

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT  
PROGRAM UNGGULAN UPPM (PU-UPPM)**



**PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA  
PEREMPUAN DI DESA LAMPUJA  
KECAMATAN DARUSSALAM  
ACEH BESAR**

**Oleh:  
TIM DOSEN**

**AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM  
BANDA ACEH  
2018/2019**



**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
AKADEMI KEPERAWATAN  
"KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH"**

Jln. Mayjen T. Hamzah Bendahara Lr. Bahagia Banda Aceh 23121  
Tlp / Fax : 0651-26583 Email : akperkesdam\_im@yahoo.com



**SURAT KEPUTUSAN  
Nomor : Skep / 29 / X / 2018  
Tentang  
PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI  
AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM BANDA ACEH  
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

**DIREKTUR AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH**

- Menimbang : 1. Bahwa Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh Sebagai Salah Satu unsur pelaksana Akademik yang melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi perlu berupaya melakukan pengembangan meningkatkan kualitas dan mutu Pendidikan diantaranya adalah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengabmas) Penyuluhan Kesehatan Reproduksi.
2. Bahwa dalam rangka kelancaran Pengabdian Masyarakat tersebut, perlu ditetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Reproduksi sesuai dengan anggaran yang telah ditetapkan.
3. Bahwa untuk maksud tersebut diatas, perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Direktur.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
2. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 49 tahun 2014, tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
3. Buku Pedoman Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010, tentang Buku Pedoman Beban Kerja Dosen dan Evaluasi Pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi;
4. Surat Keputusan LAM-PTKes Nomor : 027 tanggal 31 Januari 2018, tentang Penetapan Peringkat Akreditasi Akper dengan nomer: 0169/LAM-PTKes/Akr/Dip/III/2018 Menyatakan D-III Keperawatan Iskandar Muda Banda Aceh dengan Peringkat "B"; dan
5. Kalender Akademik Akper Kesdam IM Banda Aceh TA. 2018/2019; dan Pertimbangan Direktur beserta Staf Akper Kesdam IM Banda Aceh

## MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- Pertama : Menetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh Untuk Tahun Akademik 2018/ 2019 sebagaimana daftar terlampir.
- Kedua : Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Reproduksi bertugas mempersiapkan dan melaksanakan hal-hal yang berhubungan dengan kelancaran pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh.
- Ketiga : Segala Biaya yang timbul dengan dikeluarkan Surat Keputusan ini dibebankan pada Program Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh

Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan catatan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Banda Aceh  
Pada tanggal 06 Oktober 2018

Direktur  
  
NS. Y. Haryati, M.Kep  
NIDN. 0110067702

Tembusan:

1. Ketua YWBKH Pusat
2. Kakesdam IM
3. Ketua YWBKH Perwakilan Daerah Aceh
4. Dosen yang bersangkutan
5. Para Pudir Akper Kesdam IM Banda Aceh



**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
AKADEMI KEPERAWATAN  
"KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH"**

Jln. Mayjen T. Hamzah Bendahara Lr. Bahagia Banda Aceh 23121  
Tlp / Fax : 0651-26583 Email : akperkesdam\_im@yahoo.com



Lampiran : Surat Keputusan Direktur Akper Kesdam IM B.Aceh  
Nomor : Skep/ 29 / X / 2018  
Tanggal : 06 Oktober 2018

**PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT  
PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI  
AKPER KESDAM IM BANDA ACEH T. A 2018/2019**

- a. Penanggung jawab : Direktur Akper Kesdam IM Banda Aceh  
b. Ketua Panitia : Ns. Fitriani Amersha, M.Kep  
c. Anggota : 1. Ns. Novi Afrianti, M. Kep  
2. Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep  
3. Ns. Afni Yan Syah, S. Kep

Direktur,

  
Ns. Wiwi Haryati, M.Kep  
NIDN 0110067702

## HALAMAN PENGESAHAN

### Judul Pengabdian kepada Masyarakat :

“Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Perempuan di Desa Lampuja Kecamatan Darusalam Aceh Besar ”

