

BUKU SAKU

KESEHATAN REPRODUKSI



TIM KERIS DIMAS LAKON :

dr. Ulfa Elfiah, M.Kes.,Sp.BP-RE. Subsp.L.BL (K)
dr. Nindya Shinta Rumastika, M.Ked.,Sp.T.H.T-KL
dr. Septa Surya Wahyudi Sp.U.
dr. Novan Krisno Adji, Sp.BS.
Stefia Aisyah Amini
Alfila Faa'is Artama
Kuni Afroh Ala'aisyah Fillah
Hatim

**KESEHATAN REPRODUKSI
REMAJA
(SANTRI/SANTRIWATI)**



dr. Ulfa Elfiah, M.Kes.,Sp.BP-RE. Subsp.L.BL (K)
dr. Nindya Shinta Rumastika, M.Ked.,Sp.T.H.T-KL
dr. Septa Surya Wahyudi Sp.U.
dr. Novan Krisno Adji, Sp.BS.
Stefia Aisyah Amini
Alfila Faa'is Artama
Kuni Afroh Ala'aisya Fillah
Hatim

**UPT PENERBITAN
UNIVERSITAS JEMBER
2023**

KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA (SANTRI/SANTRIWATI)

Penulis:

dr. Ulfa Elfiah, M.Kes.,Sp.BP-RE. Subsp.L.BL (K)
dr. Nindya Shinta Rumastika, M.Ked.,Sp.T.H.T-KL
dr. Septa Surya Wahyudi Sp.U.
dr. Novan Krisno Adji, Sp.BS.
Stefia Aisyah Amini
Alfila Faa'is Artama
Kuni Afroh Ala'aisya Fillah
Hatim

Layouter : Risky Fahriza

Penjamin Mutu :

Arifin ; Hosyim ; Satria

ISBN: 978-623-477-090-2

Cetakan Pertama : Oktober 2023

Penerbit:

UPA Penerbitan Universitas Jember

Redaksi:

Jl. Kalimantan 37

Jember 68121

Telp. 0331-330224, Voip. 00319

e-mail: upt-penerbitan@unej.ac.id

Distributor Tunggal:

UNEJ Press

Jl. Kalimantan 37

Jember 68121

Telp. 0331-330224, Voip. 0319

e-mail: upt-penerbitan@unej.ac.id

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang. Dilarang memperbanyak tanpa ijin tertulis dari penerbit, sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun, baik cetak, *photoprint*, maupun *microfilm*.



<https://bit.ly/kespronej>

Scan
untuk membaca dalam bentuk
e-book

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga selesainya pembuatan Buku Saku Kesehatan Reproduksi ini. Tak lupa juga mengucapkan shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, karena berkat beliau, kita mampu keluar dari kegelapan menuju jalan yang lebih terang.

Kami ucapkan juga rasa terima kasih kami kepada pihak-pihak yang mendukung lancarnya pembuatan buku saku ini mulai dari proses penulisan hingga proses cetak.

Adapun, buku saku kami yang berjudul 'Kesehatan Reproduksi' ini telah selesai kami buat secara semaksimal dan sebaik mungkin agar menjadi manfaat bagi pembaca terutama santriwati dari Pondok Pesantren Miftahul Ulum untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan sistem reproduksi sejak dini.

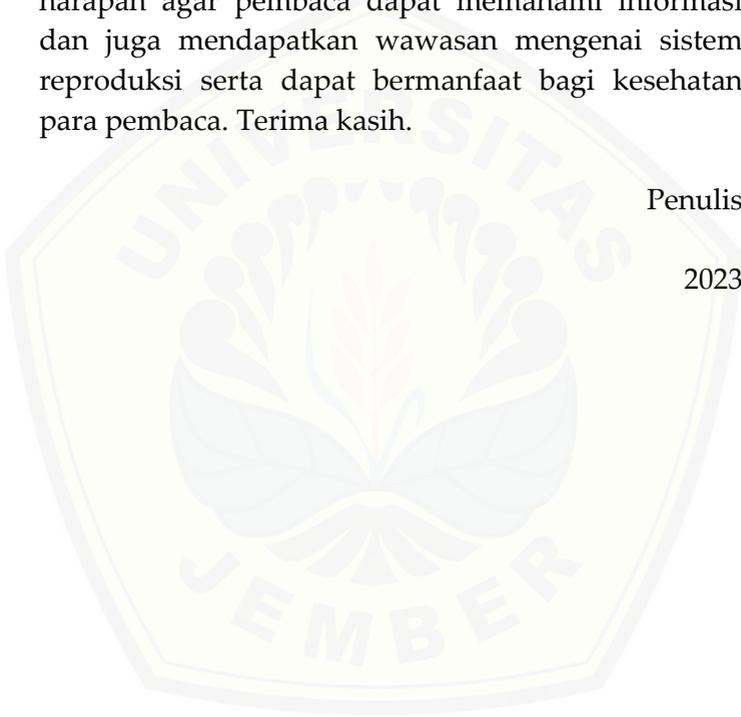
Dalam buku ini, tertulis penjelasan yang disertai gambar mengenai organ-organ reproduksi hingga cara merawat organ reproduksi tersebut. Sehingga diharapkan pembaca lebih mudah dalam memahami. Selain itu, dalam buku saku ini juga terdapat tata cara pembuatan poster dan video edukasi yang nantinya akan berguna untuk persiapan santriwati sebagai kader reproduksi.

