

Kesehatan Reproduksi Remaja

The background is a vibrant pink. It features a large, faint heart shape in the upper right. There are several smaller, solid pink hearts of various sizes scattered throughout. White, fluffy clouds are positioned in the middle and bottom. Small yellow stars are also visible, particularly near the bottom left and bottom center.

Siklus Menstruasi

Kebumen, 24 September 2019



**Apa itu
Reproduksi ?**

re = kembali

produksi = membuat atau
menghasilkan

Reproduksi = suatu proses kehidupan
manusia dalam menghasilkan
keturunan demi kelestarian hidup.



KESEHATAN REPRODUKSI (kespro)

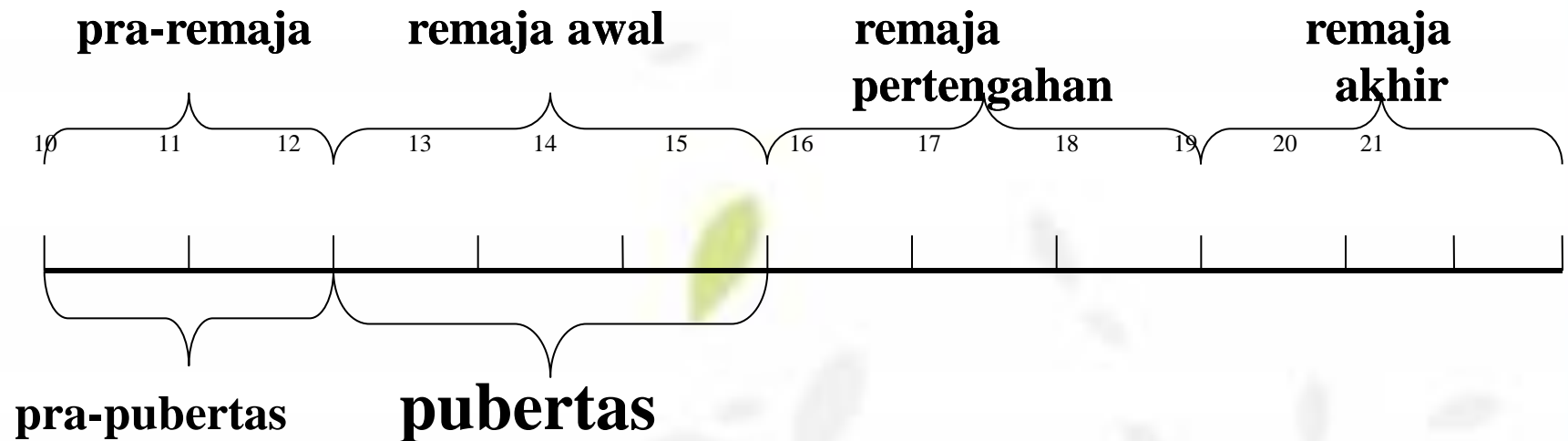
adalah Keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran & sistem reproduksi

(Konferensi International Kependudukan dan Pembangunan, 1994)



Tahap dimulainya fungsi reproduksi pada usia remaja.

Siapa Remaja itu ?



Adolesen

Sumber: F.J. Monks, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta:Gadjah Mada Press, 2002), hal. 262

Kenapa ????



Belum tumbuhnya kesadaran pentingnya kesehatan reproduksi terutama di kalangan remaja



Masih dianggap tabunya pendidikan seksualitas sejak dini



Perubahan gaya hidup global dan desakan jumlah penduduk dan perubahan struktur penduduk

Pendidikan kesehatan reproduksi merupakan suatu proses yang integrative dengan memadukan pengetahuan biologis, nilai moral, aspek psikologis dan berlandaskan agama. Menyesuaikan dengan kebutuhan anak, proses ini seharusnya dilakukan sejak dini mulai dari lingkungan keluarga



Sekilas Teori Reproduksi

Seksualitas

a. Pengertian Seksualitas

Semua yang berhubungan dengan manusia sebagai makhluk seksual.