- Kode>Nama Rumpun Ilmu** : 371/ Ilmu Keperawatan  
**Program Studi** : Akper Kesdam IM Banda Aceh  
**Ketua Kegiatan**
1. Nama Lengkap : Ns. Fitrioni Amersha, M.Kep
  2. NIDN/NIK : 1301068901
  3. Jabatan Fungsional : Dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh
  4. Nama Institusi : Akper Kesdam IM Banda Aceh
  5. Nomor HP : 0823-6222-1989
  6. Alamat surel (email) : [fitrioniamersha@gmail.com](mailto:fitrioniamersha@gmail.com)
  7. Masyarakat Sasar : Remaja Perempuan
  8. Nama Tim :
    1. Ns. Novi Afrianti, M. Kep
    2. Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep
    3. Ns. Afni Yan Syah, S. Kep
  9. Jumlah Realisasi Biaya : Rp. 5.000.000

Banda Aceh, Oktober 2018

Mengetahui,

**Ka. URPM**  
  
Ns. Laras Cynthia kasih, M. Kep  
NIDN 1303128801

Ketua

  
Ns. Fitrioni Amersha, M. Kep  
NIDN 1301068901

Menyetujui,  
Direktur


Ns. Wiwin Haryati, M.Kep  
NIDN. 0110067702

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Laporan Hasil Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi pada Remaja Perempuan di Desa Lampuja Kecamatan Darusslama Aceh Besar 2018. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga sekalian yang telah membawa kita dari alam kebodohan menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penyusunan laporan ini diharapkan dapat bermanfaat adanya, terutama untuk pengabdian masyarakat bagi dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh. Sudah barang tentu kami menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini kami sangat mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam upaya perbaikan untuk masa yang akan datang.

Banda Aceh, Oktober 2018

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
SK Direktur Sebagai Panitia Pelaksana Pengabmas .....	ii
Halaman Pengesahan .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi .....	vii

### BAB I

#### PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Kegiatan.....	2
C. Manfaat Kegiatan.....	2

### BAB II

#### REALISASI KEGIATAN

A. Susunan Tim Pelaksana.....	2
B. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan.....	2
C. Masyarakat Sasaran.....	3
D. Tinjauan Hasil yang Dicapai .....	4

### BAB III

#### PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN

Realisasi Biaya.....	4
----------------------	---

### BAB IV

PENUTUP.....	5
--------------	---

### LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 2. Rincian Biaya

Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta

# **PEMBERDAYAAN REMAJA DALAM OPTIMALISASI KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA PEREMPUAN DI DESA LAMPUJA KECAMATAN DARUSSALAM ACEH BESAR**

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dengan dewasa. Remaja akan mengalami perubahan fisik yang cepat ketika memasuki masa pubertas, salah satunya kemampuan untuk melakukan proses reproduksi. Remaja mulai tertarik untuk mencari informasi yang berkaitan dengan masalah seksual. Minimnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi karena akses remaja untuk mendapatkan informasi sangat terbatas. Selain itu, orang tua enggan membicarakan hal yang berkaitan dengan seksualitas dan kesehatan reproduksi secara transparan. Belum banyak pihak yang mengerti pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja.

Penelitian Wijaya, Agustini & Tisna (2014) mengungkapkan bahwa tingkat pengetahuan remaja sekolah menengah tentang kesehatan reproduksi cenderung cukup dan kurang (Wijaya, Agustini & Tisna, 2014). Remaja putri masih bingung dalam menjaga kesehatan reproduksi dan merasa malu untuk bertanya mengenai kesehatan reproduksi. Remaja masih menganggap bahwa hal yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi tabu untuk dibicarakan dan menganggap aneh untuk dibahas (Wulandari, Nirwana & Nurfarhanah, 2012). Remaja akhirnya mendapatkan informasi tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi dari teman sebaya, dan berbagai sumber informasi yang belum tentu benar (Imron, 2012). Informasi yang salah tentang seksualitas dapat mengakibatkan pengetahuan dan persepsi seseorang mengenai seksualitas menjadi salah. Hal ini berisiko tinggi meningkatkan perilaku seks pranikah di kalangan remaja.

