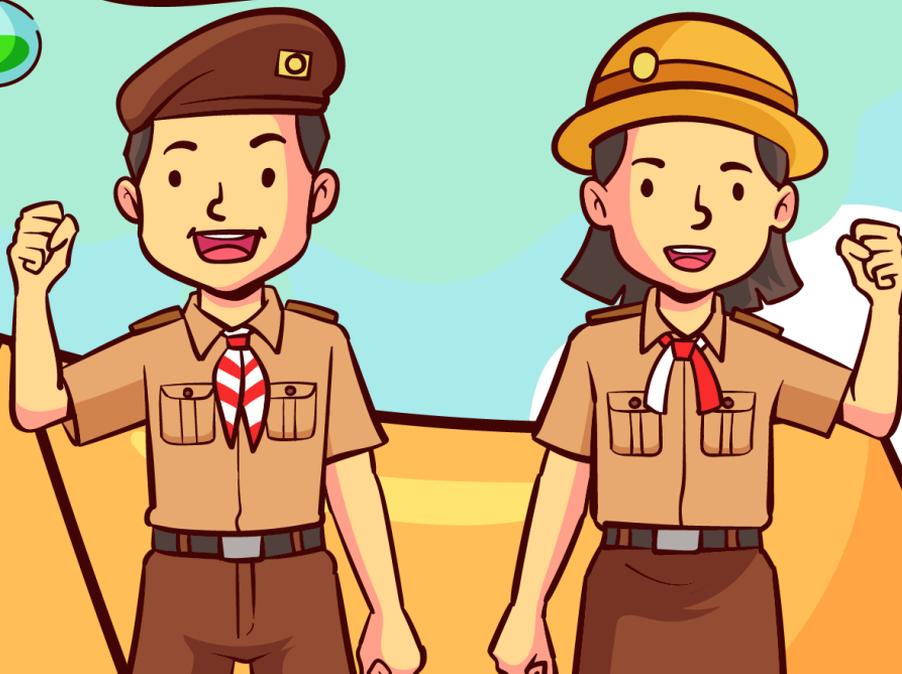


dr. Hernalom Gultom, MM  
Sofyan Zakaria

## BUKU BACAAN BAGI PRAMUKA

# KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

BAGI PRAMUKA





**BUKU BACAAN BAGI PRAMUKA**

**KESEHATAN  
REPRODUKSI REMAJA  
BAGI PRAMUKA**

Penulis  
dr. Hernalom Gultom, MM  
Sofyan Zakaria

**DIREKTORAT KERJASAMA PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN  
BKKBN  
2022**

Buku Bacaan Bagi Pramuka

# Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi Pramuka

Pelindung

Dr. Ir. Dwi Listyawardani, M.Sc, Dip.Com

Penanggung Jawab

Dr. Edi Setiawan, S.Si., M.Sc., MSE

Penulis

dr. Hernalom Gultom, MM

Sofyan Zakaria

Editor

Inang Haryani

Ehat Solehat

Tim Penyusun

Graceianna Wambrauw

Iffan Rizki Utama

Wismoyo Nugraha Putra

Desain Sampul dan Grafis

Rosa Nita Dewi

Faris Lutfi Kamil

ISBN : 978-602-1564-91-2

Cetakan Pertama, 2022

Materi dapat diperbanyak oleh pihak lain atas izin DITPENDUK – BKKBN

ISBN 978-602-1564-91-2



Diterbitkan oleh:

**Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan – BKKBN**

Jl. Permata No. 1 Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur 13650

Telp. 021-8009029/8009045 ext. 711

Email : [ditpenduk@bkkbn.go.id](mailto:ditpenduk@bkkbn.go.id)

# PENGANTAR

## DIREKTUR KERJASAMA PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN



Buku “Bacaan Bagi Pramuka: Kesehatan Reproduksi Remaja” ini dimaksudkan untuk memberi pemahaman tentang berbagai hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi kepada para remaja khususnya Pramuka di Saka Kencana.

Salah satu isu kesehatan reproduksi remaja yang akan disampaikan dalam buku ini adalah menyangkut berbagai aspek seksualitas remaja : a) Pubertas (ciri-ciri pubertas, mimpi basah, menstruasi); b) Pengenalan alat/sistim, fungsi dan proses reproduksi; c) Hubungan seks pra nikah (kehamilan, aborsi, infeksi menular seksual, kelainan perilaku hubungan seksual); dan d) Konseling kesehatan reproduksi remaja

Dengan adanya buku ini, diharapkan dapat melengkapi bahan bacaan para remaja dan pemerhati kehidupan remaja terutama yang berkaitan dengan upaya peningkatan derajat kesehatan reproduksi remaja. Semoga buku ini dapat dijadikan buku pegangan sekaligus bahan sosialisasi

Jakarta, Maret 2022

**Direktur Kerjasama Pendidikan Kependudukan**

**BKKBN**



**Dr. Edi Setiawan, S.Si, M.Sc, MSE**

## SAMBUTAN

### Plt. DEPUTI BIDANG PENGENDALIAN PENDUDUK



BKKBN dengan Visi “Mewujudkan Keluarga Berkualitas dan Pertumbuhan Penduduk yang Seimbang guna mendukung tercapainya Indonesia Maju Yang Berdaulat, Mandiri dan Berkepribadian Berlandaskan Gotong – Royong” yang dijabarkan pada Misi:

1. Mengendalikan pertumbuhan penduduk dalam rangka menjaga kualitas dan struktur penduduk seimbang
2. Menyelenggarakan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi secara komprehensif
3. Menyelenggarakan pembangunan keluarga yang holistik integratif sesuai siklus hidup
4. Membangun kemitraan, jejaring kerja, peran serta masyarakat dan kerjasama global
5. Memperkuat inovasi, teknologi, informasi dan komunikasi
6. Membangun kelembagaan, meningkatkan kapasitas dan kesejahteraan SDM aparatur

Sejalan dengan itu yang salah satu fokus perhatian pemerintah saat ini adalah menyiapkan anak-anak Indonesia yang dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar dan berkarya serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global.

Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui peningkatan kesehatan reproduksi remaja yang sejak tahun 2000 telah diangkat menjadi program nasional.

Program Kesehatan Reproduksi Remaja merupakan upaya pelayanan untuk membantu remaja memiliki status kesehatan reproduksi yang baik melalui pemberian informasi, pelayanan konseling dan pendidikan keterampilan hidup.

Hal ini sejalan dengan hasil Konferensi Internasional tentang Kependudukan dan Pembangunan pada tahun 1994, dimana masyarakat internasional secara konsisten mengukuhkan hak-hak remaja akan informasi tentang kesehatan reproduksi yang benar dan pelayanan kesehatan reproduksi termasuk konseling.

BKKBN sebagai pengampu akan tetap melibatkan Saka Kencana dalam Program Pembangunan Keluarga, Kependudukan dan Keluarga Berencana (BANGGA KENCANA), karena Saka Kencana adalah wadah kepramukaan yang menyelenggarakan pendidikan non-formal pengembangan generasi muda bagi peserta didik yang memiliki kesamaan minat untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pembinaan di bidang BANGGA KENCANA.

Perkembangan ilmu pengetahuan terutama bidang teknologi informasi yang berdampak terhadap permasalahan remaja terkait dengan kesehatan reproduksinya menjadi semakin kompleks dan dapat mempengaruhi status kesehatan reproduksi para remaja yang dapat berdampak terhadap kualitas generasi dimasa mendatang.

Oleh karena itu, saya menyambut baik dengan kehadiran Buku “Bacaan Bagi Pramuka: Kesehatan Reproduksi Remaja” ini. Harapan kami, semoga buku ini dapat bermanfaat melengkapi berbagai upaya kita bersama dalam peningkatan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi yang baik dan benar, sebagai bekal bagi remaja dalam berperilaku sehat dan bertanggung jawab.

Jakarta, Maret 2022

**Plt. Deputi Bidang Pengendalian Penduduk**

**BKKBN**



**Dr. Ir. Dwi Listyawardani, MSc. Dip.Com**

# SAMBUTAN

## KETUA PINSAKA KENCANA NASIONAL



Sebagai wadah kegiatan dan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan keterampilan praktis dan bakti masyarakat dalam bidang Pembangunan Keluarga, Kependudukan, dan Keluarga Berencana (BANGGA KENCANA), Satuan Karya Pramuka Keluarga (Saka Kencana) sebagai wadah kepramukaan yang menyelenggarakan pendidikan non-formal pengembangan generasi muda bagi peserta didik yang memiliki kesamaan minat untuk meningkatkan

pengetahuan, kerampilan, dan pembinaan senantiasa berupaya menciptakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan serta tetap memperhatikan permasalahan yang timbul di masyarakat, bangsa dan negara.

Pengenalan Kesehatan Reproduksi Remaja bagi anggota pramuka menjadi penting karena berkaitan dengan dirinya sendiri dan agar dapat memahami berbagai perubahan dan risiko yang dihadapi.

Dengan kehadiran Buku “Bacaan Bagi Pramuka: Kesehatan Reproduksi Remaja” ini, diharapkan akan meningkatkan pemahaman peserta didik pramuka di Indonesia sekaligus meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya. Dengan demikian, para remaja akan dapat melewati masa remajanya dengan baik guna menyongsong masa depan yang dicita-citakan.

Ayo adik-adik Pramuka, tetap semangat untuk Bina Diri, Bina Lingkungan dan Bina Masyarakat!

Jakarta, Maret 2022

Pinsaka Kencana TK Nasional  
Ketua

DR. dr. M. Yani, Mkes, PKK



## SAMBUTAN

### KWARTIR NASIONAL GERAKAN PRAMUKA



Sebagai organisasi kemasyarakatan yang berada di tengah-tengah masyarakat, Gerakan Pramuka mempunyai tugas pokok menyelenggarakan kegiatan pendidikan kepramukaan bagi kaum muda guna menumbuhkan tunas bangsa agar menjadi generasi yang lebih baik, bertanggung jawab dan mampu membina serta mengisi kemerdekaan nasional.

Pendidikan Kepramukaan merupakan pendidikan di luar lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga dengan menitikberatkan kepada pembinaan dan pengembangan sumber daya atau potensi kaum muda agar menjadi warga negara yang berkualitas yang mampu memberikan sumbangan positif bagi kesejahteraan dan kedamaian masyarakat baik nasional maupun internasional. Upaya pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia Gerakan Pramuka harus diselenggarakan dengan terarah, efektif dan berkesinambungan dengan memperhatikan kondisi, kebutuhan serta disesuaikan dengan perkembangan zaman. Salah satu strategi pembinaan dalam kepramukaan adalah pembentukan dan pembinaan anggota Pramuka dalam Satuan Karya. Strategi ini sekaligus diharapkan menciptakan sinergi yang saling menguntungkan dengan instansi/lembaga pengampu, sehingga Pramuka selain wadah pembinaan generasi muda juga merupakan kelompok strategis dalam pencapaian tujuan lembaga pemerintah pengampu bersama masyarakat. Disamping itu juga, melalui Satuan Karya Pramuka (SAKA) akan lebih memudahkan melakukan pembinaan bagi anggota Pramuka dengan isu-isu strategis dan fokus terkait dengan strategi dan kebijakan pemerintah.

Sebagaimana kita ketahui bersama, bahwa masalah remaja yang terkait dengan kesehatan reproduksi remaja juga menjadi salah satu prioritas yang harus kita tangani bersama.

Pembekalan remaja akan pemahaman kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan reproduksi remaja dan meminimalisir risiko remaja dalam menghadapi berbagai perubahan yang dialaminya sebagai akibat pertumbuhan dan perkembangannya yang demikian pesat.

Saya harapkan adik-adik Pramuka bersama kakak-kakak Pembina dapat bersama-sama menyiapkan generasi yang berkualitas yaitu remaja tangguh yang dapat melewati masa remaja menyongsong masa depan yang dicita-citakan.

Tetap semangat dalam mewujudkan ikrar Tri Satya dan bakti Dasa Dharma dalam bingkai Tri Bina.

