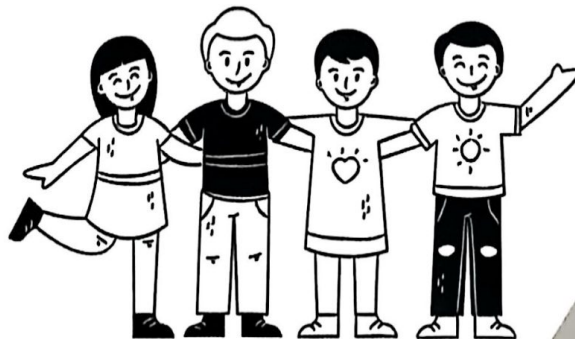
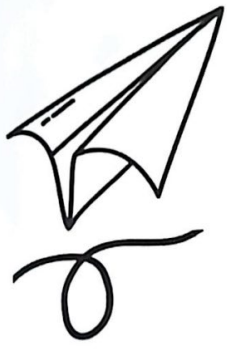


Betty Anthoineta Sahertian

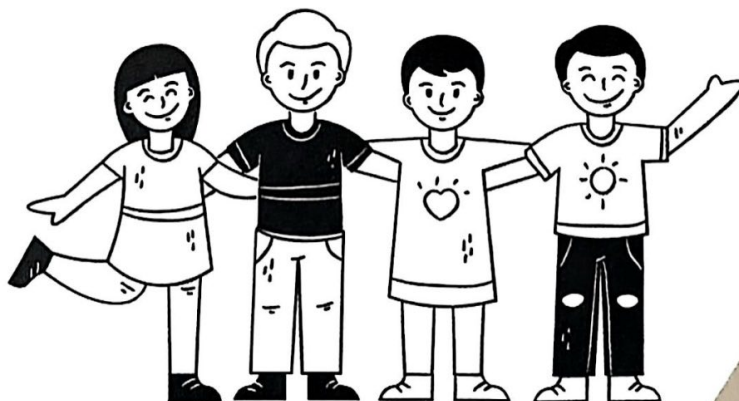
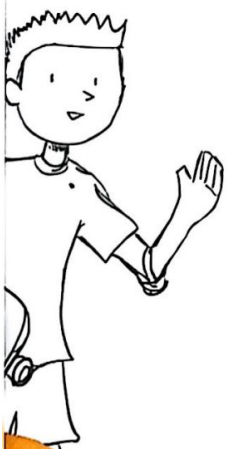
EDUKASI PENDIDIKAN Kesehatan Reproduksi Remaja

Editor:
Arnetha Latumenasse
Ronny Latumenasse





EDUKASI PENDIDIKAN Kesehatan Reproduksi Remaja



UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

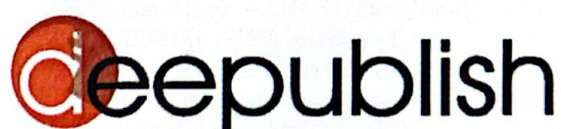
Betty Anthoineta Sahertian

EDUKASI PENDIDIKAN Kesehatan Reproduksi Remaja

Editor :

Arnetha Latumenasse

Ronny Latumenasse



Cerdas, Bahagia, Mulia, Lintas Generasi.

EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Betty Anthoineta Sahertian

Editor :
Armetha Latumenasse & Ronny Latumenasse

Desain Cover :
Armetha Latumenasse

Sumber :
canva.com

Tata Letak :
C Morris S

Ukuran :
v, 103 hlm, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :
978-623-02-5047-7

Cetakan Pertama :
Juli 2022

Hak Cipta 2022, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2022 by Deepublish Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT DEEPUBLISH
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)

Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoarjo, Ngaglik, Sleman
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581
Telp/Faks: (0274) 4533427
Website: www.deepublish.co.id
www.penerbitdeepublish.com
E-mail: cs@deepublish.co.id

Supporting Team

**Terima kasih kepada seluruh rekan yang telah
membantu dalam proses naskah ini:**

**Chaterin Hatusupy
Supriyono Serang
Jusuf Kristianto**

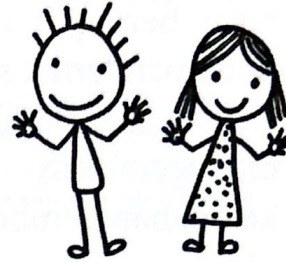


Daftar isi

Supporting Team	v
Daftar Isi	vi
Pengantar	1
Tumbuh kembang Remaja	16
Daftar pustaka	57
Remaja dan Reproduksi Sehat	58
Daftar pustaka	102

Pengantar Modul

Segala puji syukur dan hormat kepada Tuhan Yang Maha Kuasa sebab dengan kasih dan perkenaan-Nya, maka modul Edukasi Kesehatan Reproduksi bagi Remaja, yang disediakan bagi remaja dapat diselesaikan.



