

# KESEHATAN REPRODUKSI

## PUBERTAS

Pubertas merupakan periode transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis



### MENSTRUASI

Proses alami anak perempuan tumbuh menjadi dewasa yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina, terjadi selama 3-7 hari selama satu kali dalam sebulan

28.



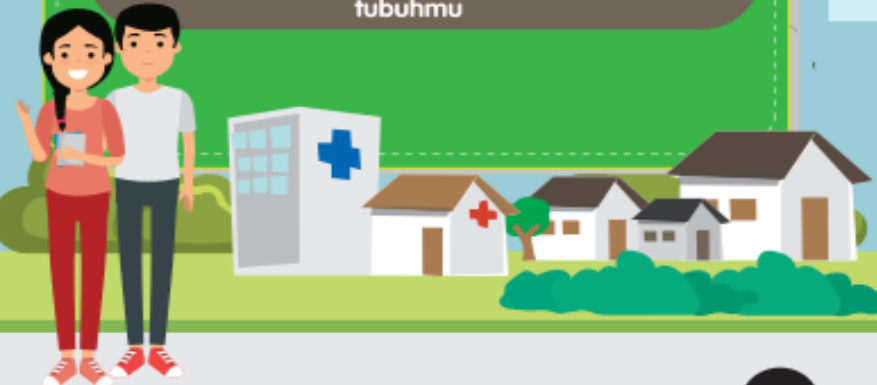
### MIMPI BASAH

Persitiwa keluarnya sperma (Ejakulasi) saat tidur sebagai tanda masa pubertas

## PESAN KUNCI

- Pubertas adalah hal yang normal dan setiap orang akan mengalaminya.
- Perubahan tubuh (fisik) pada setiap remaja lelaki dan perempuan terjadi secara bervariasi oleh sebab itu tidak perlu risau atau malu jika berbeda dengan teman.
- Setiap orang ingin menjalani masa transisi dari anak-anak menuju dewasa secara bahagia dan sehat. Untuk itu kamu perlu melaksanakan perilaku makan sehat dan fokus pada kelebihanmu.

Yuk ke Puskesmas PKPR terdekat jika kamu ingin mengetahui lebih detail mengenai perubahan tubuhmu



29.

# KESEHATAN REPRODUKSI

## PERMASALAHAN DALAM MASA PUBERTAS



Periksa ke petugas kesehatan jika cairan yang keluar berwarna (Hijau/Kuning/Cokelat), berbau dan gatal



### KEPUTIHAN

Keluarnya cairan bening, tidak berbau, dan tidak gatal pada perempuan yang sudah mengalami menstruasi adalah hal yang normal

### ONANI / MASTURBASI

Suatu perangsang pada area sensitif dan alat kelamin yang sengaja dilakukan untuk mendapatkan kepuasan seksual

### PESAN KUNCI

Onani / masturbasi juga permasalahan perempuan dan laki-laki, bukan masalah laki-laki saja

30.

## TIPS MENJAGA KEBERSIHAN



Pakai pembalut sekali pakai/ pembalut kain saat menstruasi, di ganti paling lama setiap 4 jam sekali



Tetap membersihkan diri termasuk mandi dan mencuci rambut saat menstruasi

Pembalut sekali pakai sebelum dibuang di bersihkan dahulu, lalu dibungkus dengan plastik/kertas dan dibuang ke tempat sampah

Remaja perempuan yang sudah menstruasi, beresiko hamil apabila melakukan hubungan seksual

Bersihkan alat kelamin saat mandi & setelah buang air kecil

Dianjurkan disunat/dikhitan

Jangan menggunakan celana terlalu ketat

Remaja laki-laki yang telah mengalami mimpi basah sudah bisa menyebabkan kehamilan jika melakukan hubungan seksual

- Ganti pakaian dalam celana dalam (CD) minimal 2 kali sehari
- Gunakan CD berbahan yang menyerap keringat

31.

# KESEHATAN REPRODUKSI

## BAGAIMANA YA CARA MERAWAT ORGAN REPRODUKSI KITA?

- Pakaian dalam dan celana dalam (CD) diganti minimal 2 kali sehari
- Jangan pakai CD bolak balik
- Menggunakan CD berbahan yang menyerap keringat
- Gunakan handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan bau

### Khusus untuk perempuan



Setelah buang air kecil, bersihkan dari arah depan ke belakang. Kalau terbalik, maka kuman yang ada di anus akan masuk ke dalam organ reproduksi kamu dan bisa jadi infeksi deh



Pakai pembalut sekali pakai/ pembalut kain saat menstruasi, dan ganti paling lama setiap 4 jam sekali



