

**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI  
TENTANG KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI  
LAKI-LAKI**

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**Bentuk kegiatan: Penyuluhan Kesehatan Masyarakat**

**Oleh:**

**Dr. dr. M. Ihwan Narwanto, M.Sc**

**NIP.198002182005011001**

**Dr. dr. Sugiyanta, M.Ked**

**NIP.197902072005011001**

**dr. Elly Nurus Sakinah, M.Si**

**NIP. 198409162008012003**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RI  
UNIVERSITAS JEMBER  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT**

**Dilaksanakan dengan Sumber Dana Mandiri 2022**

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Pengabdian : KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI TENTANG KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI
2. Ketua Tim Pengusul
  - A. Nama : Dr.dr. Muhammad Ihwan Narwanto,, M.Sc
  - B. NIDN : 0018028002
  - C. Jabatan/Golongan : Lektor / III.c
  - D. Program Studi : Pendidikan Dokter
  - E. Perguruan Tinggi : Universitas Jember
  - F. Bidang Keahlian : kedokteran
  - G. Nomor HP : 081336604211
  - H. E-mail : muhammadnarwanto@unej.ac.id
3. Anggota Tim Pengusul
  - A. Jumlah Anggota : Dosen 2 orang
  - B. Nama Anggota/Bidang : Dr. dr. Sugiyanta,, M.Ked./kedokteran  
dr. Elly Nurus Sakinah,, M.Si./kedokteran
  - C. Mahasiswa yang terlibat : 1
4. Lokasi Kegiatan/Mitra (1)
  - A. Wilayah Mitra (Desa/Kec.) : Dukuhdempok / Wuluhan
  - B. Kabupaten/Kota : KAB. JEMBER
  - C. Propinsi : Jawa Timur
  - D. Jarak PT ke Lokasi mitra (KM) : 25
5. Luaran yang dihasilkan : Perencanaan, Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dan Pengembangan Karya Teknologi & Seni
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 Hari
7. Biaya Total
  - Mandiri : Rp.3.000.000,00
  - Sumber Lain () : Rp.0.00

Mengetahui,



Jember, 19 Februari 2022  
Ketua Tim Pengusul

Dr.dr. Muhammad Ihwan Narwanto,, M.Sc  
NIP. 198002182005011001

Mengetahui,  
Ketua Lembaga Universitas Jember



## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmatNya berupa kesempatan, kesehatan, dan kemampuan sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan diskusi tentang Kesehatan Reproduksi Laki-laki. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kerja sama antara Fakultas Kedokteran Universitas Jember dengan Yayasan Darus Sunnah Wuluhan Jember.

Komunikasi, Informasi dan Edukasi adalah salah satu upaya untuk mencegah terjadinya penyakit dan cedera (upaya kesehatan preventif). Besar harapan kami agar kegiatan ini dapat bermanfaat untuk masyarakat terutama terkait dengan kesehatan reproduksi pria.

Jember, 25 Februari 2022

Pelaksana

**DAFTAR ISI**

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Analisis Situasi</b> .....	1
<b>1.2 Perumusan Masalah</b> .....	3
<b>1.3 Tujuan Kegiatan</b> .....	3
<b>1.4 Manfaat Kegiatan</b> .....	3
<b>BAB II METODE KEGIATAN</b> .....	4
<b>BAB III KEBUTUHAN DANA</b> .....	5
<b>BAB IV HASIL KEGIATAN</b> .....	6
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	
<b>BIODATA PELAKSANA KEGIATAN</b> .....	

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Organ Reproduksi adalah bagian-bagian tubuh yang menjalankan fungsi reproduksi. Organ-organ reproduksi biasa disebut dengan organ seks. Remaja laki-laki maupun perempuan mempunyai organ seks bagian luar dan bagian dalam.

Struktur/Anatomi organ reproduksi laki-laki Secara anatomi organ reproduksi laki-laki terdiri dari organ reproduksi eksternal yaitu skrotum dan penis, dan organ reproduksi internal yaitu testis ( menghasilkan sperma dan hormone), kelenjar aksesoris (mensekresikan produk esensial bagi pergerakan sperma), dan sekumpulan duktus yang membawa sperma dan kelenjar.