Terimakasih kepada penulis dan pihak-pihak yang mendukung sehingga Buku "Bacaan Bagi Pramuka: Kesehatan Reproduksi Remaja" ini dapat menambah bahan pembelajaran bagi Pramuka.

Jakarta, Maret 2022

Kwartir Nasional Gerakan Pramuka  
Ketua,

Komjen Pol (Purn) Drs. Budi Waseso



## DAFTAR ISI

Pendahuluan	1
Remaja	3
Perubahan pada Remaja	8
Seksualitas	17
Menstruasi dan Mimpi Basah	20
Organ Reproduksi	26
Kehamilan	33
Perilaku dan Penyimpangan Perilaku Seksual	38
Aborsi pada Remaja	46
Penyakit Menular Seksual	51
Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja	59
Penutup	62

# PENDAHULUAN

Pramuka merupakan salah satu organisasi kemasyarakatan yang mempunyai tugas pokok menyelenggarakan kegiatan pendidikan kepramukaan bagi kaum muda guna menumbuhkan tunas bangsa agar menjadi generasi yang lebih baik, yang sanggup bertanggungjawab dan mampu membina serta mengisi kemerdekaan nasional. Kepramukaan merupakan pendidikan di luar lingkungan sekolah dan lingkungan keluarga dengan menitikberatkan kepada pembinaan dan pengembangan sumber daya atau potensi kaum muda agar menjadi warga negara yang berkualitas yang mampu memberikan sumbangan positif bagi kesejahteraan dan kedamaian masyarakat baik nasional maupun internasional. Upaya pembinaan dan pengembangan sumber daya manusia Gerakan Pramuka harus diselenggarakan secara terarah, efektif dan berkesinambungan dengan memperhatikan kondisi, kebutuhan serta disesuaikan dengan perkembangan zaman.

Salah satu strategi pembinaan dalam kepramukaan adalah pembentukan dan pembinaan anggota pramuka dalam satuan karya. Strategi ini sekaligus diharapkan membangun sinergitas yang saling menguntungkan dengan instansi/lembaga pengampu, sehingga Pramuka selain wadah pembinaan generasi muda juga merupakan kelompok strategis dalam percepatan pencapaian tujuan lembaga pemerintah pengampu bersama masyarakat.



BKKBN sebagai pengampu tentu akan melibatkan Saka Kencana dalam Program BANGGA KENCANA, dengan demikian Saka Kencana adalah wadah kepramukaan yang menyelenggarakan pendidikan non-formal pengembangan generasi muda bagi peserta didik yang memiliki kesamaan minat untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pembinaan di bidang Pembangunan Keluarga, Kependudukan dan Keluarga Berencana (BANGGA KENCANA).

Salah satu fokus perhatian pemerintah saat ini adalah peningkatan kesehatan reproduksi remaja yang sejak tahun 2000 telah diangkat menjadi program nasional. Program kesehatan reproduksi remaja merupakan upaya pelayanan untuk membantu remaja memiliki status kesehatan reproduksi yang baik melalui pemberian informasi, pelayanan konseling dan pendidikan keterampilan hidup. Hal ini sejalan dengan hasil Konferensi Internasional tentang Kependudukan dan Pembangunan pada tahun 1994, di mana masyarakat internasional secara konsisten mengukuhkan hak-hak remaja akan informasi tentang kesehatan reproduksi yang benar dan pelayanan kesehatan reproduksi termasuk konseling. Salah satu isu kesehatan reproduksi remaja yang akan disampaikan dalam buku ini adalah menyangkut perkembangan seksual dan seksualitas: a) Pubertas (ciri-ciri pubertas, mimpi basah, menstruasi), b) Pengenalan alat/sistem, fungsi dan proses reproduksi, c) Hubungan seks pra nikah (kehamilan, aborsi, infeksi menular seksual, kelainan perilaku hubungan seksual), dan d).  
Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja

Perkembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang teknologi informasi berdampak terhadap permasalahan remaja terkait dengan kesehatan reproduksinya semakin kompleks yang akan mempengaruhi status kesehatan reproduksi para remaja yang pada gilirannya akan berdampak terhadap kualitas generasi di masa mendatang. Peningkatan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi yang baik akan menjadi bekal bagi remaja dalam berperilaku sehat dan bertanggung jawab.

# REMAJA

Siapa sih Remaja?



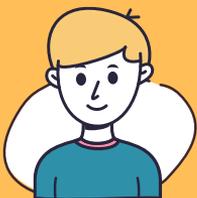
## Siapa sih sebenarnya yang disebut sebagai remaja?

Pertanyaan ini tentu akan mendapatkan jawaban yang bisa saja berbeda. Dalam bidang kependudukan, istilah remaja atau “orang muda” disepakati berusia 10–24 tahun, sementara dari sudut pandang perlindungan anak, usia 18 tahun keatas sudah dikategorikan sebagai orang dewasa. Demikian pula halnya jika dipandang dari sudut pandang psikologi, kesehatan, hukum, tenaga kerja, dan sosial budaya, yang membuat batasan usia remaja ini tidak selalu persis sama.

Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984 dan Rice, 1990). Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBrun (dalam Rice, 1990) mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Papalia dan Olds (2001) tidak memberikan pengertian remaja (*adolescence*) secara eksplisit melainkan secara implisit melalui pengertian masa remaja (*adolescence*).

Secara umum masa remaja dimulai ketika memasuki pubertas atau masa akil balik, dan berakhir ketika dianggap dewasa secara hukum.

Rentang waktu usia remaja menurut BKKBN dibedakan atas **tiga**, yaitu:



Masa Remaja Awal  
10–15 tahun



Masa Remaja Pertengahan  
15–18 tahun



Masa Remaja Akhir  
18–24 tahun

Kita sebagai anggota Pramuka Indonesia jangan sampai terjebak dalam kebingungan karena di satu sisi, remaja tidak lagi dianggap sebagai anak-anak, namun di sisi lain belum sepenuhnya dianggap dewasa. Remaja terkadang dituntut untuk bersikap dewasa, tetapi sekaligus masih dianggap sebagai anak-anak.

Sebagai remaja terkadang merasa sulit memahami apa yang diinginkan orang di sekitarnya, demikian pula sebaliknya kadang orang lain juga merasa sulit untuk memahami remaja.

Ada juga pendapat bahwa masa remaja adalah masa yang paling indah dalam kehidupan manusia. Hal ini tentu ada benarnya jika masa remaja dijalani dengan hal-hal positif melalui pengalaman yang indah.

Masa remaja juga adalah masa-masa yang penuh dengan semangat, gairah dan energi yang sangat tinggi. Yang pasti, masa remaja merupakan penentu masa depan. Di masa remaja lah sebenarnya kita itu ditentukan mau jadi apa dikemudian hari.

Oleh karenanya, jika mengacu pada kata-kata "segala sesuatu ada waktunya", maka masa remaja adalah masa-masa belajar demi masa depan yang cerah ceria. Jika gagal melalui masa remaja dengan baik, sangat dikhawatirkan akan berdampak pada pencapaian cita-cita alias "madesu" masa depan suram



Kondisi emosi remaja dianggap periode “badai dan tekanan”, suatu masa di masa ketegangan emosi meninggi sebagai akibat: perubahan fisik, tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Selama masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan tersebut. Dampak dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru, misalnya masalah percintaan.

Dalam kehidupan sosial remaja mempunyai peranan masing-masing antara lain:

- Sebagai anggota keluarga, berperan sebagai anak, yaitu ikut berperan menjaga nama baik orang tua dan keluarga, membantu meringankan pekerjaan orang tua di rumah, menciptakan situasi dan kondisi yang nyaman di rumah, menuruti perkataan orang tua, menghargai yang lebih tua dan menyayangi yang lebih kecil, dll.



- Sebagai warga sekolah, berperan sebagai siswa, yaitu berperan ikut menjaga keamanan dan ketertiban sekolah, memajukan dan meningkatkan prestasi sekolah dengan cara belajar yang sungguh-sungguh, menjalin kerja sama dan hubungan sosial yang baik dengan siswa yang lain, mengembangkan kreativitas sesuai dengan bakat dan minatnya, dll

- Sebagai warga masyarakat, berperan sebagai pemuda/pemudi desa atau kota yang ikut aktif menjaga ketertiban dan keamanan lingkungan, menjaga kebersihan lingkungan, ikut serta membangun desa atau kota di mana mereka tinggal dengan cara mengembangkan kreativitas demi memajukan desa atau kota, tidak menjadi remaja yang malas dan acuh terhadap lingkungan, dll

## Faktor-faktor yang Memengaruhi Remaja dalam Pembentukan Identitas

Dalam perkembangan dan pembentukan identitas diri remaja, beberapa hal yang sangat mempengaruhinya adalah:

**1** **Iklim keluarga**, yaitu yang berkaitan dengan interaksi sosio-emosional antar anggota keluarga (ibu-ayah, orang tua-anak dan anak-anak) berupa sikap dan perlakuan orang tua terhadap anak. Apabila hubungan antaranggota keluarga hangat, harmonis, serta sikap perlakuan orang tua terhadap anak positif atau penuh kasih sayang, maka remaja akan mampu mengembangkan identitasnya secara realistis dan stabil (sehat). Demikian pula sebaliknya.

**2** **Tokoh idola**, yaitu orang-orang yang dipersepsi oleh remaja sebagai figur yang memiliki posisi di masyarakat. Pada umumnya tokoh yang menjadi idola atau pujaan remaja berasal dari kalangan selebritis dan olahragawan. Meskipun persentasenya sedikit, ada juga tokoh idola remaja itu berasal dari para tokoh masyarakat, pejuang atau pahlawan.

3

**Peluang pengembangan diri**, yaitu kesempatan untuk melihat ke depan dan menguji dirinya dalam *setting* (adegan) kehidupan yang beragam. Dalam hal ini, eksperimentasi atau pengalaman dalam menyampaikan gagasan, penampilan peran-peran dan bergaul dengan orang lain (dalam aktivitas yang sehat) sangatlah penting bagi perkembangan identitasnya.

**Pengalaman masa lalu**, yaitu pengalaman sejak masa kecil yang penuh konflik atau frustrasi dan kurang mendapat bimbingan keagamaan akan berdampak kurang baik bagi perkembangan remaja. Remaja cenderung akan mengalami kegagalan dalam mengikuti program sekolah dan cenderung memiliki sifat pribadi yang tidak jujur, rasionalisasi (suka memberi alasan-alasan untuk menutupi kelemahan dirinya) dan meremehkan otoritas atau norma. Sebaliknya, pengalaman yang menyenangkan akan mempengaruhi sifat-sifat pribadi yang taat hukum dan tak melampaui batas.

4

5

**Kebudayaan dalam lingkungan individu** juga akan membentuk kebiasaan yang didasari oleh pemahaman dan pendapat tertentu secara biologis akan menciptakan identitas yang pantas di dalam budaya yang bersangkutan dan dapat diikuti oleh individu itu. Identitas diperoleh dari pencapaian yang mempunyai arti di dalam budaya lingkungan remaja.

# PERUBAHAN PADA REMAJA

Dalam menghadapi perubahan ketika memasuki masa remaja, seringkali remaja merasa senang, heran, khawatir bahkan mungkin juga ketakutan. Perasaan yang timbul terkait dengan perubahan ini akan sangat tergantung pada seberapa banyak pengetahuan yang dimiliki ketika memasuki masa remaja. Itulah sebabnya, sebagai anggota Pramuka Indonesia perlu mendalami berbagai hal terkait dengan perubahan yang terjadi pada remaja. Perubahan ini bisa berupa perubahan fisik maupun psikologis.

Kita tidak perlu menyikapinya secara berlebihan karena perubahan itu merupakan hal yang normal dan alamiah. Pendampingan orang tua, guru dan kakak-kakak pembina tentu sangat membantu.

Ingatlah, bahwa setiap individu adalah makhluk yang unik dan tidak selalu sama pertumbuhan dan perkembangannya. Ada yang terlalu cepat namun ada juga yang terlambat dibandingkan dengan teman-temannya.