Perilaku seksual remaja di berbagai provinsi semakin meningkat karena kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Permasalahan tersebut akan berakibat pada kejadian kehamilan, pernikahan dini, dan tingkat aborsi yang tinggi sehingga akan meningkatkan dampak buruk pada kesehatan reproduksi remaja. Mempertimbangkan berbagai masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi pada remaja maka penting untuk dilakukan pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja. Salah satu cara untuk memberikan pendidikan kesehatan adalah melalui penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi remaja. Pendidikan kesehatan tersebut akan bermanfaat bagi remaja untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan yang benar dan akurat mengenai kesehatan reproduksi sehingga dapat melalui masa pubertas dengan baik dan terhindar diri dari perilaku seks pranikah.

## **B. Tujuan Kegiatan**

Setelah mengikuti penyuluhan remaja perempuan mampu :

1. Mengetahui tentang kesehatan reproduksi pada remaja
2. Mengetahui masalah reproduksi
3. Mengetahui penanganan dalam aspek sosial yang menunjang penanganan reproduksi remaja

## **C. Manfaat Kegiatan**

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan kepada remaja perempuan di desa Lampuja Aceh Besar agar bisa meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan terhindar dari perilaku seks pranikah serta mengetahui cara penanganan dengan benar.

## **BAB II**

### **REALISASI KERJA**

#### **A. Susunan Tim Pelaksana**

Ketua : Ns. Fitrioni Amersha, M.Kep  
Anggota : 1. Ns. Novi Afrianti, M. Kep  
2. Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep  
3. Ns. Afni Yan Syah, S. Kep

#### **B. Bentuk Kegiatan dan Jadwal, Serta Tempat Kegiatan**

##### **1. Bentuk Kegiatan**

- a. Pembukaan
- b. Pembacaan Ayat Suci Al Qur'an
- c. Sambutan Keuchik Desa Lampuja
- d. Sambutan Direktur Akper Kesdam IM Banda Aceh
- e. Penyampaian materi dilanjutkan Tanya jawab
  - 1) Ketua panitia
  - 2) Narasumber
- f. Pembacaan Do'a
- g. Penutup

##### **2. Jadwal Kegiatan dan tempat kegiatan**

Hari / Tanggal : Kamis, 9 Oktober 2018  
Pukul : 09.00 Wib s/d selesai  
Tempat : Balai Desa Lampuja Kecamatan Darussalam Aceh  
Besar

#### **C. Masyarakat Sasaran**

Masyarakat yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah remaja perempuan Desa Lampuja Kecamatan Darussalam Aceh Besar.

#### D. Tinjauan Hasil yang Dicapai

Penyuluhan kesehatan reproduksi pada remaja perempuan telah dilaksanakan pada hari Kamis 9 Oktober 2018 pada pukul 09.00 WIB yang bertempat di Balai Desa Lampuja Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Pelaksanaan penyuluhan berjalan sesuai dengan rencana. Hal ini tampak dari partisipasi remaja perempuan Balai Desa Lampuja Kecamatan Darussalam Aceh yang hadir sesuai dengan rencana yang diharapkan dan berperan aktif dalam pelaksanaan penyuluhan, terbukti dengan antusiasnya remaja perempuan Balai Desa Lampuja Kecamatan Darussalam Aceh yang bertanya tentang cuci tangan.

Hasil yang dicapai dari kegiatan penyuluhan ini antara lain sebagai berikut:

1. Remaja perempuan tampak mengerti tentang kesehatan reproduksi
2. Remaja perempuan tampak mengerti tentang masalah kesehatan reproduksi
3. Remaja perempuan merasa puas terhadap penyuluhan yang telah diberikan.

### **BAB III PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN**

Anggaran biaya untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dijabarkan ke dalam beberapa komponen-komponen yang sangat menunjang keberhasilan kegiatan tersebut.