Kami sadar, masih banyak luput dan kekeliruan yang tentu saja jauh dari sempurna tentang buku saku ini. Oleh sebab itu, kami mohon maaf atas segala kekurangan yang ada.

Demikian buku saku ini kami buat, dengan harapan agar pembaca dapat memahami informasi dan juga mendapatkan wawasan mengenai sistem reproduksi serta dapat bermanfaat bagi kesehatan para pembaca. Terima kasih.

Penulis

2023



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	6
DAFTAR ISI	8
1. Definisi Kesehatan Reproduksi	10
2. Anatomi Sistem Reproduksi Pria dan Wanita	14
2.1. Sistem Reproduksi Pria	14
2.2. Sistem Reproduksi Wanita	16
3. Fisiologi Siklus Menstruasi dan Ovulasi	19
3.1. Sistem Yang Berperan	19
3.2. Diferensiasi Oogenesis dan Spermatogenesis	19
3.3. Awal Siklus	20
3.4. Pertengahan Siklus	20
3.5. Akhir Siklus	21
3.6. Kembali Dimulainya Siklus	21
4. Spermatogenesis dan Oogenesis	22
5. Proses Pembuahan	24
5.1. Fertilisasi	24
5.2. Pembelahan dan Implantasi	25
6. Alat kontrasepsi	27
7. PERMASALAHAN HAID ATAU MENSTRUASI	40
8. MACAM-MACAM PENYAKIT PADA SISTEM REPRODUKSI	47
8.1. HIV/AIDS	47
8.2. Gonore	48
8.3. Sifilis	49

8.4. Kutil Kelamin	52
8.5. Herpes Genital	53
9. HIKMAH DAN AMALAN MENJAGA KEBERSIHAN DAN KESEHATAN REPRODUKSI	55
10. KADER KESEHATAN REPRODUKSI	67
10.1. Pendidikan dan penyuluhan	67
10.2. Promosi kesehatan reproduksi	68
10.3. Konseling dan dukungan	68
11. SIFAT-SIFAT KADER REPRODUKSI	70
11.1. Pengetahuan	70
11.2. Komunikasi yang efektif	70
11.3. Keterampilan konseling	71
11.4. Etika profesional	71
11.5. Kesabaran dan empati	71
12. PROMOSI KESEHATAN	73
13. STARTER KIT PROMOSI KESEHATAN	75
13.1. POSTER PUBLIK	75
14. STARTER KIT PROMOSI KESEHATAN VIDEO KREATIF	85
15. LANGKAH-LANGKAH PEMBUATAN AKUN SOSIAL MEDIA	92
DAFTAR PUSTAKA	94

1. Definisi Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera baik fisik, mental, sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dari sistem reproduksi baik pria maupun wanita. Pengetahuan kesehatan reproduksi sebaiknya dilakukan sejak remaja, karena seseorang akan dapat mengenali kelainan pada kesehatan reproduksinya sedini mungkin, terutama tentang menstruasi dan perubahan pada tubuhnya (Kinanti, 2009: 54).

Menurut WHO (World Health Organization) adalah suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang utuh, tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya (Simanungkalit BJ, 2016). Pelayanan kesehatan reproduksi yang mencakup pelayanan KIA, keluarga berencana, hingga infeksi menular yang dilakukan sebagai upaya pencegahan atau preventif menjadi suatu urgensi yang penting karena dengan adanya pemahaman kesehatan yang mumpuni kepada suatu masyarakat menjadi suatu awal untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat.