Tips menjaga dan merawat organ reproduksi laki-laki adalah : 1) Selalu cuci tangan sebelum dan sesudah buang air kecil; 2). Jangan malas untuk membersihkan daerah sekitar penis setiap kali mandi; 3) Secara berkala guntinglah sedikit rambut di sekitar penis agar rapi dan tidak menyebabkan kelembaban; 4) Mencukur bulu pubis, ketiak, atau wajah tidak berarti tubuh menjadi lebih bersih. Mencukur rambut ini merupakan pilihan demi kenyamanan yang dialami oleh masing-masing individu. Jika ingin mencukurnya, cukurlah dengan alat yang bersih dan steril, dan lakukan dengan hati-hati. Kenakan celana dalam yang terbuat dari katun. 5) Hindari pemakaian celana dalam atau celana jeans yang ketat.

Pada dasarnya remaja perlu memahami pentingnya poin-poin edukasi tentang hal-hal berikut ini: 1). Menghindari perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab, antara lain: hubungan seksual pranikah, hubungan seksual tanpa pengaman. 2) Meningkatkan ketahanan moral melalui pendidikan agama/kerohanian. Di banyak ajaran agama di dunia, hubungan seksual pranikah adalah salah satu bentuk zina yang merupakan dosa besar. 3). Melakukan kegiatan-kegiatan positif, agar tidak terlintas untuk melakukan hubungan seksual. 4) Mencari informasi yang benar sebanyak mungkin tentang risiko tertular IMS. 5) Mendiskusikan dengan orang tua, guru, atau teman mengenai hal-hal yang berkaitan dengan perilaku seksual, dan mendorong untuk tidak malu bertanya. 6).

Menolak ajakan pasangan yang meminta untuk melakukan hubungan seksual tidak aman. 7). Bersikap waspada, mampu membaca situasi, dan melindungi diri. Misalnya ketika pergi ke pesta atau clubbing, usahakan pergi bersama teman atau anggota keluarga yang dapat dipercaya. Minum minuman yang memabukkan (baik disengaja maupun tidak) juga merupakan gerbang menuju perilaku seksual tidak aman. 8) Mengetahui hak atas serta cara untuk menjaga kesehatan reproduksinya.

Untuk memberikan pemahaman yang benar terkait kesehatan organ reproduksi laki-laki ini, Fakultas kedokteran Unej bekerja sama dengan Yayasan Darus Sunnah Wuluhan mengadakan penyuluhan terkait kesehatan organ reproduksi laki-laki.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasar pada latar belakang, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- a. Sebagian remaja belum memahami secara benar tentang kesehatan organ reproduksi laki-laki.
- b. Dokter berkewajiban untuk mencegah perilaku negatif dan berisiko di masyarakat terkait dengan kesehatan organ reproduksi laki-laki .

## **1.3 Tujuan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan FGD terhadap Remaja pra nikah Desa Dukuh Dempok Wuluhan Jember bertujuan membantu dan memberdayakan dokter untuk melakukan upaya kesehatan preventif dalam rangka pemberian informasi tentang organ reproduksi laki – laki di masyarakat luas khususnya di Jember.

## **1.4 Manfaat Kegiatan**

Manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

- a. Bagi remaja laki-laki:
  - 1) Kegiatan penyuluhan kesehatan organ reproduksi laki laki bermanfaat dalam usaha preventif terjadinya penyakit.
  - 2) Kegiatan penyuluhan kesehatan organ reproduksi laki laki bermanfaat dalam meningkatkan derajat kesehatan.

- 3) Kegiatan FGD bermanfaat dalam membantu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta dalam kesehatan organ reproduksi laki-laki.
- b. Bagi dosen:
- 1) Meningkatkan kemampuan dosen dalam memberikan penyuluhan dan pendampingan sebuah kegiatan FGD profesi kedokteran.
  - 2) Meningkatkan kemampuan dosen dalam memberikan dasar pengetahuan yang tepat.
  - 3) Membantu pemerintah dalam menyelenggarakan program kesehatan terbaik.
  - 4) Melaksanakan satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- c. Bagi masyarakat luas
- Mewujudkan pelayanan kesehatan optimal dan terstandar bagi masyarakat sebagai pengguna layanan kedokteran khususnya di Jember.

