

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA

(SYARAH KHAIRUNNISA RAMADHANI_2110101021_A2)

I. IDENTIFIKASI MASALAH

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. Remaja adalah masa peralihan diri dari anak menuju dewasa, pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional serta psikososial.

Masa Remaja salah satu periode perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologi, perubahan psikologi, dan perubahan sosial. Di sebagian masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya di mulai pada usia 10-13 Tahun dan berakhir pada usia 18-22 Tahun. World Health Organization (WHO) remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan jiwa dari jiwa kanak-kanak menjadi dewasa, dan mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri.

Remaja adalah anak berusia 13-25 Tahun, di mana usia 13 Tahun merupakan batas usia pubertas pada umumnya, yaitu ketika secara biologis sudah mengalami kematangan seksual dan usia 25 Tahun adalah usia ketika mereka pada umumnya, secara sosial dan psikologis mampu mandiri. Berdasarkan uraian di atas ada dua hal penting menyangkut batasan Remaja,

yaitu mereka sedang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan perubahan tersebut menyangkut perubahan fisik dan psikologi.

II. PENGANTAR

Topik : Kesehatan Reproduksi
Subtopik : Kesehatan Reproduksi Pada Remaja
Sasaran : Kelompok Remaja
Jam : 10.00 s/d selesai
Hari / Tanggal : Minggu, 29 Mei 2022
Waktu : 40 Menit
Tempat : Aula Desa

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan selama 40 Menit, diharapkan “Para Remaja” dapat mengetahui mengenai pentingnya Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan “Para Remaja” dapat :

- 1) Mengetahui tentang Pengertian Kesehatan Reproduksi
- 2) Mengetahui Perubahan Fisik, Biologis, dan Psikososial Remaja
- 3) Mengetahui Perawatan atau Kebersihan Organ Reproduksi
- 4) Mengetahui Perilaku Remaja dan Penyakit Menular Seksual

V. MATERI

- 1) Pengertian Kesehatan Reproduksi
- 2) Mengetahui Perubahan Fisik, Biologis, dan Psikososial Remaja
- 3) Mengetahui Perawatan atau Kebersihan Organ Reproduksi
- 4) Mengetahui Perilaku Remaja dan Penyakit Menular Seksual

VI. METODE

- 1) Ceramah
- 2) Tanya Jawab

VII. MEDIA

- 1) Power Point
- 2) Laptop
- 3) Infocus

VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan Salam 2. Memperkenalkan Diri 3. Menjelaskan maksud dan Tujuan 4. Kontrak Waktu	Mejawab Salam Menerima kehadiran penyuluhan kesehatan. Memperhatikan dan mendengarkan
2.	30 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang : a. Pengertian Kesehatan Reproduksi. b. Perubahan Fisik, Biologis, dan Psikososial Remaja. c. Perawatan atau Kebersihan Organ Reproduksi. d. Perilaku Remaja dan Penyakit Menular Seksual.	Mengetahui tentang Kesehatan Reproduksi Mengetahui Perubahan Fisik, Biologis, dan Psikososial Remaja. Mengetahui Perawatan atau Kebersihan Organ Reproduksi. Mengetahui Perilaku Remaja dan Penyakit Menular Seksual.

		2. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 3. Memberikan penghargaan 4. Mengucapkan Terimakasih	Bertanya Menjawab Pertanyaan
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab Salam

IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya Jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 Soal

Soal : 1. Bagaimana cara perawatan / Kebersihan Pada Organ Reproduksi?
2. Bagaimana Perilaku Remaja yang menyimpang dan apa contoh dari Penyakit Menular Seksual?

MATERI

KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA

A. PENGERTIAN KESEHATAN REPRODUKSI

Remaja merupakan masa peralihan individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan dan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun.

Kesehatan Reproduksi (Kespro) adalah Keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran & sistem reproduksi. Kesehatan Reproduksi Menurut WHO adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya. Atau suatu keadaan dimana manusia dapat menikmati kehidupan seksualnya serta mampu menjalankan fungsi dan proses reproduksinya secara sehat dan aman.

Secara garis besar dapat dikelompokkan empat golongan faktor yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan reproduksinya yaitu :

1. Faktor sosial ekonomi dan demografi (terutama kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah, dan ketidaktahuan tentang perkembangan seksual dan proses reproduksi, serta lokasi tempat tinggal yang terpencil).

2. Faktor Budaya dan Lingkungan (misalnya, praktek tradisional yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi, kepercayaan banyak anak banyak rejeki, informasi tentang fungsi reproduksi yang membingungkan anak dan remaja karena saling berlawanan satu dengan yang lain, dsb).
3. Faktor psikologis (dampak pada keretakan orang tua pada remaja, depresi karena ketidakseimbangan hormonal, rasa tidak berharga wanita pada pria yang membeli kebebasannya secara materi, dsb).
4. Faktor biologis (cacat sejak lahir, cacat pada saluran reproduksi pasca penyakit menular seksual, dsb).