- emosi
- kepribadian
- sikap
- dll



Seksualitas

a. Pengertian Seksualitas

Asal kata: seks

Arti seks

1. Jenis kelamin
2. Reproduksi seksual
3. Organ seks
4. Rangsangan /
gairah seksual
5. Hubungan seks

Seksualitas

a. Pengertian Seksualitas

Asal kata: seks

Arti seks

1. Jenis kelamin
2. Reproduksi seksual
3. Organ seks
4. Rangsangan / gairah seksual
5. Hubungan seks



Laki-laki || Perempuan

Seksualitas

a. Pengertian Seksualitas

Asal kata: seks

Arti seks

1. Jenis kelamin
2. Reproduksi seksual
3. Organ seks
4. Rangsangan / gairah seksual
5. Hubungan seks

membuat bayi

Seksualitas

a. Pengertian Seksualitas

Asal kata: seks

Arti seks

1. Jenis kelamin
2. Reproduksi seksual
3. Organ seks
4. Rangsangan / gairah seksual
5. Hubungan seks

Laki-laki



Penis

Perempuan



vagina

Seksualitas

a. Pengertian Seksualitas

Asal kata: seks

Arti seks

1. Jenis kelamin
2. Reproduksi seksual
3. Organ seks
4. Rangsangan / gairah seksual
5. Hubungan seks

Seperti getaran di dalam tubuh

Seksualitas

a. Pengertian Seksualitas

Asal kata: seks

Arti seks

1. Jenis kelamin
2. Reproduksi seksual
3. Organ seks
4. Rangsangan / gairah seksual
5. Hubungan seks →

Organ seks laki-laki bertemu organ seks perempuan (penetrasi)

Seksualitas

a. Pengertian Seksualitas

Isu bahasan:

1. Organ reproduksi
2. Pubertas
3. Kehamilan
4. Konsekuensi HUS bebas & tidak aman:
 - a. KTD
 - b. Aborsi
 - c. IMS (termasuk HIV / AIDS)