Era revolusi industri memberikan suatu tantangan bagi masyarakat Indonesia, khususnya pembinaan ketahanan pemuda yang perlu didukung oleh beberapa pihak. Pemuda sebagai generasi penerus bangsa memiliki kerentanan terhadap

perilaku seksual, baik secara internal yakni kematangan seksual pada usia yang masih belia serta secara eksternal yakni pengaruh pergaulan lingkungan sekitar. Organ reproduksi Wanita yang masih belia (kurang dari 20 tahun) rentan terkena kanker rahim di masa mendatang jika sudah melakukan hubungan seksual sebelum waktunya menurut Kepala BKKBN Dr. Hasto Wardoyo. Begitu pula para lelaki yang akan rentan terpapar penyakit menular infeksi seksual serta resiko-resiko lain seperti pernikahan dini yang menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan dan beresiko tinggi bagi keselamatan sang ibu dan bayi. Untuk itu, para remaja memerlukan pembinaan ini untuk menjauhi perilaku-perilaku yang akan mengarahkan kepada seks pranikah.

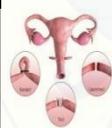
Berdasarkan SKDI atau Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2017), pacaran menjadi pintu masuk atau langkah awal yang dapat membuat para pemuda beresiko lebih tinggi melakukan seks pranikah yang mengantarkan pada berbagai resiko lain seperti hamil di luar nikah, aborsi yang membahayakan nyawa ibu dan bayi hingga infeksi penyakit menular. Hal tersebut selaras dengan apa yang disebutkan disebutkan dalam QS. Al-Isra' ayat 32 yang berbunyi:

ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلا

Blastokista akan berkembang hingga menjadi embrio sejak minggu pertama hingga minggu ke-38 (9 bulan). Pada saat ini, janin lengkap sudah siap untuk dilahirkan.

Selama proses mengandung, kebutuhan gizi ibu hamil sangatlah penting. Untuk meningkatkan pasokan darah dan menghindari anemia (kurang darah merah), ibu hamil dapat diberikan zat besi. Kondisi gizi ini harus terus dijaga hingga persalinan. Setelah persalinan, biasanya sang ibu akan menyusui bayi dengan ASI (Air Susu Ibu). ASI yang baik diberikan secara langsung dari ibu ke anak tanpa diberikan makanan apapun hingga 6 bulan.

PERBANDINGAN JENIS-JENIS KONTRASEPSI				
Jenis	Gambar	Kontrasepsi	Cara Kerja	Keuntungan dan Keterbatasan
Kontrasepsi non hormonal		MAL (Metode Amenore Laktasi)	Penundaan/pe- nekanan ovulasi dengan memberikan ASI secara eksklusif (tanpa tambahan makanan atau minuman apapun)	Keuntungan: Tidak ada efek samping, tanpa pengawasan medis, biaya, obat, dan alat, efektifitas tinggi (98% pada enam bulan pasca persalinan) Keterbatasan: Perlu persiapan sejak perawatan kehamilan agar dapat menyusui 30 menit pasca persalinan dan mungkin sulit dilaksanakan karena kondisi sosial

PERBANDINGAN JENIS-JENIS KONTRASEPSI				
Jenis	Gambar	Kontrasepsi	Cara Kerja	Keuntungan dan Keterbatasan
		Vasektomi	Mengikat vas deferens sehingga transportasi sperma terhambat dan fertilisasi tidak terjadi	Keuntungan: Tidak mempengaruhi hasrat seksual, fungsi seksual dan maskulinitasnya Keterbatasan: Nyeri testis atau skrotum, infeksi di lokasi operasi, dan hematoma (jarang)
		Tubektomi	Mengikat tuba falopi sehingga sperma tidak bisa bertemu ovum	Keuntungan: Mengurangi resiko radang panggul dan kanker endometrium Keterbatasan: Komplikasi bedah dan anestesi

PERBANDINGAN JENIS-JENIS KONTRASEPSI				
Jenis	Gambar	Kontrasepsi	Cara Kerja	Keuntungan dan Keterbatasan
		Suntikan Kombinasi	Sama dengan pil kombinasi tetapi dalam bentuk suntikan	<p>Keuntungan: Resiko terhadap kesehatan kecil, tidak berpengaruh saat berhubungan, jangka panjang, efek samping sangat kecil, klien tidak perlu menyimpan obat suntik</p> <p>Keterbatasan: Terjadi perubahan pola haid, seperti tidak teratur, dapat terjadi efek samping yang serius, seperti serangan jantung, stroke, dan penambahan berat badan</p>

PERBANDINGAN JENIS-JENIS KONTRASEPSI				
Jenis	Gambar	Kontrasepsi	Cara Kerja	Keuntungan dan Keterbatasan
		metode ovulasi billings (MOB)	Wanita mengamati lendir vagina untuk mengetahui masa subur atau tidak	<p>Keuntungan: Meningkatkan kesadaran terhadap perubahan tubuh, memperkirakan lendir yang subur sehingga memungkinkan kehamilan, dapat diterapkan pada semua tahap reproduksi</p> <p>Keterbatasan: Membutuhkan waktu 2-3 siklus untuk mempelajari metode, infeksi vagina menyulitkan identifikasi lendir yang subur, beberapa obat yang digunakan seperti obat flu dan sebagainya dapat menghambat lendir serviks.</p>