Perubahan ini selain disebabkan oleh faktor hormonal juga dipengaruhi oleh lingkungan, kebiasaan, budaya, adat istiadat bahkan agama yang dianut. Perubahan ini pada akhirnya akan menentukan penampilan, gaya, minat dan bakat yang pada akhirnya menentukan masa depan.



# Pubertas

Masa puber adalah masa dimana seseorang mengalami perubahan struktur tubuh dari anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan kematangan organ-organ reproduksi. Awal masa puber berkisar antara 13 – 14 tahun pada laki-laki dan 11 – 12 tahun pada perempuan serta berakhir sekitar umur 17 – 18 tahun. Meski demikian ada juga yang lebih lambat atau lebih cepat. Hal ini dipengaruhi berbagai faktor seperti gizi dan lingkungan. Di masa pubertas ini akan banyak terjadi perubahan dengan cepat sehingga akan memengaruhi perasaan dan emosi.

*Secara Umum akan terjadi perubahan masa pubertas:*

## 1. Perubahan Hormonal

- Tubuh mengalami perubahan hormon karena pusat pengendali utama otak (*thalamus*) bekerja sama dengan kelenjar bawah otak (*hypothalamus*) mengeluarkan hormon-hormon tertentu yang akan menghasilkan antara lain estrogen, progesteron dan testosteron.
- Pada perempuan, hormon estrogen membuat perempuan memiliki sifat kewanitaan, sedangkan hormon progesteron melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi lemak kulit, mempertebal dinding rahim dan merangsang kelenjar agar mengeluarkan cairan pemupuk bagi sel telur yang dibuahi.
- Pada laki-laki, hormon androgen (*testosteron*) yang dihasilkan oleh testis akan memengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ seks.
- Pada masa pubertas hormon seksual berkembang dengan pesat sehingga remaja sangat mudah terangsang secara seksual.

## 2. Perubahan Fisik

- Secara Umum Terjadi Perubahan Fisik
- ✓ Tinggi badan bertambah dengan pesat
- ✓ Berat badan bertambah
- ✓ Wajah berubah bentuk menjadi lebih berisi
- ✓ Kulit menjadi lebih berminyak
- ✓ Berkeringat lebih banyak
- ✓ Kemungkinan muncul jerawat di wajah
- ✓ Tubuh mulai berbulu



### Perubahan Fisik pada Perempuan

- ✓ Payudara mulai membesar, puting mulai menonjol keluar
- ✓ Pinggul melebar
- ✓ Rambut tumbuh di sekitar ketiak dan alat kelamin, mungkin tumbuh sedikit di lengan dan tungkai
- ✓ Bentuk tubuh menjadi sedikit bulat karena lemak mulai menumpuk
- ✓ Warna alat kelamin menjadi agak gelap dan mulai berotot
- ✓ Mulai datang bulan (menstruasi)

## Perubahan Fisik pada Laki Laki

- ✓ Bahu dan dada bertambah lebar
- ✓ Tubuh menjadi lebih berotot
- ✓ Suara pecah dan menjadi lebih dalam
- ✓ Penis dan buah pelir menjadi lebih besar dan berwarna gelap
- ✓ Rambut tumbuh di sekitar ketiak dan alat kelamin. Pada beberapa laki-laki juga tumbuh rambut pada lengan dan tungkai, dada, punggung, dan wajah (kumis dan janggut)
- ✓ Dapat terjadi ejakulasi (keluarnya air mani) atau mimpi basah



## 3. Perubahan Psikologis

### ➤ Emosi

Perubahan yang cepat secara fisik terutama karena pengaruh hormonal akan mengakibatkan peningkatan emosional pada masa remaja awal yang dikenal dengan sebagai masa *storm* (badai) dan *stress* (tekanan) yaitu suatu masa ketegangan emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik, tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Selama masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan tersebut. Dampak dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya.

## ➤ **Pikiran atau pola pikir**

Perubahan yang cepat secara fisik yang juga disertai kematangan seksual kadang membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri.

Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi maupun perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

Perubahan nilai, dimana apa yang mereka anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena sudah mendekati dewasa.

## ➤ **Perasaan**

Kebanyakan remaja bersikap ambivalen/mendua (memiliki dua perasaan yang saling bertentangan) dalam menghadapi perubahan yang terjadi. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan tersebut, serta meragukan kemampuan mereka sendiri untuk memikul tanggung jawab tersebut.



## ➤ **Lingkungan pergaulan**

Perubahan juga terjadi dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga dengan lawan jenis, dan dengan orang dewasa.

Lingkungan pergaulan dapat mengakibatkan “penyimpangan remaja” atau “perilaku negatif pada remaja” bisa saja terjadi seperti geng motor, tawuran antar pelajar, minum minuman keras, narkoba dan seks bebas.

Kita sebaiknya mendorong remaja untuk memiliki “perilaku positif remaja” seperti mudah bersosialisasi, mengikuti kegiatan yang positif/mengikuti organisasi, mengembangkan kreativitas, fokus mengejar cita-cita, dan mencetak prestasi.

## ➤ **Tanggung jawab**

Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu dan akan nampak jelas pada akhir remaja yang duduk di awal-awal masa kuliah.

Selama masa remaja banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya dari masa kanak-kanak digantikan dengan hal menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih penting.

# Perubahan kejiwaan yang berdampak pada perilaku remaja:

**1** **Penyesuaian diri** remaja yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya. Perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, dalam dukungan dan penolakan sosial serta dalam seleksi pemimpin. Remaja lebih senang berkumpul diluar rumah dengan kelompoknya.

**2** Perubahan sikap dan perilaku sosial yang paling menonjol adalah **hubungan heteroseksual**. Perubahan singkat yang radikal, yaitu dari tidak menyukai lawan jenis menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenis.

**3** Perubahan moral remaja yang diharapkan adalah mengganti konsep moral yang berlaku khusus di masa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya kedalam konsep moral yang akan berfungsi sebagai pedoman bagi perilakunya. Tidak kalah pentingnya, saatnya remaja harus mengendalikan perilakunya sendiri yang sebelumnya menjadi tanggung jawab orang tua dan guru.

# Perubahan kejiwaan yang berdampak pada perilaku remaja:

Perubahan minat seks dan perilaku seksual termasuk keingintahuannya tentang seks, terkait dengan pembentukan hubungan baru dan lebih matang dengan lawan jenis. Hal ini disebabkan oleh karena fungsi seksualnya sudah mulai matang, sehingga diharapkan dapat memahami secara wajar dan mengembangkan serta mengendalikannya secara tepat dan bertanggung jawab. Peningkatan minat akan seks ini menyebabkan remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi yang idealnya bisa diperoleh dari orang tua. Namun, ternyata remaja lebih banyak mencari lewat sekolah, teman, buku, atau percobaan masturbasi, dll.



5

Perubahan yang paling nyata dalam diri remaja adalah lebih sering membantah atau melanggar aturan orang tua, ingin menonjolkan diri atau bahkan menutup diri, dan kurang mempertimbangkan maupun menjadi sangat tergantung pada kelompoknya.



# SEKSUALITAS

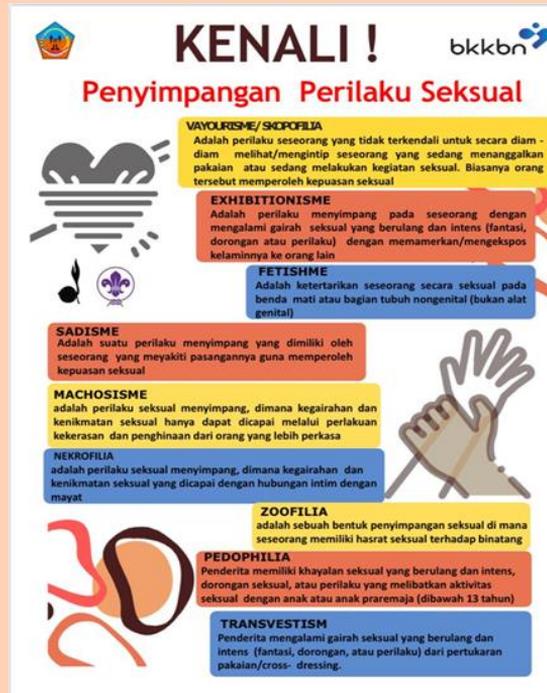
Di dalam kepramukaan, diharapkan peserta didik memperoleh informasi yang cukup memadai dan benar tentang kesehatan reproduksi agar terhindar dari perilaku yang berisiko. Berbagai mitos yang berkembang dikalangan remaja seperti **"jika melakukan hubungan seks hanya sekali tidak mungkin mengakibatkan kehamilan"** harus dikoreksi dengan penjelasan tentang proses terjadinya kehamilan. Demikian pula halnya dengan kehamilan yang tidak diinginkan dapat berakibat buruk dan seringkali menimbulkan perasaan berdosa, malu, tertekan, bahkan sampai bunuh diri atau dorongan untuk melakukan tindakan aborsi.

Pengaruh lingkungan dimana remaja cenderung meniru perilaku teman sekitarnya seperti orientasi seksual (homoseksual dan transeksual) dan kelainan perilaku seksual (*vayourisme, fethisme, sadisme, maschosisme, dll*) harus diwaspadai agar tidak mengakibatkan permasalahan di kemudian hari.

Seksualitas adalah segala sesuatu yang menyangkut sikap berkaitan dengan perilaku seksual maupun orientasi seksual. Kita tidak saatnya lagi menganggap tabu untuk bicara seksualitas, karena kata dasar dari seksualitas itu adalah seks yang memiliki beberapa arti:



- ❖ **Jenis Kelamin:** Keadaan biologis manusia yang membedakan laki dan perempuan
- ❖ **Reproduksi Seksual:** Membuat bayi
- ❖ **Organ Reproduksi** Alat reproduksi laki (misalnya penis dan testis) dan perempuan (misalnya vagina dan rahim)
- ❖ **Rangsangan/Gairah Seksual:** Yang dapat disebabkan oleh perasaan tertarik sekali (seperti magnet) pada seseorang sehingga merasakan seperti ada getaran aneh yang muncul di dalam tubuh
- ❖ **Hubungan Seksual:** Terjadi bila dua individu saling merasa terangsang satu sama lain sampai organ seks bertemu dan terjadi penetrasi
- ❖ **Orientasi Seksual:** Kecenderungan atau ketertarikan seseorang untuk mencari pasangan berdasarkan jenis kelamin (Heteroseksual, Homoseksual, Biseksual, Transeksual)
- ❖ **Kelainan Perilaku Seksual:** Kecenderungan seseorang untuk memperoleh kepuasan seksual melalui tingkah laku tertentu (seperti *Vayourisme, Fethisme, Sadisme, Machosisme, Nekrofilia/Cadaverisme, Zoophilia, Pedophilia*)
- ❖ **Gender:** adalah suatu konsep yg digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki dan perempuan dilihat dari segi pengaruh sosial budaya. Gender adalah suatu bentuk konstruksi/buatan masyarakat (*social constructions*), bukan sesuatu yang bersifat kodrati.



Gender juga bisa diartikan sebagai pandangan masyarakat tentang perbedaan peran, fungsi, dan tanggung jawab antara laki dan perempuan yang merupakan hasil konstruksi sosial (kebiasaan yang tumbuh dan disepakati dalam masyarakat) dan dapat diubah sesuai perkembangan zaman. Sementara seks adalah perbedaan organ biologis antara laki dan perempuan, terutama pada bagian-bagian reproduksi.

## Perbedaan Gender dan Jenis Kelamin

### JENIS KELAMIN

1. Tidak dapat diubah
2. Tidak dapat dipertukarkan
3. Berlaku sepanjang zaman
4. Berlaku dimana saja
5. Merupakan kodrat Tuhan
6. Ciptaan Tuhan

### GENDER

1. Dapat diubah
2. Dapat dipertukarkan
3. Tergantung waktu
4. Tergantung budaya setempat
5. Bukan merupakan kodrat tuhan
6. Ciptaan manusia

**Gender** : Merupakan pandangan masyarakat tentang perbedaan peran, fungsi dan tanggung jawab antara laki dan perempuan yang merupakan hasil konstruksi sosial (kebiasaan yang tumbuh dan disepakati dalam masyarakat) dan dapat diubah sesuai perkembangan zaman.