Kesehatan Reproduksi Remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Pengertian sehat disini tidak semata-mata berarti bebas penyakit atau bebas dari kecacatan, namun juga sehat secara mental serta sosialkultural. Remaja perlu mengetahui kesehatan reproduksi agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada disekitarnya. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai proses reproduksi.

B. PERUBAHAN FISIK, BIOLOGIS, PSIKOSOSIAL REMAJA

1. Tumbuh Kembang Remaja

Masa Remaja dibedakan dalam :

- a) Masa Remaja Awal, 10 – 13 Tahun.
- b) Masa Remaja Tengah, 14 – 16 Tahun.
- c) Masa Remaja Akhir, 17 – 19 Tahun.

2. Pertumbuhan Fisik Pada Remaja Perempuan :

- a) Mulai menstruasi.
- b) Payudara dan panggul membesar.
- c) Indung telur membesar.
- d) Kulit dan rambut berminyak dan tumbuh jerawat.

- e) Vagina mengeluarkan cairan.
- f) Mulai tumbuh bulu di ketiak dan sekitar vagina.
- g) Tubuh bertambah tinggi (lengan dan tungkai kaki bertambah panjang)
- h) Tulang-tulang wajah mulai memanjang dan membesar, sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi.
- i) Kaki dan tangan bertambah besar.
- j) Keringat bertambah banyak.
- k) Indung telur mulai membesar dan berfungsi sebagai organ reproduksi.

3. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja laki-laki :

- a) Terjadi perubahan suara menjadi besar dan berat.
- b) Tumbuh bulu disekitar ketiak dan alat kelamin.
- c) Tumbuh kumis.
- d) Mengalami mimpi basah.
- e) Tumbuh jakun.
- f) Pundak dan dada bertambah besar dan bidang.
- g) Penis dan buah zakar membesar.
- h) Tubuh bertambah berat dan tinggi.
- i) Keringat bertambah banyak.
- j) Kulit dan rambut mulai berminyak.
- k) Lengan dan tungkai kaki bertambah besar.
- l) Tulang-tulang wajah mulai memanjang dan membesar, sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi.

4. Pada Usia Remaja, Tugas-Tugas Perkembangan yang harus dipenuhi adalah sebagai berikut :

- a) Mencapai hubungan yang baru dan lebih mendalam dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis.
- b) Mencapai peran sosial maskulin dan feminin.
- c) Menerima keadaan fisik dan dapat mempergunakannya secara efektif.

- d) Mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e) Mencapai kepastian untuk mandiri secara ekonomi.
- f) Memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja.
- g) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan keluarga.
- h) Mengembangkan kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga negara.
- i) Menginginkan dan mencapai perilaku yang dapat dipertanggungjawabkan secara sosial.
- j) Memperoleh rangkaian sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku.

5. Perubahan Psikis juga terjadi baik pada remaja perempuan maupun remaja laki-laki, mengalami perubahan emosi, pikiran, perasaan, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab, yaitu :

- a) Remaja lebih senang berkumpul diluar rumah dengan kelompoknya.
- b) Remaja lebih sering membantah atau melanggar aturan orang tua.
- c) Remaja ingin menonjolkan diri atau bahkan menutup diri.
- d) Remaja kurang mempertimbangkan maupun menjadi sangat tergantung pada kelompoknya.

C. PERAWATAN / KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI

Perubahan fisik selama pubertas harus diikuti dengan perawatan, kebersihan dan kesehatan fisik, terutama alat-alat reproduksi. Selama masa haid remaja perempuan disarankan untuk memakan makanan yang mengandung banyak zat besi (bayam, hati, buah- buahan, dll) karena selama masa haid perempuan dapat mengalami anemia atau kekurangan zat besi dalam darah.

Tips merawat kesehatan organ reproduksi :

1. Perempuan

- a) Selama haid, menggunakan pembalut wanita untuk menampung darah haid, ataupun dibuat dengan kain bersih.
- b) Mengganti pembalut empat jam sekali, atau lebih sering selama masa haid.
- c) Setiap kali buang air, siramlah (basuh) alat kelamin dengan air yang bersih atau pengganti air (tissue).
- d) Setelah buang air besar, bersihkan alat kelamin dari depan ke belakang, bukan sebaliknya, agar sisa kotoran tidak masuk ke alat kelamin.
- e) Jangan sering menggunakan antiseptik/cairan pembunuh kuman untuk mencuci alat kelamin, khususnya vagina, karena akan mematikan mikro-organisme yang secara alami dapat melindungi vagina
- f) Jangan memakai celana dalam yang terlalu ketat.
- g) Mengganti celana dalam dua kali sehari.
- h) Gunakan celana dalam yang menyerap keringat