#### **Total Penyerapan Biaya**

a. Kesekretariatan				=	Rp 700.000
b. Konsumsi	60 x	@	Rp. 12.000	=	Rp 720.000
c. Honorarium	4 x	@	Rp. 500.000	=	Rp 2.000.000
d. Spanduk	1m			=	Rp 230.000
e. Souvenir (pulpen)	50 x	@	Rp. 5.000	=	Rp 250.000
f. Souvenir (leaflet)	50 x	@	Rp. 5.500	=	Rp 275.000
g. Souvenir (goodie bag)	50 x	@	Rp. 4.500	=	Rp 225.000
h. Souvenir ( buku Notes)	50 x	@	Rp. 12.000	=	Rp 600.000
<b>TOTAL</b>					<b>Rp 5.000.000</b>

Terbilang **“Lima Juta Lima Ratus Ribu Rupiah”**

## BAB IV PENUTUP

Demikian laporan ini kami buat agar menjadi pedoman dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi cuci tangan dalam rangka pengabdian kepada masyarakat Akper Kesdam IM Banda Aceh tahun 2018. Kerjasama dari semua pihak sangat diharapkan demi tercapainya tujuan kegiatan dengan maksimal. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 09 Oktober 2018

Mengetahui,

Ka. UPPM



Ns. Laras Cynthia kasih, M. Kep  
NIDN 1303128801

Ketua



Ns. Fitrioni Amersha, M. Kep Kep  
NIDN 1301068901

Menyetujui,  
Direktur



Ns. Wiwin Haryati, M.Kep  
NIDN. 0110067702

**DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI**



## Lampiran 2

### RINCIAN DANA KEGIATAN

a. Kesekretariatan				=	Rp 700.000
b. Konsumsi	60 x	@	Rp. 12.000	=	Rp 720.000
c. Honorarium	4 x	@	Rp. 500.000	=	Rp 2.000.000
d. Spanduk	1m			=	Rp 230.000
e. Souvenir (pulpen)	50 x	@	Rp. 5.000	=	Rp 250.000
f. Souvenir (leaflet)	50 x	@	Rp. 5.500	=	Rp 275.000
g. Souvenir (goodie bag)	50 x	@	Rp. 4.500	=	Rp 225.000
h. Souvenir ( buku Notes)	50 x	@	Rp. 12.000	=	Rp 600.000
<hr/>					
<b>TOTAL</b>					
<b>Rp 5.000.000</b>					

Terbilang “**Lima Juta Lima Ratus Ribu Rupiah**”

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PEREMPUAN  
DI DESA LAM PUJA KECAMATAN DARUSSALAM KABUPATEN  
ACEH BESAR TAHUN 2018**

No	Nama	Alamat/Dusun	No.Hp	Tanda Tangan
1	Cut Maya Syafira	Lam puja	0823 1082 0480	1
2	Tia Rizka	Lam puja		2
3	Nur Safitri Nanda	Lam puja		3
4	Maya Arapat	Lam puja		4
5	Rika Novriana	Pampuja	0813-7781-6777	5
6	Fathiatul	Lam puja		6
7	Risti Ramadhani	Lam Pusa	0852-1550-3335	7
8	IRHAMNI	Lam Pusa		8
9	Reva Arizka	Lam PUSA		9
10	ARIZKA	Lam puja		10
11	Hidayatun Nira	Lam puja		11
12	Nanda Lia	Lam puja		12
13	Lulu febryanti	Lam puja		13
14	Nurul Aulia	Lam Pusa		14
15	Nurmala	Lam puja		15
16	Zahra	Lam puja		16
17	Rahmalla	Lam puja		17
18	Ria Ramadhani	Lam puja		18
19	Raudhatul Muna	Lam puja		19
20	Sofia Mufidha	Lam puja		20

Banda Aceh, Oktober 2018

**Mengetahui,  
Program Manajer Natural Aceh**

Dini Syafira Mahmudi, S.T.