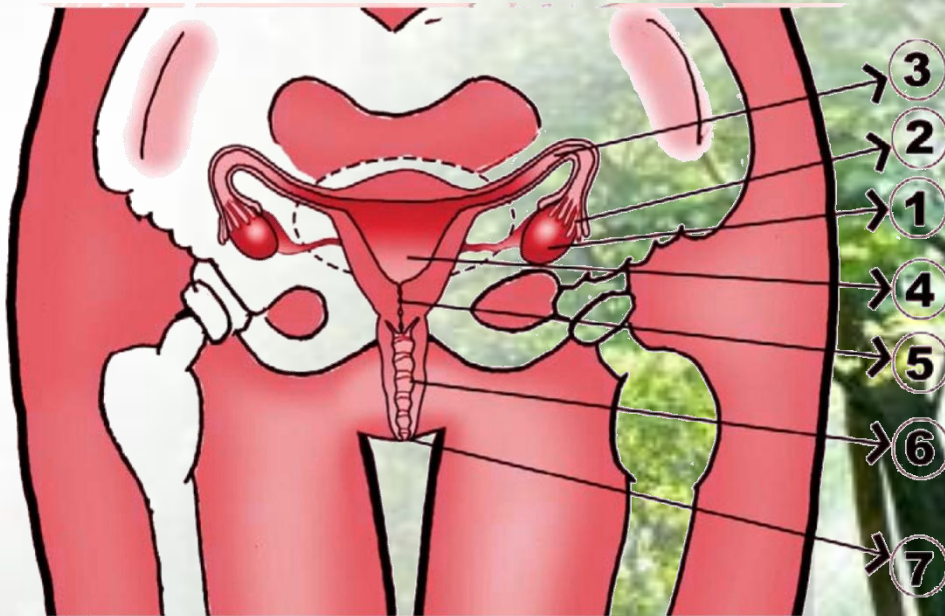


Seksualitas

b. Organ Reproduksi

Perempuan

1. Ovarium
2. Fimbriae
3. Tuba falopi
4. Uterus
5. Cervix
6. Vagina
7. Mulut Vagina



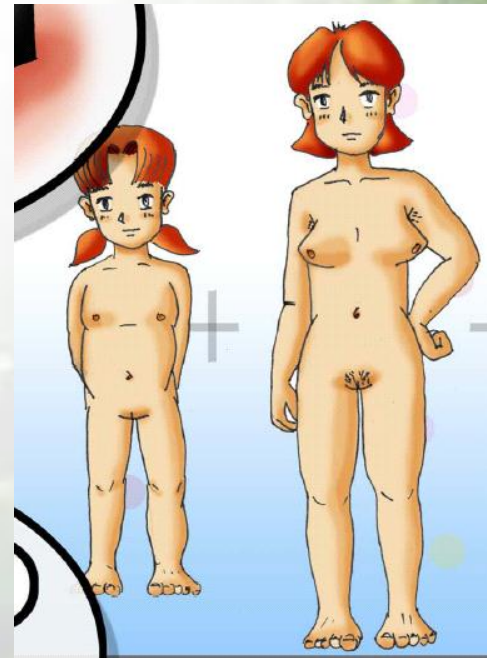
Laki-laki

Seksualitas

c. Pubertas

Pengertian:

Masa tubuh berubah dari
anak-anak ke dewasa

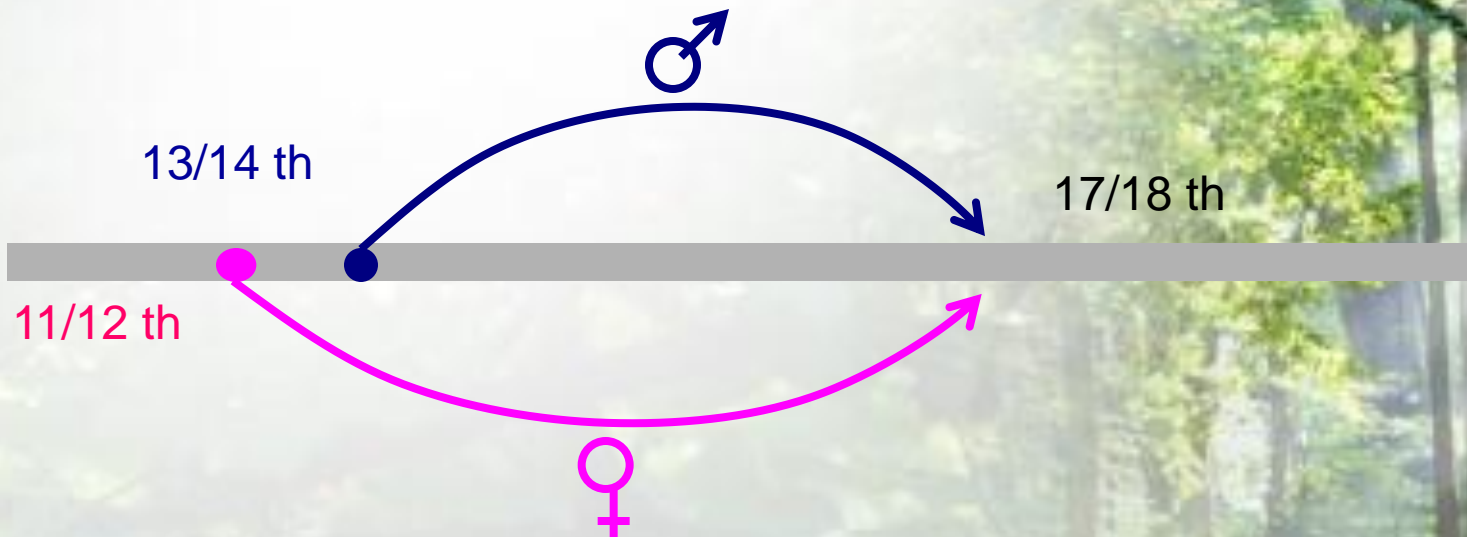


Seksualitas

c. Pubertas

Kapan pubertas?

- Awal
- Akhir



Seksualitas

c. Pubertas

Kenapa bisa?

- Perubahan kerja hormon.



Seksualitas

c. Pubertas

Kenapa bisa?

- Perubahan kerja hormon. →

Laki-laki



Testosteron

Perempuan



**Esterogen
Progesteron**

Seksualitas

c. Pubertas

Apa yang terjadi?

- Perubahan fisik

Perempuan

Laki-laki

- Perubahan psikologis

Perempuan

Laki-laki

Seksualitas

c. Pubertas

Apa yang terjadi?

- Perubahan fisik

- Perempuan

- Laki-laki



- Payudara
- Panggul
- Rambut di:
 - Ketiak
 - Sekitar vagina

Lihat juga:
menstruasi

- Perubahan psikologis

- Perempuan

- Laki-laki

Seksualitas

c. Pubertas

Apa yang terjadi?