## BAB II

### METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan persiapan dan metode berikut ini:

1. Koordinasi internal Yayasan Darus Sunnah Wuluan Jember dan panitia pelaksana kegiatan.
2. Koordinasi antara Yayasan Darus Sunnah Wuluan Jember dan Fakultas Kedokteran Universitas Jember.
3. Identifikasi permasalahan dan kebutuhan topik serta bahan diskusi terkait kesehatan reproduksi laki-laki di masyarakat melalui studi literatur berbasis bukti.
4. Sosialisasi kegiatan sebelum pelaksanaan kegiatan, dan pada hari pelaksanaan kegiatan.
5. Persiapan tempat dan sarana/prasarana.
6. Pelaksanaan kegiatan:
  - a. Bentuk kegiatan : Penyuluhan dan FGD kepada masyarakat
  - b. Metode kegiatan : Penyuluhan dan FGD terkait Kesehatan Organ Reproduksi Laki – laki .
  - c. Khalayak sasaran : Remaja Pra Nikah
  - d. Tempat : Masjid Darus Sunnah Wuluan Jember.
  - e. Tanggal pelaksanaan : Minggu, 30 Januari 2022
  - f. Waktu pelaksanaan : Pukul 08.00 WIB s.d Selesai
  - g. Sumber dana : Mandiri

**BAB III**  
**KEBUTUHAN DANA**

Dana yang dibutuhkan untuk kegiatan bakti sosial adalah sebagai berikut:

1. Undangan dan kesekretariatan	= Rp.	200.000,00
2. Penggandaan materi penyuluhan	= Rp.	350.000,00
3. Konsumsi	= Rp.	2.000.000,00
4. Alat tulis, buku, kertas	= Rp.	300.000,00
5. Penyusunan laporan	= Rp.	150.000,00
		-----+
<b>JUMLAH</b>	= Rp.	<b>3.000.000,00</b>

## **BAB IV**

### **HASIL KEGIATAN**

#### **4.1 Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode luring dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Jumlah peserta terdiri dari 8 orang yang dengan penuh semangat mengambil banyak ilmu pengetahuan dari pemateri. Kegiatan penyuluhan bertempat di Masjid Darus Sunnah kompleks SMPIT Ibnu Sina Wuluan Jember.

#### **4.2 Materi Penyuluhan**

Materi yang diberikan disajikan dalam bentuk presentasi power point dan video animasi untuk memudahkan pemahaman dari audiens (Lampiran). Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab seputar Kesehatan Reproduksi Pria. Materi yang diberikan terdiri dari :

1. ANATOMI ORGAN REPRODUKSI PRIA
2. FISILOGI HORMON SEKS PRIA
3. TIPS MENJAGA DAN MERAWAT ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI
4. INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Peserta sangat antusias dalam mengikuti materi tersebut, terbukti dengan diskusi dan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah penyakit infeksi pada organ kemaluan mempengaruhi kesuburan?
2. Apa sebenarnya penyakit yang dikenal oleh masyarakat awam sebagai kencing nanah, berbahaya kah?
3. Apa yang mempengaruhi kesehatan organ reproduksi pria?
4. Bagaimana mensiasati kondisi saat ini tentang pergaulan bebas?
5. Bagaimana cara menjalin komunikasi untuk membicarakan tentang organ reproduksi yang kadang orang menganggapnya sebagai hal yang tabu?

**BAB V**  
**PENUTUP**

Demikian laporan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Komunikasi Informasi dan Edukasi tentang Kesehatan Organ Reproduksi Laki-laki “ disusun. Upaya kesehatan preventif dalam kesehatan organ reproduksi untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah Jember dapat direalisasikan melalui kegiatan ini. Kami berharap materi yang kami sampaikan bisa menambah wawasan tentang pentingnya menjaga kesehatan organ reproduksi laki-laki..



**DAFTAR PUSTAKA**

Agustinus, Reny I'tishom, M.P.B Dyah Pramesti. 2018. *Biologi Reproduksi Pria*. Surabaya. Airlangga University Press.

Dewi Puspa P. 2018. *Modul Kesehatan Reproduksi Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (Patbm)*. Jakarta. Kementrian PPA.

Drake, R., Vogl W. & Mitchell, A. 2007, *Gray's Anatomy for student*. Elsevier.

Matahari, R. & Utami, P. 2018. *Bahan Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Infeksi Menular Seksual*. Yogyakarta. Pustaka Ilmu.

Netter, F. 2018. *Atlas of Human Anatomy 7 ed*. Elsevier.