Aceh

Ka. UPPM

Ns. Afni Yan Syah, M.Kep  
NIDN. 1309088801

**Menyetujui,**

**Direktur Akper Kesdam IM Banda Aceh**

Ns. Wigin Haryati, M.Kep  
NIDN. 01110067702

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PEREMPUAN  
DI DESA LAM PUJA KECAMATAN DARUSSALAM KABUPATEN  
ACEH BESAR TAHUN 2018**

No	Nama	Alamat/Dusun	No.Hp	Tanda Tangan
21	Khairan Anya	Lampuja		21
22	Widya Silvi	Lampuja		22
23	Wulan Elwandari	Lampuja		23
24	Windy Julia	Lampuja		24
25	Andhini Tanjung	Lampuja		25
26	Annisa Nabila	Lampuja		26
27	Shinta Septiana Ds			27
28	Shanty Septiani Ds			28
29	Fayyahun Nufus			29
30	Nova Lanurida			30
31	Nanda Rahayu	Lampuja		31
32	Evi Susi Susanti	Lampuja		32
33	Amaliah Mawaddah	Lampuja		33
34	Anggun Darmanti	Lampuja		34
35	Rumarrak Is	Lampuja		35
36	Anis Amalina	Lampuja		36
37	Nurul Matulida	Lampuja		37
38	Sakira Ardika Nabila	Lampuja		38
39	Rauzatu Jannah	Lampuja		39
40	Pinte Haguna	Lampuja		40

Banda Aceh, Oktober 2018

**Mengetahui,  
Program Manajer Natural Aceh**

**Dini Syafira Mahmudi, S.T**

**Ka. UPPM**

**Ns. Afni Yan Syah, M.Kep  
NIDN. 1309088801**

**Menyetujui,  
Direktur Akper Kesdam IM Banda Aceh**

**Ns. Wilwin Haryati, M.Kep  
NIDN. 01110067702**

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA PEREMPUAN  
DI DESA LAM PUJA KECAMATAN DARUSSALAM KABUPATEN  
ACEH BESAR TAHUN 2018**

No	Nama	Alamat/Dusun	No.Hp	Tanda Tangan
41	Syarifah Ridha Aulia			41
42	Jainatun Naini	Lam Puja		42
43	Farisha	Lam Puja		43
44	Erika Faradilla	Lam Puja		44
45	Jenita Kinsi	Lam puja		45
46	Alma Vida			46
47	Shilla Aprilia	Lam Puja		47
48	Donny Rachmadi	Lam Puja		48
49	Liris Yolanda	Lam Puja		49
50				50
51				51
52				52
53				53
54				54
55				55
56				56
57				57
58				58
59				59
60				60

Banda Aceh, Oktober 2018

**Mengetahui,  
Program Manajer Natural Aceh**

**Dini Syafira Mahmudi, S.T**

**Ka. UPPM**

**Ns. Afni Yan Syah, M.Kep  
NIDN. 1309088801**

**Menyetujui,  
Direktur AKPer Kesdam IM Banda Aceh**

**Ns. Winita Haryati, M.Kep  
NIDN. 01110067702**





Bagaimana terjadinya kehamilan?

Kehamilan terjadi apabila sel telur dari perempuan bertemu dengan sperma laki-laki yang dikeluarkan melalui penis saat berhubungan seksual. Sperma akan masuk melalui mulut rahim ke saluran telur. Jika pada saat tersebut perempuan sedang dalam masa subur akan terjadi pembuahan. Hasil pembuahan ini kemudian menuju rahim serta berkembang menjadi janin.