**Seks/Jenis Kelamin** adalah perbedaan organ biologis antara laki-laki dan perempuan, terutama pada bagian-bagian reproduksi.

# MENSTRUASI DAN MIMPI BASAH

## Menstruasi

Menstruasi (haid) adalah proses luruhnya lapisan dalam rahim (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah dari rahim (uterus) melalui liang kemaluan perempuan (vagina) berupa gumpalan darah.

Menstruasi dimulai saat pubertas (menarche = haid pertama kali) pada usia 9 - 16 tahun, berhenti sesaat waktu hamil dan menyusui, dan berakhir (menopause) ketika berumur 50 tahun keatas.

Proses menstruasi terjadi dan dimulai pada saat pubertas dimana alat reproduksi perempuan seperti ovarium telah matang, berfungsi dan siap dibuahi secara siklik (mengikuti siklus) atau periodik setiap bulannya.



Dalam satu siklus menstruasi, dinding rahim akan menebal akibat pengaruh hormon progesteron yang meningkat diikuti oleh hormon estrogen dihasilkan oleh ovarium sebagai persiapan jika terjadi kehamilan. Terjadinya kehamilan karena sel telur matang yang dihasilkan oleh ovarium dibuahi oleh sperma dan akan berlangsung di dinding rahim yang menebal tersebut. Namun karena tidak ada pembuahan, maka dinding rahim yang menebal tersebut akan luruh keluar bersama gumpalan/cairan darah yang kita sebut darah haid karena penurunan hormon progesteron dan estrogen. Biasanya menstruasi berlangsung 3 – 7 hari. Hal ini akan terjadi berulang di bulan berikutnya selama sel telur tidak dibuahi oleh sperma.

Siklus menstruasi berkisar 24 – 31 hari dan tidak sama pada setiap orang setiap bulannya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya gizi, stress dan usia. Biasanya diawal-awal menstruasi, siklusnya belum teratur karena hormon seksualnya belum stabil. Semakin dewasa akan menjadi lebih teratur walaupun tetap saja bisa maju atau mundur karena faktor stres fisik (kelelahan) dan psikis (pikiran). Namun jika tetap belum teratur atau ada gangguan apalagi disertai rasa nyeri yang berlebihan (*dismenorrhoe*), perlu segera menghubungi dokter.



# Merawat Kesehatan Organ Reproduksi Perempuan

Organ reproduksi perempuan merupakan bagian tubuh yang penting, sehingga memerlukan perlindungan yang sebaik-baiknya. Di sisi lain organ reproduksi tersebut sangat rentan dan mudah mengalami masalah seperti infeksi penyakit menular bahkan kanker yang dapat berakibat kematian.



Oleh karena itu, setiap perempuan harus menjaganya sebaik mungkin sejak dini. Beberapa tips untuk merawat organ reproduksi berikut mudah-mudahan dapat membantu:

- ✓ Memperlakukan organ reproduksi sebagaimana memperlakukan suatu benda yang sangat berharga. Karena bukankah orang lain akan menghargainya jika kita sendiri juga lebih dulu menghargainya ?
- ✓ Jangan biarkan ada benda asing yang mengenai/memasuki organ reproduksi
- ✓ Mempergunakan cairan antiseptik pembunuh kuman hanya bila ada indikasi medis (berdasarkan saran tenaga medis/dokter). Apabila kalau terlalu sering akan berakibat buruk, yaitu dapat mematikan mikro organisme yang secara alami dapat melindungi vagina

- ✓ Menggunakan celana dalam yang menyerap keringat dan sebaiknya tidak menggunakan yang terlalu ketat
- ✓ Menyiram alat alat reproduksi dengan air bersih atau pengganti air bersih (tissue) yang tidak mengganggu kesehatan setiap kali buang air
- ✓ Membersihkan alat kelamin dari arah depan ke belakang dan bukan sebaliknya, agar sisa kotoran dari anus dan sekitarnya tidak memasuki alat kelamin
- ✓ Menggunakan pembalut wanita untuk menampung darah haid yang ukurannya sesuai selama haid
- ✓ Mengganti pembalut setiap empat jam atau kurang selama haid
- ✓ Membuang pembalut wanita pada tempatnya dengan baik
- ✓ Bila ada keluhan seperti keputihan yang berlebihan, berbau, gatal dan sakit yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Apabila haid disertai rasa sakit yang berlebihan sampai mengganggu aktivitas sehari-hari segera ke dokter.

# MIMPI BASAH

Mimpi basah merupakan keluarnya sperma secara alamiah pada laki-laki saat tidur yang mimpi tentang seks.

Peristiwa keluarnya sperma (ejakulasi) pada mimpi basah merupakan salah satu cara tubuh laki-laki untuk mengeluarkan sperma yang terus menerus diproduksi sehingga perlu untuk dikeluarkan. Setiap lelaki secara normal dan alamiah akan mengalaminya dan tidak perlu dikhawatirkan apalagi merasa bersalah/berdosa. Ini sekaligus menandakan bahwa dengan adanya mimpi basah, alat reproduksi anak lelaki tersebut telah matang. Mimpi basah ini akan berkurang atau berhenti jika telah memasuki usia dewasa karena telah mengeluarkan secara teratur melalui hubungan seksual dengan pasangan/istri.

Proses terjadinya mimpi basah umumnya terjadi secara periodik, berkisar setiap 2 – 3 minggu dan akan berkurang atau berhenti jika telah memasuki usia dewasa karena telah mengeluarkan secara teratur melalui hubungan seksual dengan pasangan/istri.

Secara fisiologis (normalnya), sperma yang telah diproduksi di buah zakar (testis) akan dikeluarkan melalui saluran (vas deferens) bercampur cairan mani yang dihasilkan oleh kelenjar prostat yang kita kenal sebagai air mani ke dalam kantong mani (vesikula seminalis). Jika kantong ini penuh, secara otomatis akan keluar melalui mimpi basah atau hubungan dengan pasangan. Namun bila tidak, akan diserap oleh tubuh untuk didaur ulang.



# Merawat Kesehatan Organ Reproduksi Laki-laki

Organ reproduksi laki-laki merupakan bagian tubuh yang tidak kalah pentingnya dari organ tubuh lainnya, sehingga memerlukan perlakuan yang sebaik-baiknya. Beberapa tips untuk merawat organ reproduksi berikut mudah-mudahan dapat membantu:

- ❑ Menjaga kebersihan dan kebugaran tubuh akan memengaruhi kebersihan dan kebugaran organ reproduksi laki-laki. Hal ini dapat dicapai dengan mandi 2 (dua) kali sehari dan olahraga yang teratur
- ❑ Mengganti celana dalam minimal 2 kali sehari dengan menggunakan celana dalam yang menyerap keringat
- ❑ Menghindari penggunaan celana dalam yang ketat, karena dapat mengganggu stabilitas suhu testis di dalam buah zakar
- ❑ Membersihkan alat kelamin dan sekitarnya dengan air bersih atau mengganti air bersih (tissue) setiap habis buang air
- ❑ Pemothongan penutup kepala penis (preputium penis)
- ❑ yang dikenal sebagai sunat (sirkumsisi) dapat mencegah penumpukan kotoran (smegma) di penis
- ❑ Bagi yang belum atau tidak di sunat, dapat membersihkan kotoran (smegma) dengan cara menarik/melipat penutup kepala penis ke belakang agar bagian dalam kepala penis (gland penis) dapat dicuci dengan bersih setiap kali mandi dan buang air
- ❑ Bila ada kelainan atau ada rasa sakit, segera ke dokter

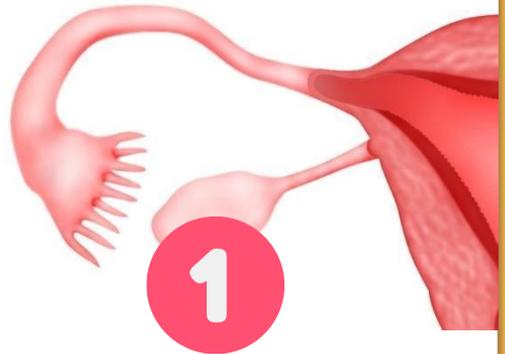
# ORGAN REPRODUKSI

Sebagai remaja sebaiknya memiliki pemahaman yang memadai tentang alat/organ reproduksi baik pria maupun wanita. Pemahaman ini terkait dengan sistem, fungsi dan proses dari alat reproduksi sehingga dapat menjaga dan merawat alat reproduksinya dengan baik dan benar sehingga terhindar dari perilaku menyimpang yang dapat menghambat pencapaian cita-cita termasuk keinginan kelak memiliki keturunan.

## Organ Reproduksi Perempuan

### 1. Indung Telur (Ovarium)

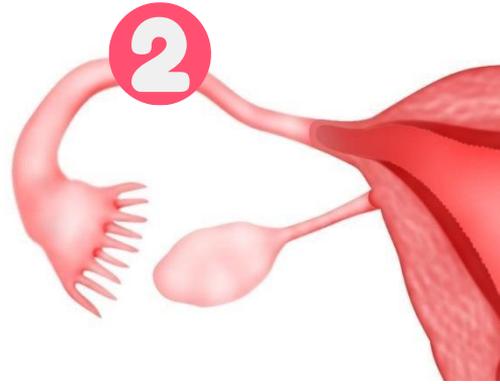
Organ yang terdapat di kiri dan kanan rahim diujung saluran fimbrae (umbai-umbai) dan terletak dirongga panggul. Ovarium merupakan organ tempat terbentuknya sel telur (ovum). Ovum yang telah matang (Follikel de Grav) akan dikeluarkan secara periodik sekali sebulan bergantian kiri dan kanan.



Peristiwa dikeluarkannya sel telur yang matang oleh indung telur disebut ovulasi. Biasanya terjadi di pertengahan siklus haid. Pada saat ini, perempuan berada dalam masa subur. Jika sel telur ini tidak dibuahi sperma, akan ikut keluar bersama cairan darah menstruasi.

## 2. Saluran Telur (Tuba Fallopi)

Saluran ini berada di kanan dan kiri rahim yang berfungsi untuk dilalui oleh sel telur yang ditangkap oleh umbai-umbai menuju rahim. Pertemuan sel telur dan sperma yang disebut pembuahan (fertilisasi) terjadi di saluran ini (tuba fallopi pars ampularis)



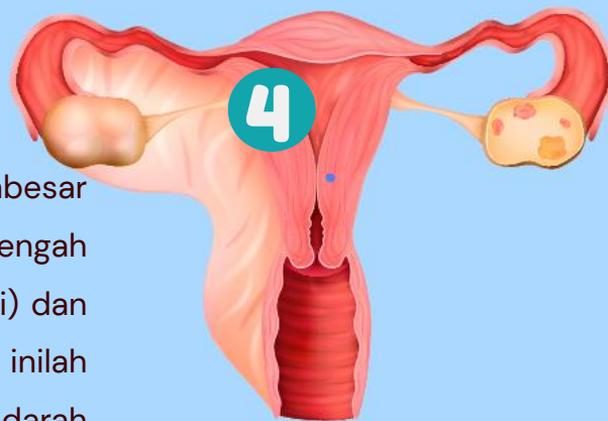
## 3. Umbai-umbai (Fimbrae)

Berada di ujung saluran telur berdekatan dengan indung telur. Umbai-umbai ini seperti jari-jari tangan yang menangkap sel telur yang dikeluarkan oleh indung telur kemudian meneruskannya ke dalam rahim melalui saluran telur



## 4. Rahim (Uterus)

Berbentuk seperti buah alpukat dengan berat sekitar 30-50 gram. Besar rahim normal sebesar telur ayam kampung dan akan membesar sesuai dengan usia kehamilan. Di tengah rahim terdapat rongga (kavum uteri) dan dinding rahim pada rongga rahim inilah nantinya akan luruh menjadi darah menstruasi jika tidak ada kehamilan. Hasil pembuahan akan dibesarkan di rahim



## 5. Leher Rahim (Serviks)



Merupakan bagian bawah rahim yang menonjol ke liang vagina dan bagian luarnya disebut mulut rahim (porsio) merupakan batas penis masuk ke dalam liang vagina. Pada leher rahim terdapat saluran yang akan dilalui oleh darah menstruasi dan pada saat persalinan akan

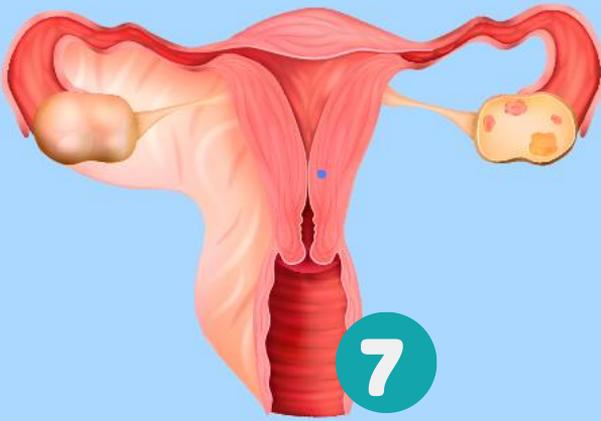
membuka sehingga bayi dapat keluar dari rongga rahim. Apusan lendir pada mulut rahim sering diambil untuk mendeteksi kanker mulut rahim pada wanita yang sudah berkeluarga.