Utami, P. & Ayu, M. 2018. *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta. Univ. Ahmad Dahlan.

**BIODATA TIM PELAKSANA KEGIATAN**

**1 Ketua Pelaksana**

- a. Nama : Dr. dr. M. Ihwan Narwanto, M.Sc
- b. NIP : 198002182005011001
- c. Pangkat/Golongan : Penata / IIIc
- d. Jabatan : Lektor
- e. Unit Kerja : Laboratorium Anatomi

**2 Anggota pelaksana I**

- a. Nama : Dr. dr. Sugiyanta, M.Ked
- b. NIP : 197902072005011001
- c. Pangkat/golongan : Penata / IIIc
- d. Jabatan : Lektor
- e. Unit Kerja : Laboratorium Biokimia

**3 Anggota pelaksana II**

- a. Nama : dr. Elly Nurus Sakinah, M.Si
- b. NIP : 198409162008012003
- c. Pangkat/golongan : Penata Tk 1/ III d
- d. Jabatan : Lektor
- e. Unit Kerja : Laboratorium Farmakologi

Lampiran 1. Surat Tugas



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS JEMBER**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
Jl. Kalimantan No. 37 Jember Telp. 0331-337818, 338385 Fax. 0331-337818  
e-Mail : [penelitian.kem@unsw.ac.id](mailto:penelitian.kem@unsw.ac.id)

---

**SURAT TUGAS**  
Nomor : 0600a/UN25.3.2/PM/2022

Berdasarkan Surat Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Jember Nomor 327/UN25.1.10/PM/2022 perihal permohonan surat tugas, Ketua LP2M Universitas Jember memposisikan kepada:

NO	NAMA / NIP	PANGKAT / GOL.	JABATAN	FAK / PS	KET
1.	Dr.dr. Muhammad Ihsan Nurwanu, M.Sc NIP. 198502182005011001	Penata / III.c	Lektor	Fakultas Kedokteran	Ketua
2.	Dr. dr. Sugiyanto, M.Ked. NIP. 197902072005011001	Penata / III.c	Lektor	Fakultas Kedokteran	Anggota 1
3.	Dr. Ely Nurus Sakinah, M.Si. NIP. 198409162008012003	Penata TKI / III.d	Lektor	Fakultas Kedokteran	Anggota 2

untuk melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang :

**KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI TENTANG KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI**

Bentuk Kegiatan : Pendidikan Kepada Masyarakat  
 Khalayak Sasaran : Masyarakat  
 Metode Penyempalan : Ceramah Dan Diskusi  
 Lokasi Kegiatan : Kelurahan / Desa Dukuhdempok, Kecamatan Wulahan, Kab. Jember, Provinsi Jawa Timur  
 Waktu Pelaksanaan : 30 Januari 2022 S/d 30 Januari 2022  
 Jumlah Dana : Rp. 3000000.00  
 Sumber Dana : Mandiri

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapatnya digunakan sebagaimana mestinya dan setelah pelaksanaan kegiatan tugas ini yang bersangkutan harap menyerahkan laporan ke Lembaga Pengabdian pada Masyarakat Universitas Jember sesuai dengan ketentuan.

Dikeluarkan di : Jember  
 Pada tanggal : 28 Januari 2022  
 Ketua LP2M




**Prof. Dr. Yuli Witono, STP.,MP.**  
NIP. 196912121998021001

Tembusan kepada yth. :  
 + Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Jember

---

SISTER - Copyright (c) 2013 LPT  
Teknologi Informatika Universitas Jember

Lampiran 2. Daftar Hadir

DAFTAR HADIR  
PESERTA.  
30 Januari 2022

NO	NAMA	ALAMAT	Ttd
1	Ahmad Nizham Anif	Tutul-Tegal Sari - Ambulu	
2.	Muh. Amir Syarifudin	Dukuh dempoko.	
3	Muhammad Bahi Nur Galbi	Ampel Krayan	
4	Dyno Darma Purno	Dukuhkempok-Wuluhon	
5.	Didik Heni P	Ampel Wuluhon.	
6.	Azam	Wuluhon	
7.	Handy	Tanjung rejo	
8.	Wutho	Wuluhon	

Lampiran 3. Foto Kegiatan



## Lampiran Materi

### KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI PRIA

Organ Reproduksi adalah bagian-bagian tubuh yang menjalankan fungsi reproduksi. Organ-organ reproduksi biasa disebut dengan organ seks. Remaja laki-laki maupun perempuan mempunyai organ seks bagian luar dan bagian dalam.

