dalam yang mudah menyerap keringat dan ganti minimal dua kali sehari.
3. Menjaga berat badan
Menjaga berat badan yang ideal dapat membantu menjaga kesehatan reproduksi.
4. Berolahraga
Olahraga secara teratur, tetapi jangan berlebihan.
5. Menjaga pola hidup sehat
Hindari merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan. Istirahat yang cukup dan mengelola stres juga penting.
6. Memeriksa kesehatan reproduksi
Periksa kesehatan reproduksi secara rutin ke dokter
7. Melakukan sunat
Bagi laki-laki, sunat dapat mencegah penularan penyakit menular seksual dan menurunkan risiko kanker penis.
8. Tidak mencukur habis rambut kemaluan
Rambut di bagian tersebut berfungsi untuk melindungi dari bakteri yang merugikan.