## 6. Liang Sanggama (Vagina)

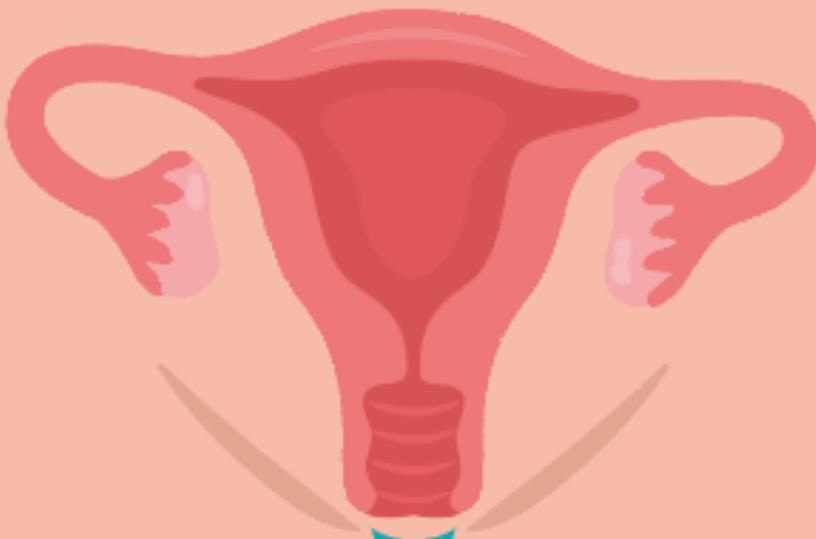
Merupakan saluran berbentuk silinder dengan dinding elastis dan berlipat-lipat. Fungsinya sebagai bantalan bayi ketika proses persalinan berlangsung dan tempat penis berada pada saat bersanggama serta saluran keluarnya darah dan gumpalan haid ketika menstruasi.



## 7. Mulut Vagina dan Selaput Dara



Yaitu bagian terluar dari vagina dan merupakan penghubung Rahim dengan dunia luar tubuh. Lubang vagina ini ditutupi oleh oleh selaput dara (hymen). Selaput dara akan robek jika telah terjadi penetrasi penis (masuknya alat kelamin laki-laki) ke dalam vagina.



# Organ Reproduksi Laki-laki

## 1. Alat Senggama Pria (Penis)

Pada keadaan biasa berukuran kecil dan akan membesar dan tegang ketika terangsang secara seksual.

## 2. Kepala penis (Glans Penis)

Merupakan bagian depan dan sangat sensitif karena banyak mengandung pembuluh saraf. Bagian kulit yang menutupi glans penis (*Preputium*) pada beberapa negara atau ajaran agama (Islam) akan dilakukan sunat (sirkumsisi) dengan alasan kebersihan.

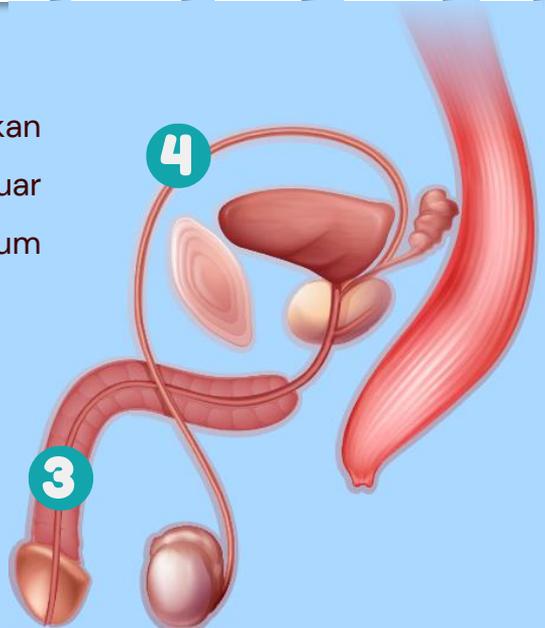


## 3. Saluran Kencing (Uretra)

Merupakan saluran untuk mengeluarkan air kencing dan air mani. Ujung terluar dari uretra disebut mulut (Orifisium uretra).

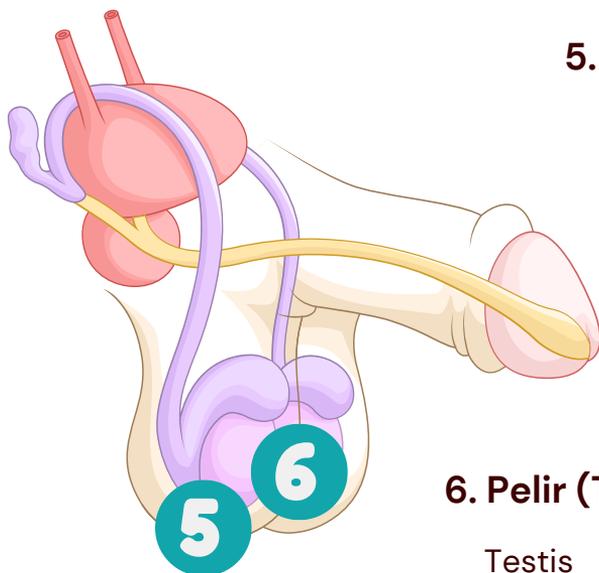
## 4. Saluran Sperma (Vas Deferens)

Saluran pengeluaran sperma dari testis menuju ke prostat



## 5. Kantong Sperma (Epididimis)

Bentuknya berkelok-kelok dan membentuk bangunan seperti topi. Merupakan tempat berkumpulnya sperma yang dihasilkan oleh testis sebelum dikeluarkan

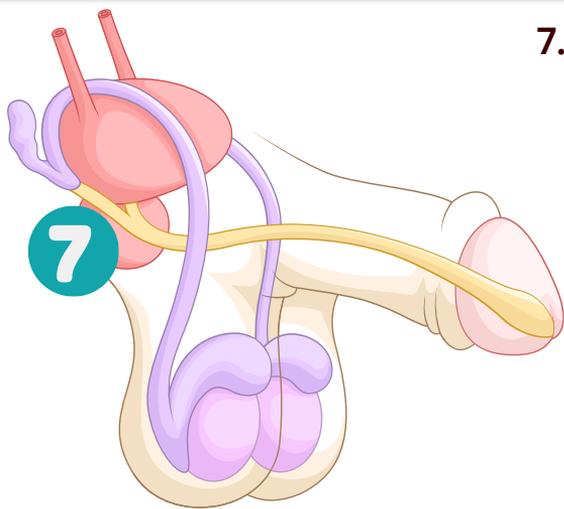


## 6. Pelir (Testis)

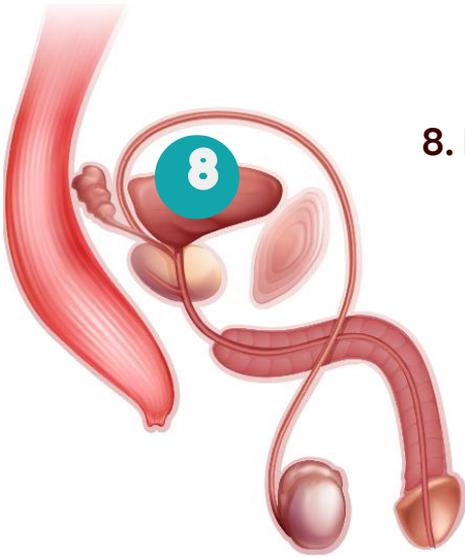
Testis berada di dalam skrotum diluar rongga panggul, berjumlah dua buah. Fungsi testis adalah memproduksi sperma dan hormon androgen (testosteron).

## 7. Kelenjar Prostat

Berfungsi untuk menghasilkan cairan yang nantinya akan bercampur dengan sel sperma dari testis untuk membentuk semen. Cairan ini disimpan dalam kelenjar berbentuk tabung bernama vesikula seminalis yang terletak di zona sentral.



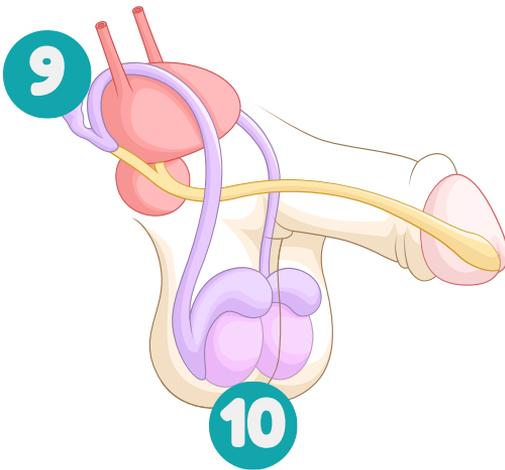
Saat ejakulasi, sel-sel otot yang membungkus prostat akan berkontraksi dan menekan cairan yang tersimpan. Proses ini menyebabkan cairan tersebut, sel sperma, dan cairan dari kelenjar lain bercampur. Campuran tersebut membentuk semen yang nantinya akan keluar melalui penis atau disebut juga dengan air mani.



## 8. Kandung Kencing

Merupakan tempat penampungan sementara air kencing yang berasal dari ginjal

## 9. Kandungan Cairan Mani (Vesikula Seminalis)



Vesikula Seminalis adalah kantong yang menempel pada kandung kemih. Vesikula Seminalis menghasilkan dan menampung cairan mani yang kaya gula (fruktosa) yang berfungsi untuk memberi makan sperma dan membantu dalam mobilitas sperma (kemampuan untuk bergerak). Cairan dari vesikula seminalis memberikan kontribusi terbanyak dalam menambah volume semen pada pria.

## 10. Kantong Buah Zakar (Skrotum)

Merupakan kantong kulit yang melindungi dan bergantungnya testis, berwarna lebih gelap dan berlipat-lipat. Skrotum juga mengandung otot polos yang mengatur jarak testis dan dinding perut dengan maksud mengatur suhu testis agar relatif tetap

# KEHAMILAN

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah reproduksi manusia atau proses regenerasi yang diawali dengan fertilisasi yaitu pertemuan sel telur dan sel sperma yang membentuk suatu sel (embrio) cikal bakal janin, dan berkembang di dalam rahim sampai akhirnya siap dilahirkan sebagai bayi.



## Kondisi Yang Menyebabkan Kehamilan

### 1. Kematangan Organ Reproduksi

Kematangan organ reproduksi laki-laki dan perempuan terjadi pada umur yang bervariasi. Untuk laki-laki dimulai sejak diproduksi sperma, biasanya ditandai dengan adanya mimpi basah. Sedangkan untuk perempuan sejak diproduksi sel telur yang matang, ditandai dengan terjadinya menstruasi.

Berakhirnya kesuburan pada wanita dan pria bervariasi dan sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya faktor genetik, gizi, stamina dan kesehatan reproduksi.