### ANATOMI ORGAN REPRODUKSI PRIA

Struktur/Anatomi organ reproduksi laki-laki Secara anatomi organ reproduksi laki-laki terdiri dari organ reproduksi eksternal yaitu skrotum dan penis, dan organ reproduksi internal yaitu testis (menghasilkan sperma dan hormone), kelenjar aksesoris (mensekresikan produk esensial bagi pergerakan sperma), dan sekumpulan duktus yang membawa sperma dan kelenjar.

### SKROTUM

Skrotum merupakan pembungkus testis, dimana penurunan testis kedalam skrotum (Desensus testikulorum) terjadi semenjak didalam kandungan, Suhu testis lebih rendah 2OC dari suhu tubuh. Ada beberapa mekanisme untuk mempertahankan suhu testis: } Terdapatnya kelenjar keringat } Terdapatnya pleksus pampiniform berupa anyaman-anyaman vena dari testis } Terdapatnya otot dartos berupa otot-otot halus Dinding skrotum terdiri dari beberapa lapisan yaitu:  
→ Bagian luar yaitu berupa kulit tipis relative tanpa bulu, mengandung kelenjar keringat  
→ Tunika dartos : bagian yang melekat pada kulit yaitu berupa otot-otot halus  
→ Lapisan jaringan keringat  
→ Membran serous merupakan dasar dari dinding skrotum.

### TESTIS

Merupakan saluran-saluran yang melilit-lilit yang dikelilingi oleh jaringan ikat yang disebut Tubulus seminiferus (tempat terbentuknya sperma). Di tubulus seminiferus juga terdapat sel-sel leydig yang tersebar, dimana sel ini akan menghasilkan testosteron dan androgen yang merupakan hormone seks pria.

DUKTUS EFERENS Tubulus serniniferus dibagian atas lobus membentuk tubulus lurus (tubulus rectus) dan masuk kebagian testis yang disebut Rete testis dan keluar sebagai duktus eferens. EPIDIDIMIS Saluran ini menempel pada testis. Saluran epididimis merupakan duktus eferens bersatu yang berkelok-kelok. Sperma membutuhkan waktu 20 hari di epididimis yang panjangnya hampir mencapai 6 meter. Selama perjalanan sperma di epididimis, sperma menjadi motil dan mendapatkan kemampuan untuk membuahi. Lapisan otot saluran ini, makin tebal kearah ekor, ini sesuai dengan fungsi epididimis untuk mendorong sperma menuju ke vas deferens. VAS DEFERENS Merupakan saluran berotot yang keluar dari ekor epididimis menuju ke uretra, tetapi sebelum sampai di uretra, terjadi pelebaran saluran yang disebut ampula, diakhir saluran ampula akan bersatu dengan saluran vesika seminalis membentuk saluran kecil yang disebut duktus ejakulasi, duktus ini masuk kedalam prostate dan bermuara pada uretra. Saluran uretra disamping merupakan saluran ekskresi juga sebagai saluran reproduksi .

## KELENJAR AKSESORIS

Kelenjar Vesikula Seminalis Kelenjar ini menyumbang 60% total volume semen. Cairan dari vesika semininalis mempunyai sifat kental kekuning-kuningan dan alkalis (basa). Cairan ini mengandung mucus, gulaftuktosa (sumber energi bagi sperma), enzim pengkoagulasi, asam askrobat, dan prostaglan Kelenjar Prostat Kelenjar pensekresi semen cukup besar, mensekresikan secara langsung melalui saluran-saluran kecil. Cairan ini mempunyai sifat encer seperti susu dan sedikit asam, serta mengandung enzim antikoagulan (seminin), sitrat ( nutrient bagi sperma) . Kelenjar ini merupakan permasalahan bagi laki-laki yang berumur diatas 40 th keatas, karena pada umumnya terjadi pembesaran kelenjar prostat (non kanker). Biasanya diatasi dengan pembedahan atau dengan obat-obatan mengandung gonadotropin yang dapat menghentikan aktivitas dan ukuran kelenjar prostat. Kelenjar Bulbouretralis / Cawper Secara langsung tidak terlibat dalam sekresi semen, merupakan sepasang kelenjar kecil, mensekresikan mukus bening sebelum ejakulasi, gunanya untuk menetralkan setiap urin asam yang masih tersisa dalam uretra, juga mengandung enzim spermin (bau khas). Kadang-kadang cairan

ini juga membawa sebagian sperma yang dibebaskan sebelum terjadinya ejakulasi. Ini merupakan alasan tingginya kegagalan kontrol kelahiran menggunakan metode menarik penis sebelum terjadinya ejakulasi.