PERBANDINGAN JENIS-JENIS KONTRASEPSI				
Jenis	Gambar	Kontrasepsi	Cara Kerja	Keuntungan dan Keterbatasan
		Metode Suhu Basal	Mencatat suhu pada waktu yang hampir sama dalam kurun tertentu untuk mendeteksi kapan ovulasi terjadi.	Keuntungan: Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasangan tentang masa subur, membantu wanita yang siklus menstruasi tidak teratur untuk mendeteksi masa suburnya, berada dalam kendali wanita. Keterbatasan: Memerlukan konseling dengan ahli, suhu tubuh basal dapat dipengaruhi banyak hal, tidak mendeteksi permulaan masa subur, sehingga sulit untuk mencapai kehamilan, rawan tidak akurat.

satu-satunya gejala infeksi HPV yang dapat diidentifikasi adalah kutil. Namun, ketidakhygienisan dapat mempengaruhi penyebaran dan infeksi virus HPV. Kondisi ini ditandai dengan pertumbuhan benjolan atau kutil di sekitar alat kelamin atau anus.

8.5. Herpes Genital



Sumber : Budi, 2021

Herpes genital disebabkan oleh virus herpes simplex tipe 1 (HSV-1) atau tipe 2 (HSV-2). Herpes simpleks genitilis merupakan salah satu Infeksi Menular Seksual (IMS) yang paling sering menjadi masalah karena sukar disembuhkan, sering berulang (rekuren), juga karena penularan penyakit ini dapat terjadi pada seseorang tanpa gejala atau asimtomatis sehingga sering kali diremehkan. Penularan terjadi melalui kontak langsung dengan lecet atau kulit yang terinfeksi.

Hasil flyer 2

UNIVERSITAS JEMBER

Remaja Sehat Remaja Produktif

Bagi perempuan:

- 1** PAKAI HANDUK YANG LEMBUT, KERING, BERSIH, DAN TIDAK BERBAU ATAU LEMBAB
- 2** MEMAKAI CELANA DALAM DENGAN BAHAN YANG MUDAH MENYERAP KERINGAT
- 3** PAKAIAN DALAM DIGANTI MINIMAL DUA KALI DALAM SEHARI

Bagi laki-laki:

- 1** MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT DAN RUTIN BEROLAHRAGA
- 2** MEMPERTAHKAN BERAT BADAN IDEAL
- 3** BERHENTI MEROKOK DAN TIDAK MENGONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL

Kelompok 2

- Simanungkalit BJ, Y. R. 2016. *Jurnal familyedu. Gambaran Pengetahuan Remaja Siswi Tentang Kesehatan Reproduksi Di SMA ADVENT 1 MEDAN TAHUN 2016*. 6(2252–6870):55–62.
- Boniphace I, Omari M, Susan Fred R, Ferdinand M, Marcel T. HIV/AIDS Clinical Manifestations and their Implication for Patient Clinical Staging in Resource Limited Settings in Tanzania. *Open AIDS J*. 2011;5:9-16. doi: 10.2174/1874613601105010009. Epub 2011 Mar 7. PMID: 21629503; PMCID: PMC3103877.
- Piszczek J, St Jean R, Khaliq Y. Gonorrhoea: Treatment update for an increasingly resistant organism. *Can Pharm J (Ott)*. 2015 Mar;148(2):82-9. doi: 10.1177/1715163515570111. PMID: 25918540; PMCID: PMC4366410.
- Springer C, Salen P. Gonore. [Diperbarui 2023 April 17]. Di dalam: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): Penerbitan StatPearls; 2023 Jan-. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK55890/3/>
- Tudor ME, Al Aboud AM, Leslie SW, Gossman W. Syphilis. 2023 May 30. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. PMID: 30521201.
- Leslie SW, Sajjad H, Kumar S. Kutil Kelamin. [Diperbarui 2023 30 Mei]. Di dalam: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): Penerbitan

StatPearls; 2023 Jan-. Tersedia dari:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441884/>

Sauerbrei A. Herpes Genitalis: Diagnosis, Treatment and Prevention. *Geburtshilfe Frauenheilkd.* 2016 Dec;76(12):1310-1317. doi: 10.1055/s-0042-116494. Epub 2016 Oct 18. PMID: 28017972; PMCID: PMC5177552.