## 2. Hubungan Seksual

Hubungan seksual yang memungkinkan terjadinya kehamilan adalah jika terjadi pertemuan alat kelamin perempuan dan laki (penetrasi penis ke dalam vagina) dimana laki-laki mengeluarkan spermanya di dalam vagina wanita ketika masa subur.

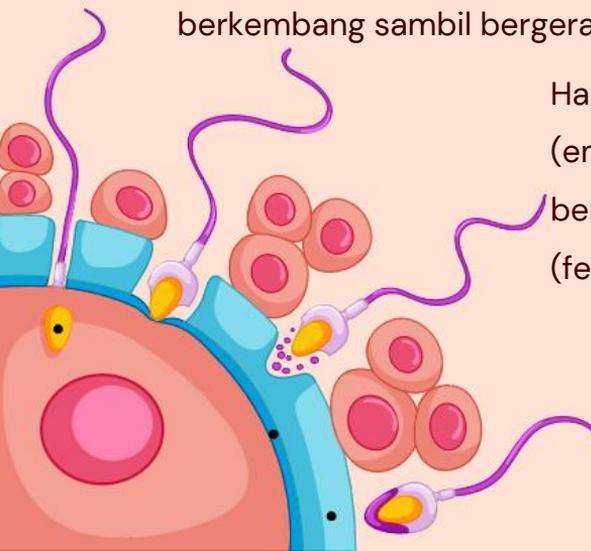


Kualitas hubungan seksual yang memungkinkan terjadinya kehamilan juga sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, terutama kesehatan reproduksi (ada tidaknya masalah kesehatan reproduksi).

## 3. Pertemuan Sperma dan Ovum

Sel telur yang telah matang (*follikel de graf*) yang dikeluarkan oleh indung telur pada saat ovulasi ditangkap oleh umbai-umbai (*fimbrae*) akan bertemu dengan sperma di saluran tuba (*tuba uterine pars ampularis*). Hasil konsepsi yang terbentuk zigot akan bertumbuh membelah menjadi dua lalu membelah menjadi empat dan seterusnya berkembang sambil bergerak menuju dan membenamkan diri di rahim.

Hasil konsepsi yang tertanam tersebut (embrio) kemudian akan bertahan dan berkembang hingga dua bulan menjadi janin (fetus) sampai akhirnya siap dilahirkan.



# Tanda-tanda Kehamilan

Adanya kehamilan dapat diketahui dari tanda-tanda kehamilan pasti dan tidak pasti. Tanda kehamilan pasti adalah jika tanda tersebut ditemukan, pasti kehamilan sudah terjadi, sedangkan tanda-tanda kehamilan tidak pasti adalah jika kita menemukan tanda-tanda tersebut kita belum bisa memastikan bahwa perempuan tersebut hamil. Paling kita hanya bisa menduga hamil.

## 1. Tanda-tanda pasti kehamilan

- Terdengar detak jantung janin
- Gerakan janin terasa oleh pemeriksa
- Teraba bagian-bagian janin
- Terlihat janin/kantong kehamilan dengan bagian-bagian janin dengan pemeriksaan USG

## 2. Tanda-tanda Tidak pasti kehamilan

- Tidak datang haid
- Pusing, mual, dan muntah terutama di pagi hari
- Buah dada membesar
- Daerah sekitar puting susu menjadi agak gelap
- Perut membesar/membuncit
- Ibu merasakan gerakan janin



# Keadaan Ideal untuk hamil

Idealnya seorang perempuan untuk hamil atau mempunyai anak jika telah memiliki kesiapan:

## 1. Keadaan Fisik

Idealnya seorang perempuan telah mencapai kematangan dan pertumbuhan tubuhnya terkait dengan proses kehamilan dan persalinan. Biasanya pertumbuhan tubuh perempuan telah mencapai kematangan dan terhenti pertumbuhannya di usia 20 tahun. Jika terlalu muda, maka alat-alat reproduksinya belum berkembang secara maksimal. Demikian pula dengan panggul yang terlalu kecil akan menghambat proses persalinan, tekanan darah yang tidak teratur bisa mengakibatkan berbagai persoalan kehamilan dan persalinan seperti eklamsia yang bisa berakibat kematian.

## 2. Kesiapan mental/emosional/psikologis

Hal ini dicapai ketika seorang perempuan dan pasangannya ingin mempunyai anak dan siap menjadi orang tua termasuk mengasuh dan mendidik anak. Sangat dikhawatirkan terjadinya masalah rumah tangga seperti perkecokan (mengedepankan ego masing-masing), kekerasan dalam rumah tangga sampai perceraian karena mentalnya belum siap sebagai keluarga baru. Pada banyak kasus, bisa terjadi komplikasi pada kehamilan akibat kondisi mental/emosional/psikologis yang belum siap.

### **3. Kesiapan sosial-ekonomi**

Idealnya seorang perempuan dan pasangannya untuk memiliki anak telah mampu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan seperti makan minum, pakaian, tempat tinggal dan kebutuhan lainnya termasuk pendidikan buat anaknya kelak, Serta jangan dilupakan kesiapan sosial juga harus diperhatikan termasuk kewajiban dan tanggung jawab sosial yang harus dipenuhi oleh pasangan terutama makna atau tujuan berkeluarga berdasarkan adat istiadat, lingkungan terutama agama yang dianut oleh masing-masing pasangan.

# PERILAKU SEKSUAL dan PENYIMPANGAN

Kehidupan seksual remaja dimulai sebagai akibat adanya perkembangan hubungan dengan lawan jenisnya. Kehidupan seksual ini akan sangat dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar remaja dan ketaatannya terhadap norma-norma, budaya, adat istiadat dan ajaran agama.

## Hubungan antara pasangan

Hubungan antara pria dan wanita seringkali membingungkan dikalangan remaja. Sebagai anggota pramuka, harus mempunyai konsep yang jelas agar tidak terjadi persoalan dikemudian hari.

### 1. Teman

adalah seseorang yang kita kenal dengan baik namun tetap mempunyai batas yang jelas, misalnya teman sekelas berarti hanya orang-orang yang kita kenal yang berkaitan dengan proses belajar dalam kelas yang sama.

Demikian pula teman satu gugus depan, teman bermain voli, teman berenang, teman nongkrong bahkan sampai teman mencuri atau melakukan hal-hal negatif lainnya. Misalnya, seorang yang kita anggap teman sekelas, tidak otomatis menjadi teman kita berenang (karena dia tidak bisa berenang). Teman tergantung ruang dan waktu.



## 2. Sahabat

adalah orang yang sangat kita kenal dengan baik. Bedanya dengan teman adalah sahabat tidak pernah mencederai/mempunyai itikad buruk dan mengajak kita untuk melakukan hal-hal negatif yang bertentangan dengan norma-norma. Jangan percaya seseorang yang mengatakan "*elo kan sahabat gue, masak elo enggak mau bagi gue duit untuk beli cimeng (ganja)*" mungkin dia hanya teman.

## 3. Pacar

adalah seseorang yang kita perlakukan secara istimewa yang padanya kita menaruh berbagai harapan. Hanya yang perlu diwaspadai, sebenarnya yang menonjol dalam pacaran adalah adanya dorongan birahi dan rasa memiliki dan dimiliki sehingga sering kali menimbulkan persoalan. Dalam pacaran masih dipengaruhi oleh perhitungan untung rugi dan menonjolkan ego.

## 4. Kekasih

adalah seseorang yang begitu mengasihi atau kita kasihi. Yang menonjol adalah rasa kasih sayang, memberi, menjaga, melindungi yang didasari ketulusan. Walaupun ada juga dorongan birahi, namun bukan sesuatu yang mutlak harus dipenuhi/dilampiaskan. Karena penghargaan didasari kasih terhadap pasangan menjadi landasan bersama.

## 5. Tunangan

seseorang yang telah terikat secara adat istiadat/budaya bahkan agama dan direncanakan untuk menikah.

## 6. Suami/Istri

pasangan hidup yang telah sah menurut adat istiadat/budaya/hukum bahkan agama.

Pramuka sebagai *role model* bagi remaja tentu harus mampu memiliki konsep yang jelas tentang hubungannya dengan orang lain. Anggota pramuka tentu tidak akan menyetujui “*hubungan tanpa status (HTS)*” atau “*teman tapi mesra (TTM)*” yang juga bisa berkembang menjadi “*teman tapi maksiat...*”. Apalagi dalam kepramukaan kita akrab dengan sebutan “*kakak*”, sebagai perwujudan semangat “*brotherhood*”.

Bagi yang telah memiliki atau berfikir untuk memiliki pacar, harus semakin ditingkatkan kewaspadaan agar jangan sampai melakukan hubungan seksual sebelum menikah, hamil, tertular penyakit menular seksual dan akibat lainnya yang akan mempengaruhi kehidupan selanjutnya. Ingatlah, bahwa ***orang yang sudah menikah saja bisa bercerai, apalagi cuma pacaran***. Jadi kalimat “*Wahai pacarku, engkaulah segala-galanya*”, perlu dikritisi.



# Orientasi Seksual

Hubungan diantara remaja itu juga sangat dipengaruhi oleh fantasi seksual dan orientasi seksual. Orientasi seksual atau kecenderungan atau ketertarikan seseorang untuk mencari pasangan berdasarkan jenis kelamin dapat dibedakan:

## 1. Heteroseksual

adalah ketertarikan seseorang kepada orang lain yang berbeda jenis kelaminnya. Laki-laki suka sama perempuan, dan perempuan suka sama laki-laki. Ini yang kita sering sebut sebagai suatu yang normal.



## 2. Homoseksual



adalah kecenderungan atau ketertarikan seseorang terhadap orang yang sama jenis kelaminnya. Laki-laki suka sama laki-laki yang disebut gay, dan perempuan suka sama perempuan yang disebut lesbian.

### 3. Biseksual

adalah kecenderungan seseorang kepada sesama jenis kelamin, tapi sekaligus juga suka terhadap yang berbeda kelamin.

### 4. Transeksual

adalah ketika seseorang secara fisik adalah laki-laki tapi mengingkari bahwa dia laki-laki. Dia merasa bahwa sebenarnya dia seorang perempuan meskipun fisiknya laki-laki. Karena jiwa nya perempuan, maka selernya adalah selera seorang perempuan. Dia menyukai laki-laki. Demikian pula halnya pada seorang perempuan yang merasa jiwa dan selernya laki-laki, akan menyukai perempuan.



# Kelainan/ Penyimpangan Perilaku Seksual

Kelainan perilaku seksual atau kecenderungan seseorang untuk memperoleh kepuasan seksual melalui tingkah laku tertentu seperti:

## 1. Voyeurisme/skopofilia

Adalah perilaku seseorang akan adanya dorongan yang tidak terkendali untuk secara diam-diam mengintip atau melihat seseorang yang berlainan jenis atau sejenis tergantung orientasi seksual yang sedang telanjang, menanggalkan pakaian atau melakukan kegiatan seksual. Orang tersebut biasanya memperoleh kepuasan seksual.

Biasanya orang yang diintip tidak dikenal. Anehnya, ia sama sekali tidak menginginkan berhubungan seksual dengan orang yang diintip. Cuma berharap memperoleh kepuasan orgasme dengan cara onani/masturbasi selama atau sesudah mengintip. Berbeda dengan seseorang yang normal, penderita *voyeurisme* sudah terpuaskan tanpa harus melakukan sanggama.

*Voyeurisme* sejati tidak akan terangsang jika melihat seseorang yang tidak berpakaian di hadapannya. Mereka hanya terangsang dengan melakukan pengintipan. Dengan mengintip mereka mampu mempertahankan keunggulan seksual tanpa perlu mengalami risiko kegagalan atau penolakan dari pasangan yang nyata.



## 2. Exhibitionism

Adalah perilaku menyimpang pada seseorang dengan mengalami gairah seksual yang berulang dan intens (fantasi, dorongan atau perilaku) dengan memamerkan/mengekspos kemaluannya ke orang lain.

## 3. Fethisme

Adalah ketertarikan seseorang secara seksual pada benda mati atau bagian tubuh non genital (bukan alat genital). Hanya dengan mempergunakan benda mati, seperti pakaian dalam, BH, boneka, kaki, tangan, bokong, dsb sudah bisa terangsang secara seksual bahkan mencapai kepuasan.