## PENIS

Penis manusia terdiri dari 3 silinder jaringan erektil yang mirip spon yang terdiri dari ruang-ruang dimana pembatasnya disebut trabekula. Jaringan erektil ini berasal dari vena dan kapiler yang dimodifikasi. Ke-tiga jaringan erektil ini adalah: a. 2 (dua) buah corpus cavernosum dari penis, pada bagian dorsal dan b. 1 (satu) buah corpus cavernosum dari uretra (corpus spongiosum). Selama kebangkitan gairah seks, maka jaringan ini akan terisi penuh oleh darah, dimana akan terjadi penutupan vena oleh peningkatan tekanan sehingga penis penuh dengan darah yang menyebabkan terjadinya ereksi. Ereksi sangat penting artinya untuk memasukkan penis ke dalam vagina saat terjadi kopulasi. Setiap laki-laki normal akan men ejakulasikan semennya sebanyak 2-5 ml, dan setiap 1 ml mengandung sperma 50-150 juta sperma (normozoospermia :  $\geq 20$  juta/ml). Pada saat semen berada di saluran wanita, prostaglandin dalam semen mengencerkan mukus pada permukaan uterus dan menggerakkan otot uterus serta merangsang untuk membantu masuknya semen ke uterus. Semen yang bersifat alkalis akan membantu menetralkan suasana lingkungan vagina yang sedikit asam, sehingga melindungi sperma dan meningkatkan motilitasnya. Saat pertama kali diejakulasikan, semen berkoagulasi sehingga memudahkan untuk digerakan oleh kontraksi uterus, sampai diuterus antikoagulan mencairkan semen guna membantu sperma untuk bisa berenang melalui saluran perempuan menuju sel telur.

## FISIOLOGI HORMON SEKS PRIA

Kelenjar pituitari mensekresikan dua hormon gonadotropin dengan pengaruh yang berbeda-beda pada testis. LH merangsang produksi androgen oleh sel-sel leydig sedangkan FSH mempengaruhi tubulus seminiferus untuk meningkatkan spermatogenesis. LH dan FSH diatur secara bergantian oleh hormon hipotalamus (GnRH). Konsentrasi LH, FSH dan GnRH dalam darah diatur melalui

umpan-balik negatif oleh androgen, sedangkan GnRH dikontrol melalui umpan-balik negatif dari LH dan FSH.

Hormon seks pria yang utama adalah testosteron yang dihasilkan oleh sel Leydig di dalam tubulus seminiferus testis. Disamping itu, testis juga menghasilkan estrogen yang diproduksi oleh sel Sertoli di dalam tubulus seminiferus. Selain mengontrol proses spermatogenesis, testosteron juga berfungsi dalam karakteristik seks sekunder, seperti :

- Genitalia eksterna : penis memanjang dan melebar, skrotum menjadi gelap dan melipat-lipat
- Genitalia interna : kelenjar aksesoris membesar dan mengeluarkan sekret
- Suara : laring membesar, pita suara memanjang dan menebal, suara berat
- Pertumbuhan rambut : muncul janggut, garis rambut kepala mundur, tumbuh rambut dibagian tertentu
- Mental : tertarik pada lawan jenis
- Konformasi tubuh : bau melebar, otot membesar
- Sekresi sel sebacea mengentel dan meningkat (jerawat).

## Perubahan Pada Laki-Laki

- Organ kelamin yang mulai berfungsi dan menghasilkan sperma dalam testis.
- Ereksi spontan, pada remaja laki-laki ditandai dengan pertama kali mengalami 'mimpi basah' yang mengeluarkan air mani dan ereksi di pagi hari tanpa disadari. Hal ini wajar dan merupakan proses yang normal pada remaja sebagai tanda kematangan organ seksual. Seiring bertambahnya usia, ereksi spontan akan semakin jarang dan sulit terjadi.
- Tumbuh kumis dan jenggot, perubahan fisik mulai terjadi dengan pertumbuhan rambut di area wajah. Kumis dan jenggot juga memberikan kesan lebih dewasa dan macho pada laki-laki.
- Jakun mulai membesar dan tampak, yang sebelumnya belum memiliki jakun atau tidak tampak. Seiring dengan pubertas jakun menjadi tampak.