**SAY NO TO  
FREE SEX  
DRUGS 'N  
HIV/AIDS**

#### Masalah Kesehatan Reproduksi :

- Kehamilan tak dikehendaki, yang seringkali menjurus kepada abortus yang tidak aman
- Kehamilan & persalinan usia muda yang menambah risiko kesakitan & kematian ibu & bayi,
- Masalah Penyakit Menular Seksual (PMS), termasuk infeksi HIV/AIDS
- Tindak kekerasan seksual, seperti pemerkosaan, pelecehan seksual & transaksi seks komersial

#### Tips agar dapat menjalani masa remaja dengan baik

- ⇒ Berbagi rasa dengan orang tua
- ⇒ Mencari seorang sahabat yang dapat dipercaya
- ⇒ Meningkatkan Kepercayaan diri
- ⇒ Berani mengatakan tidak untuk hal-hal yang buruk,
- ⇒ Bergaul dalam kelompok atau membentuk kelompok dengan aktivitas positif,
- ⇒ Tidak bergaul atau menjerahi kelompok dengan tujuan negatif,
- ⇒ Menjaga kesehatan dengan baik dan terus-menerus



#### Tips Menjaga Kesehatan Organ Reproduksi

- Pakaian dalam diganti min 2x/ hari
- Tidak menggunakan pakaian dalam yang ketat
- Merapikan/mencukur bulu organ kelamin
- Membersihkan organ reproduksi menggunakan air bersih dan dikeringkan menggunakan handuk atau tissue.
- Pergunakan pembalut ketika menstruasi, dan diganti paling lama setiap 4 jam

# KESEHATAN REPRODUKSI remaja

MENJADI REMAJA YANG GAUL DAN SEHAT



Gerakan Sadar Sehat  
"karena kami peduli"

[www.sadarsehat.org](http://www.sadarsehat.org)

## Kesehatan Reproduksi Remaja

meliputi hal-hal yang menyangkut kesehatan baik secara jasmani, rohani, dan sosial mulai anak sampai dengan remaja

### Perlu kan remaja memahami kesehatan reproduksi ?

Dengan memahami hal tersebut remaja dapat bertindak dengan benar, mengenali kelainan dan mengurangi resiko yang terjadi pada masa perkembangannya.



## Alat Reproduksi Pria



Terdari

**Penis**, dipenuhi oleh serabut saraf yang sangat peka

**Testis/buah zakar**, yang berfungsi memproduksi sperma

**Saluran kencing/uretra** yang berfungsi sebagai pengaturkeluarnya air kencing dan air mani

**Kelenjar prostat**, berfungsi menghasilkan cairan berisi zat makanan untuk menghidupi sperma

**Kelenjar seminalis**, fungsi hampir sama dengan kelenjar prostat

**Pubertas** adalah periode tumbuh kembang fisik maupun mental manusia dari seorang anak menjadi dewasa.



## TANDA -TANDA PUBERTAS

**Pubertus biasanya ditandai** dengan perubahan bentuk tubuh pada perempuan dengan membesarnya buah dada, perubahan pada pinggul, dan terjadinya menstruasi. Pada laki-laki juga terjadinya perubahan bentuk tubuh serta terjadinya mimpi basah.

### Mimpi basah

Pengeluaran cairan sperma disaat tidur yang dipicu oleh terjadinya mimpi erotis yang mulai terjadi saat masa pubertas

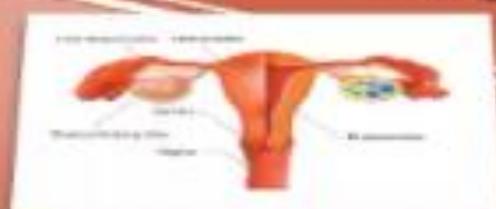


### Menstruasi

Menstruasi adalah proses terlepasnya sel telur dari indung telur sehingga darah keluar melalui vagina.

Proses ini berlangsung terus setiap bulan sampai perempuan mengalami menopause.

## Alat Reproduksi Wanita



Alat reproduksi wanita bagian luar terdiri dari :

- **Bibir luar/ labia mayora**
- **Bibir dalam/ labia minora**
- **Klitoris**, sangat peka karena mengandung banyak serabut saraf
- **Mulut vagina**, rongga penghubung rahim dengan bagian luar tubuh, ditutupi oleh selaput dara

Alat reproduksi wanita bagian dalam terdiri dari :

- |                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| <b>Vagina</b>              | <b>Rahim/Uretus</b> |
| <b>Mulut Rahim/Serviks</b> | <b>Tuba Fallopi</b> |