## 4. Sadisme

Adalah suatu perilaku menyimpang yang dimiliki oleh seseorang yang menyakiti pasangannya guna memperoleh kepuasan seksual. Bentuk-bentuk penyiksaan yang menimbulkan rasa sakit ini dapat berupa bahasa/lisan, dan fisik seperti memukul, menarik rambut, mencambuk bahkan sampai mencekik.

## 5. Machosisme

Adalah perilaku seksual menyimpang, dimana kegairahan dan kenikmatan seksual hanya dapat dicapai melalui perlakuan kekerasan dan penghinaan dari orang yang lebih perkasa kepada dirinya. Memperoleh kepuasan seksual setelah disakiti orang lain

## 6. Nekrofilia/Cadaverisme

Adalah perilaku seksual menyimpang, dimana kegairahan dan kenikmatan seksual yang dicapai dengan melakukan hubungan intim dengan mayat.

## 7. Zoofilia

Adalah sebuah bentuk penyimpangan seksual di mana seseorang memiliki hasrat seksual terhadap binatang. Zoofilia dibagi menjadi berbagai jenis. Beberapa di antaranya adalah zooseksual yaitu orientasi seksual hanya pada binatang (tidak tertarik pada manusia secara seksual), *zoophilic fantasizer* yaitu orang yang memiliki fantasi seksual dengan binatang tanpa pernah benar-benar melakukan aktivitas seksual dengan binatang. Bestialitas yaitu penetrasi atau hubungan seks dengan binatang, serta bestialitas sadisme yaitu mendapat kepuasan seksual dari menyiksa animal tanpa berhubungan seksual.

## 8. Pedophilia

Penderita memiliki khayalan seksual yang berulang dan intens, dorongan seksual, atau perilaku yang melibatkan aktivitas seksual dengan anak atau anak pra remaja (umumnya  $\leq 13$  tahun).

## 9. Transvestism

Penderita mengalami gairah seksual yang berulang dan intens (fantasi, dorongan, atau perilaku) dari pertukaran pakaian/*cross-dressing*.

# ABORSI PADA REMAJA

Isu abortus atau kita kenal dengan pengguguran kandungan, merupakan salah satu fakta yang tak terbantahkan. Telah menjadi topik perbincangan yang menarik dan penuh dengan dilema, bahkan telah menjadi sebuah fenomena sosial saat ini.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia aborsi diartikan sebagai pengguguran kandungan. Dengan kata lain, aborsi adalah suatu prosedur yang dilakukan untuk mengakhiri masa kehamilan dengan sengaja sebelum janin dapat hidup di luar kandungan. Itu berarti bahwa usia kehamilan belum mencapai 20 minggu, karena di atas usia kehamilan 20 minggu janin telah dapat hidup diluar kandungan.

Lebih lanjut mengenai aborsi, ada baiknya kita awali dengan pemahaman tentang abortus atau terhenti kehamilan sebelum janin dapat hidup diluar kandungan. Abortus bisa dibedakan antara abortus spontan (*abortus spontaneous*)



yang terjadi secara alamiah atau tidak disengaja dan abortus buatan (*abortus provocatus*) yang dilakukan secara sengaja. Abortus buatan dapat dibedakan atas *abortus provocatus medisinalis/therapetikus* yang didasarkan pertimbangan medis/kesehatan dan *abortus provocatus kriminalis* yang dilakukan tanpa alasan medis yang dapat dikenakan pidana (melanggar hukum).



Berdasarkan jenisnya, abortus spontan dapat dibedakan atas:

1. **Abortus Iminens** adalah abortus tingkat awal/permulaan dimana terjadi perdarahan, sedang jalan lahir masih tertutup dan hasil konsepsi masih dalam kondisi baik di dalam rahim.
2. **Abortus insipiens** adalah jenis abortus yang bersifat mengancam yang biasanya ditandai dengan adanya dilatasi/pembukaan serviks, sementara hasil konsepsi masih berada di dalam rahim.
3. **Abortus inkomplet** adalah tindakan aborsi di mana hanya sebagian hasil konsepsi yang keluar. Dengan kata lain masih ada sisa konsepsi yang tertinggal di dalam rahim.
4. **Abortus komplet** adalah aborsi dimana seluruh hasil konsepsi sudah dikeluarkan dari rahim.
5. **Missed Abortion** adalah suatu kondisi di mana fetus atau embrio dinyatakan telah meninggal di dalam rahim dengan usia fetus/embrio kurang dari 20 minggu.



Disamping itu, masih ada beberapa istilah abortus, seperti

- ❑ **Abortus Habitualis** adalah abortus yang terjadi selama 3 kali berturut-turut atau bahkan lebih.
- ❑ **Aborsi septik** adalah keguguran yang terjadi disertai dengan adanya infeksi genital.

- ❑ **Abortus selektif** adalah salah satu jenis aborsi yang bertujuan untuk menghentikan proses kehamilan karena janin tidak memenuhi kriteria yang sesuai dengan harapan orang tua. Misalnya, beberapa orang tua menginginkan anak laki-laki. Namun saat melakukan USG, mereka mengetahui bahwa anak dalam kandungannya adalah perempuan. Jadi mereka menggugurkan kandungan tersebut.
- ❑ **Abortus eugenetic** adalah penghentian kehamilan untuk menghindari kelahiran bayi dengan cacat lahir atau bayi dengan kelainan genetik.

*Eugenikisme* adalah ideologi yang bermanfaat hanya untuk memperoleh keturunan yang baik dan unggulan. Jika standar eugenika ini berlaku untuk hewan dan tumbuhan, maka tidak ada masalah terhadap moral dan etika. Tetapi jika ingin menerapkannya pada manusia, itu akan menjadi masalah besar. Karena hal itu berarti orang sakit atau orang tua tidak berhak hidup di dunia ini dan harus segera dimusnahkan.

# Alasan Remaja Memilih Abortus

Meskipun tak seorangpun menghendaki abortus, tapi toh akhirnya ada saja yang melakukan dengan berbagai alasan.

Beberapa alasan remaja untuk melakukan abortus adalah:

1. Ingin terus melanjutkan sekolah atau kuliah
2. Takut pada kemarahan orang tua
3. Belum siap secara mental dan ekonomi untuk menikah dan mempunyai anak
4. Malu pada lingkungan sosial bila ketahuan hamil sebelum nikah
5. Tidak mencintai pacar/pasangan yang menghamili
6. Tidak tahu status anak nantinya karena kehamilan terjadi akibat perkosaan, terlebih bila pemerkosa tidak dikenal oleh si remaja putri

# Dampak Abortus

Abortus sangat berbahaya bagi kesehatan dan keselamatan, terutama bila dilakukan secara *self treatment* ataupun abortus yang tidak aman. Abortus yang dilakukan oleh mereka yang tidak terlatih dapat menyebabkan perdarahan, infeksi bahkan kematian bagi ibu hamil. Disamping itu, juga menimbulkan perasaan bersalah dan berdosa yang menghantui pasangan terutama perempuan setelah melakukan tindakan aborsi. Oleh karena itu, diperlukan konseling pra (sebelum memutuskan melakukan tindakan aborsi) dan pasca (sesudah dilakukan) tindakan.

Beberapa akibat yang mungkin timbul dengan melakukan aborsi yang tidak aman:

1. Perdarahan sampai menimbulkan syok dan gangguan persyarafan (neurologis) di kemudian hari. Perdarahan juga bisa mengakibatkan kematian.
2. Infeksi alat reproduksi karena dilakukan secara tidak steril yang dikemudian hari bisa mengakibatkan kemandulan.

# PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

Infeksi menular seksual atau penyakit menular seksual adalah infeksi yang menular melalui hubungan intim baik secara vaginal, anal, maupun oral. Tidak hanya hubungan intim, penularan juga dapat terjadi melalui transfusi darah dan berbagi jarum suntik dengan penderita. Infeksi juga dapat ditularkan dari ibu hamil ke janin, baik selama kehamilan atau saat persalinan.

Penyakit menular seksual tidak selalu menimbulkan gejala atau bisa hanya menyebabkan gejala ringan. Oleh karena itu, tidak heran beberapa orang baru mengetahui dirinya menderita penyakit menular seksual setelah muncul komplikasi atau ketika pasangannya terdiagnosis menderita penyakit menular seksual.

**Gejala yang dapat muncul akibat penyakit menular seksual akan berbeda-beda tergantung jenis penyakitnya, namun umumnya berupa:**

1. Muncul benjolan, luka, atau lepuhan di sekitar penis, vagina, anus, atau mulut.
2. Vagina atau penis terasa gatal dan terbakar.
3. Nyeri ketika buang air kecil atau berhubungan intim.
4. Keluar cairan dari penis (kencing nanah) atau vagina (keputihan).
5. Nyeri perut bagian bawah.
6. Demam dan menggigil.
7. Muncul pembengkakan kelenjar getah bening atau benjolan di selangkangan.
8. Muncul ruam kulit di badan, tangan, atau kaki.

9. Kulit penis kering, ruam, dan kemerahan.
10. Selain beberapa gejala di atas, wanita juga bisa merasakan gejala lain, yaitu perdarahan di luar masa menstruasi dan muncul bau tidak sedap dari vagina. Sementara pada pria, gejala lain penyakit menular seksual yang dapat dialami adalah nyeri, sperma berdarah, atau pembengkakan pada testis.

## Macam-Macam Penyakit Menular Seksual

### 1. Sifilis

Disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*. Penyakit yang juga dikenal dengan sebutan "raja singa" ini menimbulkan luka pada alat kelamin atau mulut. Melalui luka inilah penularan akan terjadi. Sehingga menyebar keseluruh tubuh, bahkan sampai organ-organ penting termasuk mata dan otak. Dapat juga ditularkan pada bayi dalam kandungan, menyebabkan keguguran, dan lahir cacat.



## 2. Gonore

Disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoea*. Dapat juga menimbulkan infeksi di bagian tubuh lain, jika terjadi kontak dengan cairan sperma atau cairan vagina. Penyakit ini juga dikenal dengan nama kencing nanah. Penyakit ini menyebabkan keluarnya cairan dari penis atau vagina dan rasa nyeri ketika buang air kecil.



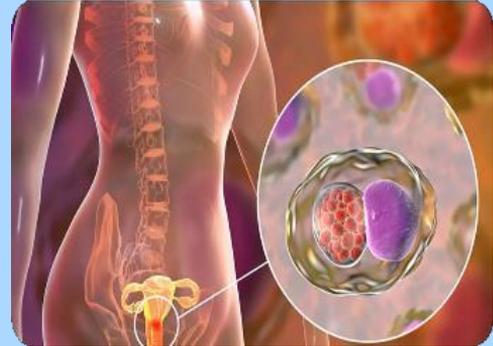
## 3. Papilloma

Disebabkan oleh *Human Papilloma Virus* (HPV). Virus HPV dapat menyebabkan kutil kelamin hingga kanker serviks pada perempuan. Gejala kanker serviks stadium awal sering kali tidak khas bahkan tak bergejala. Penularan HPV terjadi melalui kontak langsung atau melakukan hubungan seksual dengan penderita.



## 4. Chlamydia

Disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis*. Pada wanita, chlamydia menyerang leher Rahim, sedangkan pada pria menyerang saluran keluar urine di penis. Penularan dapat terjadi dari luka pada area kelamin.