- Suara berubah menjadi lebih besar dan berat, suara akan menjadi lebih maskulin karena laring dan pita suara juga berkembang.
- Tumbuh rambut di beberapa area (ketiak, kaki, dada, organ kelamin)
- Otot tubuh mulai terbentuk, dengan latihan fisik yang rutin otot atletis pada tubuh akan mulai terbentuk.
- Bahu melebar melebihi panggul, pada laki-laki memiliki bahu yang bidang dan lebar.
- Jaringan kulit berubah, pori-pori tampak lebih besar, kulit laki-laki cenderung tebal dan lebih kasar dari perempuan.
- Muncul jerawat, ini hal yang paling sering dialami sebagai reaksi akibat kadar hormon yang meningkat.

## MIMPI BASAH

Ketika memasuki masa pubertas, remaja pria akan mengalami mimpi basah. Tidak jarang, mimpi erotis semacam itu juga dialami pria dewasa. Namun apa sebenarnya mimpi basah dan bagaimana dengan intensitas mimpi basah yang wajar? Mimpi basah atau nocturnal emission adalah ejakulasi yang terjadi pada saat seorang pria tertidur. Umumnya pada saat itu, pria bermimpi melakukan hubungan seksual. Ejakulasi saat mimpi basah bisa terjadi tanpa rangsangan tertentu.

## TIPS MENJAGA DAN MERAWAT ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI

- Selalu cuci tangan sebelum dan sesudah buang air kecil • Jangan malas untuk membersihkan daerah sekitar penis setiap kali mandi
- Secara berkala guntinglah sedikit rambut di sekitar penis agar rapi dan tidak menyebabkan kelembaban.

- Mencukur bulu pubis, ketiak, atau wajah tidak berarti tubuh menjadi lebih bersih. Mencukur rambut ini merupakan pilihan demi kenyamanan yang dialami oleh masing-masing individu. Jika ingin mencukurnya, cukurlah dengan alat yang bersih dan steril, dan lakukan dengan hati-hati. Kenakan celana dalam yang terbuat dari katun.
- Hindari pemakaian celana dalam atau celana jeans yang ketat.

## INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual, baik melalui vagina, mulut, maupun anus. Infeksi tersebut dapat disebabkan oleh bakteri (misalnya sifilis), jamur, virus (misalnya herpes, HIV), atau parasit (misalnya kutu).

Pada laki-laki gejala-gejala infeksi PMS antara lain:

1. Bintil-bintil berisi cairan, lecet atau borok pada penis/alat kelamin.
2. Luka tidak sakit, keras dan berwarna merah pada alat kelamin.
3. Adanya kutil atau tumbuh daging seperti jengger ayam.
4. Rasa gatal yang hebat sepanjang alat kelamin.
5. Rasa sakit yang hebat pada saat kencing.
6. Kencing nanah atau darah yang berbau busuk.
7. Bengkak panas dan nyeri pada pangkal paha yang kemudian berubah menjadi borok.
8. Kehilangan berat badan yang drastis, disertai mencret terus menerus, dan sering demam serta berkeringat malam.

Gonore (GO)

Kuman penyebabnya adalah *Neisseria gonorrhoeae*. Ada masa tenggang selama 2 –10 hari setelah kuman masuk ke dalam tubuh melalui hubungan seks. Tanda-tanda penyakitnya adalah nyeri, merah, bengkak dan bernanah. Gejala pada laki-laki adalah rasa sakit pada saat kencing, keluarnya nanah kental kuning kehijauan, ujung penis tampak merah dan agak bengkak. Pada perempuan, 60% kasus tidak menunjukkan gejala. Namun ada juga rasa sakit pada saat kencing dan terdapat keputihan kental berwarna kekuningan.

Sifilis (raja singa) Kuman penyebabnya disebut *Treponema pallidum*. Masa tanpa gejala berlangsung 3-4 minggu, kadang-kadang sampai 13 minggu. Kemudian timbul benjolan di sekitar alat kelamin. Kadang-kadang disertai pusing-pusing dan nyeri tulang seperti flu, yang akan hilang sendiri tanpa diobati. Ada bercak kemerahan pada tubuh sekitar 6- 12 minggu setelah hubungan seks. Gejala ini akan hilang dengan sendirinya dan seringkali penderita tidak memperhatikan hal ini.