- Perubahan fisik

- Perempuan

- Laki-laki



- Suara membesar
- Rambut di:
 - Ketiak
 - Atas bibir (kumis)
 - Bawah bibir (janggut)
 - Sekitar penis

Lihat juga:
mimpi basah

- Perubahan psikologis

- Perempuan

- Laki-laki

Seksualitas

c. Pubertas

Apa yang terjadi?

- Perubahan fisik
 - Perempuan
 - Laki-laki
- Perubahan psikologis
 - Perempuan →
 - Laki-laki →

- Sensitif
 - Mudah tersinggung
 - Mudah marah
- Irasional
- Stress
- Takut
- Ingin mandiri
- Ekspresif
- Selalu ingin tahu

Seksualitas

e. Menstruasi

Pengertian:
proses pelepasan darah dan cairan
encer dari uterus melalui vagina.



SIKLUS MENTRUASI DIBAGI ATAS 4 FASE

- Fase menstruasi yaitu luruh dan dikeluarkannya dinding rahim dari tubuh. Hal ini disebabkan berkurangnya kadar hormon seks, hal ini secara bertahap terjadi pada hari ke – 1 sampai 7

Fase Praovulasi

- Fase praovulasi yaitu masa pembentukan dan pematangan ovum dalam ovarium yang dipicu oleh peningkatan kadar estrogen dalam tubuh. Hal ini terjadi secara bertahap pada hari ke-7 sampai hari ke-13

Fase Ovulasi

- Masa subur atau ovulasi adalah suatu masa dlm siklus menstruasi wanita dimana sel telur yang matang siap dibuahi. Terjadi kira2 14 hari sebelum haid selanjutnya. Apabila wanita tsbt melakukan hub seksual pada masa subur maka kemungkinan terjadi kehamilan

Fase Pascaovulasi

- Yaitu masa kemunduran ovum bila tidak terjadi pembuahan, pada tahap ini terjadi kenaikan produksi progesteron shgga endometrium mjd lebih tebal dan siap menerima embrio unt berkembang. Jika tdk tdj fertilitas, maka hormon seks dlm tubuh akan berulang dan terjadi fase menstruasi kembali

Seksualitas

e. Menstruasi

Proses:



1. Penebalan dinding rahim



2. Pelepasan Sel Telur yang telah matang, menunggu untuk dibuahi



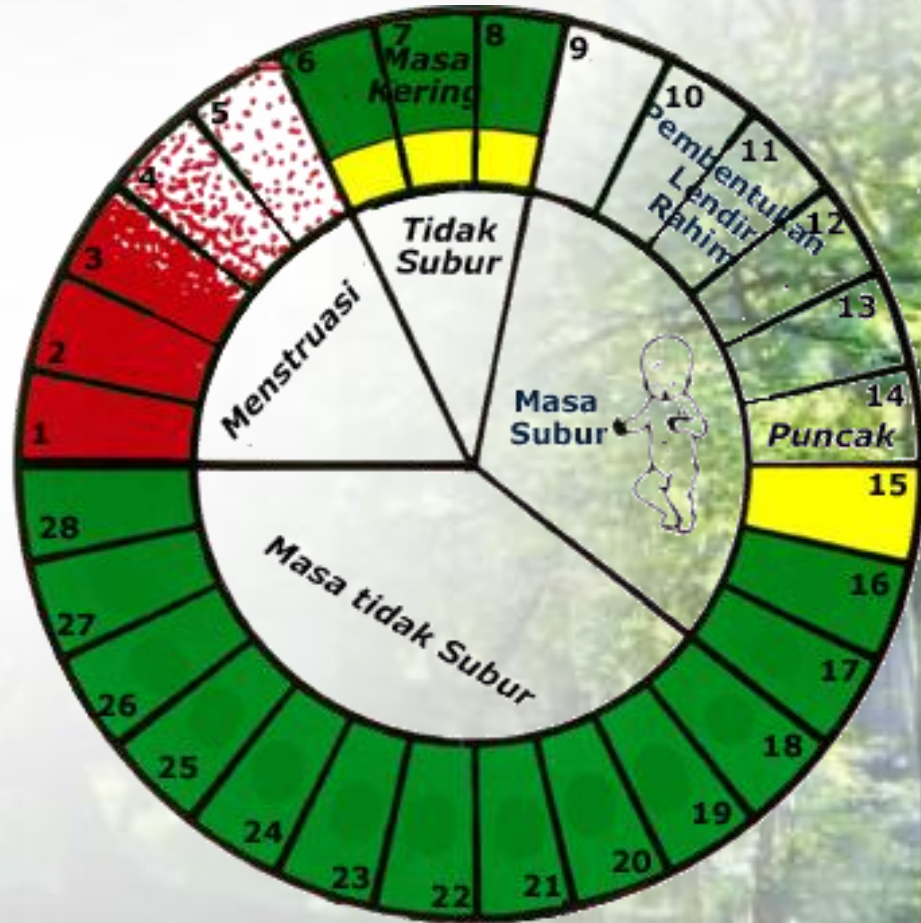
3. Bila tidak dibuahi, dinding rahim dan sel telur akan luruh