2. Laki-Laki

- a) Mandi secara teratur dua kali sehari.
- b) Mengganti celana dalam dua kali sehari dan gunakan celana dalam yang menyerap keringat.
- c) Membersihkan anus dan penis dengan air bersih setiap kali buang air besar maupun kecil.
- d) Sunat dapat mencegah penumpukan kotoran (disebut smegma) di penis.
- e) Bagi yang belum disunat, kulit penutup penis ditarik kebelakang agar bagian dalam penis dapat dicuci dengan air bersih setiap kali mandi.
- f) Tidak menggunakan celana dalam yang ketat. Celana ketat dapat mengganggu stabilitas suhu testis di dalam buah zakar atau disebut skorotum (kantong kulit pembungkus testis).

D. PERILAKU REMAJA DAN PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

Permasalahan remaja merupakan permasalahan yang sangat kompleks, salah satunya adalah seks bebas. Seks bebas merupakan hubungan yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis, tanpa adanya ikatan perkawinan, dan dapat dilakukan secara bebas dengan banyak orang. Perilaku seksual dan pacaran berkaitan erat satu sama lain, karena pacaran akan menghadapkan remaja dengan kondisi yang meningkatkan pengalaman seksual mereka.

Akibat yang paling menonjol dari perilaku seks bebas adalah meningkatnya angka Kehamilan yang Tidak Diinginkan (KTD). Berdasarkan data yang diperoleh BKKBN, di Indonesia terdapat sekitar 2,4 juta kasus aborsi setiap tahunnya, di mana 700 ribu di antaranya dilakukan oleh remaja. Selain itu, besar kemungkinan remaja mendapat sanksi sosial seperti, dikucilkan oleh teman, dihujat oleh masyarakat bahkan dianggap aib oleh keluarga. Akibat lain yang disebabkan dari perilaku seks bebas adalah meningkatnya ancaman Infeksi Menular Seksual (IMS) termasuk HIV/AIDS. World Health Organization (WHO) memperkirakan, pada tahun 2008 terdapat 340 juta kasus baru IMS (gonore, infeksi chlamydia, sifilis, dan trikomonas) setiap tahunnya

Dari kedua definisi kesehatan reproduksi tersebut ada beberapa faktor yang berhubungan dengan status kesehatan reproduksi seseorang, yaitu faktor sosial, ekonomi, budaya, perilaku lingkungan yang tidak sehat, dan ada tidaknya fasilitas pelayanan kesehatan yang mampu mengatasi gangguan jasmani dan rohani. Dan tidak adanya akses informasi merupakan faktor tersendiri yang juga mempengaruhi kesehatan reproduksi.

Perilaku seksual merupakan salah satu bentuk perilaku manusia yang sangat berhubungan dengan kesehatan reproduksi seseorang. Pada pasal 7 rencana kerja ICPD Kairo dicantumkan definisi kesehatan reproduksi menyebabkan lahirnya hak-hak reproduksi. Berdasarkan pasal tersebut hak-hak reproduksi di dasarkan pada pengakuan akan hak-hak asasi

semua pasangan dan pribadi untuk menentukan secara bebas dan bertanggung jawab mengenai jumlah anak, penjarangan anak (birth spacing), dan menentukan waktu kelahiran anak-anak mereka dan mempunyai informasi dan cara untuk memperolehnya, serta hak untuk menentukan standar tertinggi kesehatan seksual dan reproduksi. Dalam pengertian ini ada jaminan individu untuk memperoleh seks yang sehat di samping reproduksinya yang sehat (ICPD, 1994). Tentu saja kedua faktor itu akan sangat mempengaruhi tercapai atau tidak kesehatan reproduksi seseorang, termasuk kesehatan reproduksi remaja.

E. PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

Dampak lain dari perilaku seksual remaja terhadap kesehatan reproduksi adalah tertular PMS termasuk HIV/AIDS. Penyakit yang ditimbulkan karena seks bebas yang disebut dengan penyakit menular seksual, yakni :

1. GONORE (Kencing Nanah)

Merupakan suatu penyakit menular seksual yang dapat terjadi pada pria maupun wanita. Penyakit ini disebabkan oleh bakteri bernama *Neisseria Gonorrhoeae* atau *Gonococcus* yang terbilang sangat menular. Bakteri tersebut berbahaya karena dapat menyerang bagian dubur, serviks (leher rahim), uretra (saluran kencing dan sperma), mata, dan tenggorokan.

Adapun gejalanya yaitu :

• Pada Laki-Laki

- a) Rasa sakit pada waktu BAK atau ereksi.
- b) Keluar nanah dari saluran kencing terutama pada pagi hari.