Pembalut sekali pakai sebelum dibuang dibersihkan dahulu, lalu dibungkus dengan plastik/kertas dan dibuang ke tempat sampah



Tetap membersihkan diri termasuk, mandi dan mencuci rambut saat menstruasi

### Khusus untuk laki-laki

- Bersihkan alat kelamin saat mandi dan setelah buang air kecil
- Sangat dianjurkan untuk disunat/khitan untuk menghindari kemungkinan kanker penis dan kanker leher rahim pada istrinya kelak
- Jangan menggunakan celana terlalu ketat

#### Pesan:

Remaja Perempuan yang sudah menstruasi, berisiko hamil jika melakukan hubungan seksual dan remaja laki-laki yang telah mengalami mimpi basah sudah menyebabkan kehamilan jika melakukan hubungan seksual

## MITOS DAN FAKTA MENSTRUASI



### MITOS

Tidak boleh keramas saat menstruasi

Minum soda mempercepat menstruasi

Tidak boleh menggunting kuku atau memotong rambut saat menstruasi

Dilarang makan daging dan ikan ketika menstruasi

Tidak boleh beraktifitas saat menstruasi



### FAKTA

Saat menstruasi, kamu justru perlu ekstra menjaga kebersihan tubuh, termasuk rambut. Tubuh dan rambut yang bersih membuat kamu lebih percaya diri khan...

Sampai saat ini belum ada penelitian yang membuktikan minuman soda dapat mempercepat menstruasi lho

Memotong kuku dan memotong rambut adalah bagian dari kebersihan diri dan dapat dilakukan kapan saja termasuk saat menstruasi

Walaupun sedang menstruasi, kamu bisa beraktifitas seperti biasa lho,, jangan lupa selalu membawa pembalut cadangan dan kertas / pembungkus untuk pembalut yang telah dipakai agar aktivitas kamu tetap nyaman dan menyenangkan

# KESEHATAN REPRODUKSI

## HINDARI MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL BERESIKO

### DAMPAK



Terjadi kehamilan yang tidak diinginkan



Tertular dan menularkan penyakit menular seksual dan beresiko terkena HIV / AIDS



Putus sekolah



Resiko kehamilan dan persalinan

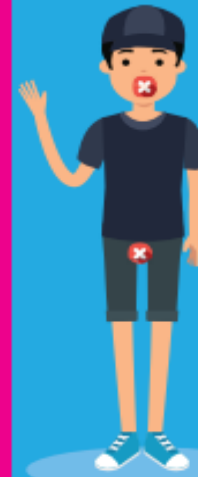
Usia ideal untuk menikah dan hamil adalah lebih dari 20 tahun agar siap fisik, jiwa, sosial dan ekonomi



34.

## CEGAH KEKERASAN SEKSUAL

Tidak ada satu orangpun yang boleh melihat dan menyentuh anggota tubuhmu, seperti bibir, payudara, alat kelamin dan bokong



### Daftar Nomor Darurat Yang Wajib Disimpan

- Kontak orang yang kamu percayai
- Polisi di 110
- Ambulan di 118 dan 119
- Hotline Pengaduan Kekerasan Terhadap Anak

35.

# Penyakit Infeksi Menular Seksual

## INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)

### Infeksi Menular Seksual (IMS)

Adalah infeksi yang ditularkan terutama melalui hubungan seksual

### Gejala yang mungkin timbul :

Rasa sakit saat kencing atau buang air kecil

Keluar airan tidak normal dari alat kelamin

Ada luka pada alat kelamin

Ada kutil pada alat kelamin

### TIPS!

Apabila kamu mengalami gejala seperti dibawah ini, maka jangan mengobati sendiri. Segera berobat ke fasilitas kesehatan terdekat

## HIV-AIDS

Menyerang sistem kekebalan tubuh sehingga daya tahan tubuh menurun

### Apa itu HIV?

HIV (Human Immunodeficiency Virus) adalah virus yang menyerang daya tahan tubuh manusia

### Apa itu AIDS?

Acquired Immune Deficiency Syndrome adalah merupakan gejala yang timbul karena rusaknya sistem kekebalan tubuh manusia akibat infeksi virus HIV

# HIV

**MENULAR MELALUI**

**DARAH, CAIRAN KELAMIN, ASI**

Pengutip HIV tidak berespon di semua tubuh manusia, tidak berbeda dengan orang sehat lainnya.

Orang yang baru saja terinfeksi HIV sudah mempunyai gejala seperti orang lain.

**TIDAK MENULAR MELALUI**



Gigitan nyamuk



Berenang bareng



Makan bareng



Keringat/ sentuhan



Baluk/ bersin



Ludah/ air liur



**TERIMA KASIH**