Seksualitas

e. Menstruasi

Siklus Menstruasi

Diagram siklus menstruasi ini hanya berlaku untuk wanita yang memiliki siklus normal 28 hari



Tanda dan Gejala yg dapat terjadi pd masa menstruasi

- Perut terasa mulas, mual dan panas
- Terasa nyeri saat buang air kecil
- Tubuh tidak fit
- Demam
- Sakit kepala dan pusing
- Radang pada vagina
- Gatal-gatal pada kulit
- Emosi meningkat
- Nyeri dan bengkak pada payudara
- Bau badan tidak sedap
- Dysmenorrhea

Penanggulangan

- Perbanyak asupan cairan unt menghindari dehidrasi. Kekurangan cairan akan mmbuat nyeri semakin terasa. Usahakan unt minum air hangat unt meningkatkan aliran darah ke daerah panggul
- Membuat ramuan jahe. Caranya, rebus beberapa potong jahe yang telah dimemarkan dalam air lalu minumlah air jahe dalam keadaan hangat
- Tempatkan handuk hangat disekitar perut bawah. Ini cara yg cukup mudah unt menghilangkan nyeri sementara waktu

Lanjutan

- Hindari minum-minuman yang mengandung kafein karena bisa memicu iritasi pada usus halus meminum teh beraroma mint. Lebih baik jika diminum dalam keadaan hangat,
- Melakukan peregangan pada pagi hari dapat melancarkan peredaran darah dan sekaligus mengurangi rasa nyeri

Kelainanan – kelainan Menstruasi

- Menstruasi yg menyakitkan atau dysmenorrhea
- Menstruasi yg sangat hebat atau menorrhagia
- Menstruasi yg tidak teratur atau oligomenorrhea
- Tidak mengalami menstruasi atau amenorrhea

Seksualitas

e. Menstruasi

Pernyataan tentang menstruasi:

- Yang haid adalah perempuan kotor
- Selama haid tidak boleh cuci rambut
- Jika haid jangan olahraga
- Jika haid jangan makan yang asam




TIPS MERAWAT KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI PADA PEREMPUAN



- 1. Selama haid, menggunakan pembalut wanita untuk menampung darah haid**
- 2. Mengganti pembalut empat jam sekali, atau Lebih sering selama masa haid**
- 3. Setiap kali buang air, siramlah(basuh) alat kelamin dengan air yang bersih dan di keringkan (menggunakan tissue)**
- 4. Setelah buang air besar, bersihkan Alat kelamin dari depan ke belakang, bukan sebaliknya Agar sisa kotoran tidak masuk ke alat kelamin**
- 5. Jangan sering menggunakan antiseptik/ cairan pembunuh kuman Untuk mencuci alat kelamin, khususnya vagina, Karena akan mematikan mikro-organisme Yang secara alami dapat melindungi vagina.**

Next.....

- 
6. Jangan memakai celana dalam yang terlalu ketat
 7. Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari
 8. Gunakan celana dalam yang menyerap keringat
 9. **Mengonsumsi tablet tambah darah 1 mg sekali**

A vibrant pink flower with many petals and a dark center, positioned above the word 'THANK'.

**THANK
YOU**

A thick, wavy blue line that curves across the bottom of the image, partially under the word 'YOU'.