## Herpes genital

Penyakit yang disebabkan oleh virus Herpes simplex dengan masa tenggang 4 – 7 hari sesudah virus masuk ke dalam tubuh melalui hubungan seks. Gejala dan tandatandanya adalah: Bintil-bintil berair (berkelompok seperti anggur) yang sangat nyeri pada sekitar alat kelamin Kemudian pecah dan meninggalkan luka yang kering mengerak, lalu hilang sendiri. Gejala kambuh lagi seperti di atas namun tidak menyakitkan tahap awal bila ada faktor pencetus (stres, haid, minuman/makanan beralkohol) dan biasanya menetap hilang timbul seumur hidup Pada perempuan, seringkali menjadi kanker mulut rahim beberapa tahun kemudian. Penyakit ini belum ada obat yang benar-benar mujarab, tetapi pengobatan anti virus bisa mengurangi rasa sakit dan lamanya episode penyakit.

## Klamidia

Penyakit ini disebabkan oleh *Chlamydia trachomatis*. Masa tanpa gejala berlangsung 7 – 21 hari. Gejalanya adalah timbul peradangan pada alat reproduksi laki-laki dan perempuan. Pada laki-laki gejalanya adalah: 1. rasa nyeri saat kencing

2. keluar cairan bening dari saluran kencing 3. bila ada infeksi lebih lanjut, cairan semakin sering keluar dan bercampur darah.

## HIV-AIDS

Apakah Tanda dan Gejala HIV/AIDS ? Sesudah terjadi infeksi virus HIV, awalnya tidak memperlihatkan gejala-gejala khusus. Baru beberapa minggu sesudah itu orang yang terinfeksi sering kali menderita penyakit ringan sehari-hari seperti flu atau diare. Penderita sering kali merasa sehat dan dari luar memang tampak sehat. Sering kali 3-4 tahun penderita tidak memperlihatkan gejala yang khas. Sesudahnya, tahun ke 5 atau 6 mulai timbul diare berulang, penurunan berat badan secara mendadak, sering sariawan di mulut, dan terjadi pembengkakan di daerah kelenjar getah bening.

Bagaimana Mencegah Penularan IMS? WHO menyatakan bahwa pantang dari hubungan seksual (abstinence) dan inisiasi tertunda perilaku seksual (terutama menghindari seks pranikah) adalah beberapa komponen utama dari upaya pencegahan IMS bagi kaum muda. Monogami dan pengurangan jumlah pasangan seksual (be faithful) serta meningkatkan akses dan layanan pencegahan komprehensif, termasuk pendidikan pencegahan dan penyediaan kondom (condoms) sangat penting bagi orang-orang muda yang aktif secara seksual.

Pada dasarnya remaja perlu memahami pentingnya poin-poin edukasi tentang hal-hal berikut ini:

1. Menghindari perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab, antara lain: hubungan seksual pranikah, hubungan seksual tanpa pengaman.

2. Meningkatkan ketahanan moral melalui pendidikan agama/kerohanian. Di banyak ajaran agama di dunia, hubungan seksual pranikah adalah salah satu bentuk zina yang merupakan dosa besar.
3. Melakukan kegiatan-kegiatan positif, agar tidak terlintas untuk melakukan hubungan seksual.
4. Mencari informasi yang benar sebanyak mungkin tentang risiko tertular IMS.
5. Mendiskusikan dengan orang tua, guru, atau teman mengenai hal-hal yang berkaitan dengan perilaku seksual, dan mendorong untuk tidak malu bertanya.
6. Menolak ajakan pasangan yang meminta untuk melakukan hubungan seksual tidak aman.
7. Bersikap waspada, mampu membaca situasi, dan melindungi diri. Misalnya ketika pergi ke pesta atau clubbing, usahakan pergi bersama teman atau anggota keluarga yang dapat dipercaya. Minum minuman yang memabukkan (baik disengaja maupun tidak) juga merupakan gerbang menuju perilaku seksual tidak aman.
8. Mengetahui hak atas serta cara untuk menjaga kesehatan reproduksinya.