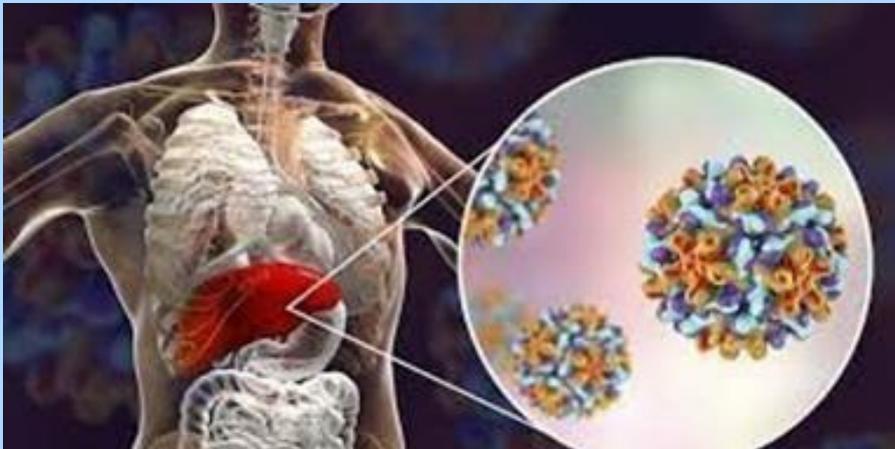
## 5. Trikomoniasis

Disebabkan oleh parasit *Trichomonas vaginalis*. Seringkali tidak menimbulkan gejala. Kalaupun ada berupa keputihan pada wanita, sehingga seringkali seseorang secara tidak sadar menularkan penyakit ini ke pasangan seksualnya.



## 6. Hepatitis B dan hepatitis C

Disebabkan oleh virus hepatitis yang dapat mengakibatkan gangguan hati yang berkepanjangan/kronis hingga kanker hati. Virus ini ditemukan dalam darah atau cairan tubuh penderita. Selain melalui hubungan seksual, virus ini bisa menular melalui jarum suntik yang dipakai bersama dan transplantasi organ.



## 7. Tinea cruris

Disebabkan oleh jamur *Tinea cruris* yang menyerang kulit di sekitar alat kelamin, paha bagian dalam, dan bokong. *Tinea cruris* ditandai dengan ruam merah yang terasa gatal pada kulit yang terinfeksi. Penularannya adalah melalui kontak langsung dengan penderita atau menyentuh benda yang telah terinfeksi.



## 8. Herpes genital

Disebabkan oleh infeksi virus Herpes. Virus ini bersifat tidak aktif atau bersembunyi di dalam tubuh tanpa menyebabkan gejala. Akan aktif dan menimbulkan gejala ketika stamina/kondisi tubuh lemah. Penyebarannya terjadi melalui kontak langsung dengan pasangan yang telah terinfeksi.



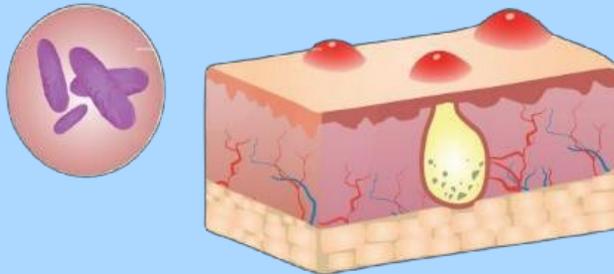
## 9. Candidiasis

Disebabkan oleh jamur *Candida*. *Candidiasis* ditandai dengan ruam atau lepuhan yang muncul pada kulit, terutama di lipatan kulit. Sama seperti infeksi menular seksual lainnya, penularan penyakit ini dapat terjadi melalui hubungan seksual dengan penderita.



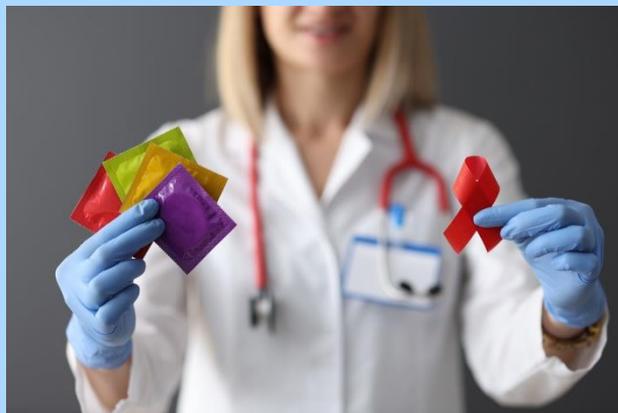
## 10. Granuloma inguinale/Donovanosis

Disebabkan oleh infeksi bakteri *Klebsiella granulomatis*. Kondisi ini ditandai dengan munculnya benjolan dan luka di selangkangan, penis, anus, atau di skrotum.



## 11. HIV AIDS

Infeksi HIV disebabkan oleh *Human Immunodeficiency Virus* yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Penyebaran virus ini dapat terjadi melalui hubungan seks tanpa kondom, berbagi penggunaan alat suntik, transfusi darah, atau saat persalinan. Virus HIV juga dapat ditularkan melalui plasenta dari ibu ke bayinya. Dengan penurunan kekebalan, maka daya tahan tubuh untuk menghalau/mencegah infeksi oleh bakteri, virus maupun jamur akan lemah dan jika telah terinfeksi akan semakin menghebat. Gejala yang timbul adalah gejala dari infeksi yang menyertainya (oportunistik).



## Agar tidak terkena Penyakit Menular Seks

1. Hindari hubungan seks sebelum menikah
2. Untuk menghilangkan keinginan melakukan hubungan seks, dengan melakukan kegiatan positif
3. Carilah informasi yang benar sebanyak mungkin tentang resiko dan penularan penyakit menular seks
4. Tingkatkan ketahanan moral melalui pendidikan agama
5. Jangan malu untuk berdiskusi tentang perilaku seksual dengan orang tua, guru atau teman yang mengerti
6. Berani untuk menolak ajakan untuk melakukan hubungan seks
7. Tetap mampu untuk mengendalikan diri ketika berpacaran/bermesraan
8. Bersikap waspada jika diajak ke tempat sepi dan berbahaya

## Jika telah tertular penyakit menular seks, perlu diperhatikan:

1. Segera diobati
2. Minum obat setelah terlebih dahulu konsultasi kepada dokter
3. Beri tahu bila ada alergi obat tertentu
4. Pasangan seksual dijak juga berobat untuk menghindari penularan berulang (fenomena bola pimple)
5. Hindari hubungan seksual selama masih ada gejala penyakit menular seksual

# KONSELING KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

**Konseling** adalah suatu proses dimana seseorang membantu orang lain dalam membuat keputusan atau mencari jalan untuk mengatasi masalah melalui pemahaman tentang fakta-fakta dan perasaan-perasaan yang terlibat didalamnya

**Konseling kesehatan reproduksi** adalah suatu proses tatap muka dimana seorang konselor (yang membantu) membantu klien (remaja yang dibantu) untuk menemukan masalah dan membantu klien memecahkan masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksinya.

Agar konseling berlangsung dengan baik, maka diperlukan hubungan yang saling percaya dengan komunikasi yang terbuka dan penyiapan klien agar mampu mengambil keputusannya sendiri. Untuk itu diperlukan beberapa **persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang konselor:**

1. Mempunyai minat yang sungguh-sungguh untuk membantu klien
2. Memiliki perasaan yang stabil dan kontrol diri yang kuat
3. Dapat dipercaya untuk menjaga rahasia
4. Menghargai dan menghormati klien
5. Mampu dan peka terhadap perasaan orang lain (empati)
6. Berpandangan terbuka terhadap pendapat dan pandangan orang lain
7. Memiliki pemahaman yang luas mengenai kesehatan reproduksi remaja

Disamping itu, harus diperhatikan situasi dan kondisi lingkungan tempat berlangsungnya konseling yang tenang, nyaman, tidak bising, terjamin kerahasiaannya

Sikap kita pada saat memberikan konseling dijaga sebaik mungkin. Salah satu sikap konselor yang dianjurkan:

**S : *Smile***

Berikan sambutan dengan senyum yang ramah, hangat, bersahabat dan setara. Sebaiknya konseling berlangsung dalam posisi duduk dan konselor menghadap ke klien

**O : *Open and non Judgmental Facial expression***

Perlihatkan ekspresi muka yang menunjukkan sikap terbuka dan tidak sedang menilai

**L : *Lean towards Client***

Tubuh condong ke klien

**E : *Eye Contact***

Jalin hubungan dengan pandangan mata yang bersahabat (bertatapan mata) untuk memperlihatkan keseriusan kita, namun hal ini juga sangat tergantung dengan budaya setempat

**R : *Relaxed ang Friendly manner***

Dusahakan agar konselor dan klien santai dan bersikap bersahabat

Langkah-langkah dalam proses konseling **SATU TUJU** berikut juga bisa membantu keberhasilan konseling:

- SA** : Salam. Berikan perhatian dan ciptakan hubungan dan situasi yang nyaman
- T** : Tanya. Mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kebutuhan, pengetahuan dan perasaan klien tentang masalah yang dihadapi dan latar belakangnya. Digali juga akibat/efek dari masalah terhadap klien.
- U** : Uraikan. Uraikan dan tawarkan informasi umum mengenai alternatif pemecahan masalah untuk pengambil keputusan
- TU** : Bantu klien untuk mengambil keputusan yang diinginkan. Beri waktu dan dorong klien untuk berpendapat
- J** : Jelaskan secara rinci mengenai alternatif pemecahan masalah yang telah dipilih klien, konsekuensi yang mungkin timbul/dihadapi. Ajukan pertanyaan apakah klien sudah mengerti apa yang disampaikan agar bisa membuat keputusan tanpa tekanan
- U** : Rencanakan kunjungan ulang atau rujuk ke tempat pelayanan Konseling bila diperlukan

# PENUTUP

Buku ini diharapkan dapat melengkapi bacaan remaja anggota Gerakan Pramuka Indonesia dalam memahami kesehatan reproduksi dengan baik dan benar. Karena dengan memahami kesehatan reproduksi dengan baik dan benar, kita berharap agar para remaja dapat melalui masa remajanya terhindar dari resiko yang berkaitan dengan Kesehatan reproduksi, sehingga kelak dapat meraih masa depan yang cerah ceria sebagaimana yang dicita-citakan.

Semoga para remaja mampu mengelola waktu, menggunakan waktu luang dengan baik dan mampu mengontrol emosi serta mengikuti organisasi atau kegiatan positif lainnya seperti di kepramukaan. Satuan Karya Keluarga Berencana (Saka Kencana) merupakan salah satu wadah pembinaan pramuka yang banyak menggeluti materi kesehatan reproduksi remaja.

Selamat belajar dan berlatih mempersiapkan diri menyongsong masa depan seperti yang diharapkan!!!

**Satyaku kudarmakan, darmaku kubaktikan**

**Jayalah Pramuka Indonesia**

# *Sekilas Tentang Penulis*

**Dr. Hernalom Gultom, MM**



Dilahirkan pada 4 Desember 1960 di Kota Tarutung Sumatera Utara. Menamatkan pendidikan SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi sampai Proram S2 (Magister Manajemen di Jakarta dan mengecap Pendidikan Konselor Kesehatan Reproduksi di Bangkok Thailand. Mengawali karier di BKKBN kemudian menjadi pegawai Pemprov DKI Jakarta sampai pensiun. Pernah terlibat dalam berbagai kegiatan seperti menjadi Fasilitator/Narasumber Kesehatan Reproduksi Remaja di BKKBN, Tim Fasilitator di Kemenkes, Narasumber di KPP PA, Pengurus (Ketua Divisi Pelayanan dan Pemulihan) P2TP2A Jakarta dan Pengurus Dewan Pimpinan Pusat (Ketua II) Ikatan Penyuluh Keluarga Berencana (DPP IPeKB) Indonesia dan kegiatan perlindungan anak, remaja dan kepemudaan. Meskipun sejak SD telah menggandrungi kegiatan kepramukaan, namun yang paling berkesan adalah ketika menjadi anggota Gudep 001/Persiapan Putri (sekarang 001/140) Salatiga dan melaksanakan tugas-tugas Pinsaka Kencana DKI Jakarta. Saat ini mandarmabaktikan diri sebagai Ketua Harian Pimpinan Saka Kencana Tingkat Nasional dan Pengurus TP PKK DKI Jakarta disamping sebagai Konsultan Ahli Kedeputusan KSPK BKKBN dan kegiatan sosial kemasyarakatan lainnya.





**DIREKTORAT KERJASAMA PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN  
BKKBN  
2022**

ISBN 978-602-1564-91-2



9 786021 564912