• Pada Perempuan

- a) Nyeri didaerah perut bagian bawah, kadang-kadang disertai keputihan dengan bau tidak sedap.
- b) Alat kelamin terasa bau dan gatal,
- c) Rasa sakit atau panas pada waktu kencing dan perdarahan setelah melakukan hubungan seksual.

2. SIFILIS (Raja Singa)

Sifilis disebabkan oleh infeksi bakteri *Treponema pallidum* yang menyebar melalui hubungan seksual dengan penderita raja singa. Bakteri penyebab sifilis juga bisa menyebar melalui kontak fisik dengan luka di tubuh penderita.

Adapun Gejalanya yaitu :

- a) Timbul benjolan disekitar alat kelamin.
- b) Kadang-kadang disertai pusing dan nyeri tulang seperti flu, yang akan menghilang dengan sendirinya tanpa diobati.

3. HERPES Lebih dikenal dengan herpes genitalis (Herpes genitalis).

Herpes kelamin atau herpes genital adalah penyakit menular seksual pada pria dan wanita, herpes genitalis disebabkan oleh infeksi Virus Herpes Simpleks. Penyakit ini paling sering menular melalui hubungan seks dengan orang yang terinfeksi virus ini.

Adapun Gejalanya yaitu :

- a) Pada awalnya ada seperti rasa terbakar atau gatal pada kelamin.
- b) Timbulnya bintil-bintil berisi air diatas kulit dengan warna dasar kemerahan dan jika pecah menimbulkan luka lecet yang terbuka dan sangat nyeri.
- c) Pembengkakan pada kelenjar lipatan paha.
- d) Nyeri kadang gatal serta kemerahan pada tempat yang terkena.

4. KANDIDIASIS VAGINA

Kandidiasis vaginalis merupakan infeksi jamur yang disebabkan oleh jamur *Candida Albicans*. Jamur ini dapat tinggal di berbagai tempat dalam tubuh, seperti mulut, tenggorokan, usus, lipatan kulit, serta vagina, dan biasanya tidak berbahaya walau terasa cukup mengganggu.

Adapun Gejalanya yaitu :

- a) Cairan vagina berwarna seperti keju atau susu basi disertai gatal
- b) Panas dan kemerahan dikelamin dan sekitar

5. TRIKOMONIASIS

Trikomoniasis adalah penyakit menular yang disebabkan oleh parasit *Trichomonas Vaginalis* yang menyebar melalui hubungan seksual. Parasit ini juga bisa menular akibat berbagi pakai alat bantu seks yang tidak dibersihkan terlebih dahulu.

Adapun Gejalanya yaitu :

- a) Keputihan banyak, kadang berbusa dan berwarna hijau dan berbau busuk
- b) Gatal pada kemaluan
- c) Nyer saat berhubungan seks dan buang air kecil

6. HIV / AIDS

HIV (Human Immunodeficiency Virus) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh yang dapat melemahkan kemampuan tubuh melawan infeksi dan penyakit.

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) adalah kondisi di mana HIV sudah pada tahap infeksi akhir. Ketika seseorang sudah mengalami AIDS, tubuh tidak lagi memiliki kemampuan untuk melawan infeksi yang ditimbulkan.

• Penularan HIV / AIDS yaitu melalui :

- a) Darah ,bisa berbentuk luka.
- b) Cairan sperma.
- c) Cairan vagina.

• Pencegahan HIV / AIDS

- a) Gunakan kondom yang baru setiap berhubungan intim.
- b) Hindari berhubungan intim dengan lebih dari satu pasangan.

- c) Bersikap jujur kepada pasangan jika mengidap positif HIV, agar pasangan juga menjalani tes HIV.
- d) Diskusikan dengan dokter jika didiagnosis positif HIV saat hamil, mengenai penanganan selanjutnya, dan perencanaan persalinan, untuk mencegah penularan dari ibu ke janin.
- e) Bersunat untuk mengurangi risiko infeksi HIV.
- f) Jika menduga baru terinfeksi atau tertular virus HIV, seperti setelah melakukan hubungan intim dengan pengidap HIV, maka harus segera ke dokter. Tujuannya agar mendapatkan obat post-exposure prophylaxis (PEP) yang dikonsumsi selama 28 hari dan terdiri dari 3 obat antiretroviral.

DAFTAR PUSTAKA

Kusmiran. (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Salmah siti. (2014). *Makalah Seks Bebas Dikalangan Remaja dan Mahasiswa*.
<http://sitisalmah27.blogspot.co.id/2014/03/makalah-seks-bebas-dikalangan-remaja.html>. Diakses Pada 28 Mei 2022

Soekidjo, Notoatmodjo. (2007). *Kesehatan masyarakat ,edisi ke 11*. Jakarta : Rineka Cipta