Modul ini, berdasarkan hasil penelitian Sahertian, B (2020) yang diidentifikasi berdasarkan kebutuhan orangtua tentang materi kesehatan reproduksi remaja usia 13 s. d. 15 tahun, dan hasil penelitian Sahertian, B dkk (2017) pada remaja SMPN 20 dalam penggunaan booklet kesehatan reproduksi remaja.

Materi telah diselaraskan sesuai kebutuhan remaja pada saat ini sedang berada dalam masa pandemic covid-19, dimana aktifitas di luar rumah sedang dibatasi, namun akses materi dan belajar tetap dibutuhkan remaja. Modul yang disediakan ini sebagai bahan belajar yang disediakan penulis dalam dua bentuk, yaitu media cetak dan media elektronik, dan dapat digunakan menggunakan android berbasis aplikasi melalui whatsapp.

Isi modul ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi pembelajaran bagi remaja berusia 14 s.d. 17 tahun, yang telah memasuki masa pubertas dengan segala konsekuensi yang mungkin terjadi karena pertumbuhan dan perkembangannya.



△▽△ Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja △▽△

Edukasi yang diberikan dalam bentuk modul cetak dan whatapps kiranya dapat menghentar remaja mengenal dirinya dalam masa bertumbuh dan berkembang, yang terus berlanjut tanpa berhenti walaupun berada dalam masa pandemik saat ini, sehingga dalam pengenalan akan dirinya remaja akan menghargai setiap perubahan yang dianugerahkan Tuhan bagi tubuh remaja sebagai keindahan pemberian Tuhan.

Penulis menyadari keterbatasan dalam penyusunan modul ini, karena itu kritik, saran dan masukan akan sangat berarti guna penyempurnaannya baik dari segi materi maupun media. Tersusunnya modul ini, bukanlah karena usaha penulis yang sangat terbatas, melainkan dukungan, bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu ucapan terimakasih yang tulus, penulis sampaikan kepada yang terhormat semua pihak atas bantuan dan partisipasinya, semoga semua yang diberikan akan diberkati Tuhan selalu.

Akhirnya kiranya modul ini dapat bermanfaat bagi remaja dalam meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan reproduksi remaja, agar remaja dapat bertumbuh dan berkembang secara sehat. Terima kasih.

Ambon, Oktober 2021

Penulis



Isi Modul

PENGANTAR MODUL	1
ISI MODUL	3
PENUNTUN BELAJAR	6
PETA PEMBELAJARAN	11
TUJUAN UMUM BELAJAR	12
TUJUAN KHUSUS BELAJAR	13
UJI KEMAMPUAN AWAL	15

MODUL 1. Tumbuh Kembang Remaja

PENDAHULUAN	17
-------------------	----

Kegiatan Belajar 1 Tumbuh Kembang Remaja	19
--	----

A. Uraian Materi Tumbuh Kembang Remaja

1. Pengertian Tumbuh Kembang	20
2. Tahapan Tumbuh Kembang Sesuai Usia	22
3. Tahapan Tumbuh Kembang Remaja	23
4. Masa Pubertas Remaja	24

B. Rangkuman	27
--------------------	----

C. Test Formatif 1	28
--------------------------	----

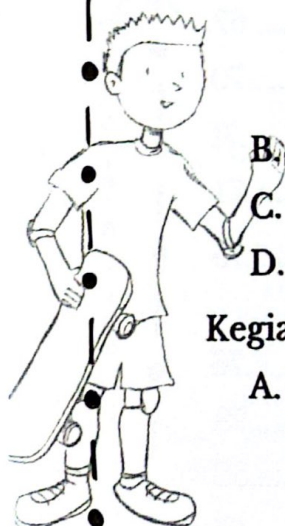
D. Umpan Balik 1	31
------------------------	----

Kegiatan Belajar 2 Perubahan Alami Remaja	32
---	----

A. Uraian Materi Perubahan Alami Remaja

1. Perubahan Alami Remaja Laki-Laki	34
2. Perubahan Alami Remaja Perempuan	37

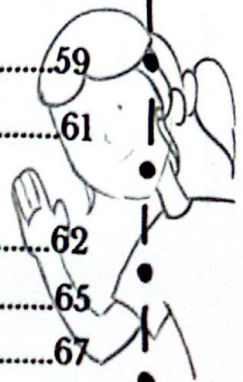
B. Rangkuman	40
--------------------	----



C. Test Formatif 2	41
D. Umpan Balik 2	44
Kegiatan Belajar 3 Perubahan Kejiwaan yang Dialami Remaja	45
A. Uraian Materi Perubahan Kejiwaan yang Dialami Remaja	45
B. Rangkuman	51
C. Test Formatif 3	52
D. Umpan Balik 3	55
DAFTAR PUSTAKA	57

MODUL 2. Remaja dan Reproduksi Sehat

PENDAHULUAN	59
Kegiatan Belajar 1 Remaja dan Reproduksi Sehat	61
A. Uraian Materi Remaja dan Reproduksi Sehat	
1. Konsep Remaja	62
2. Konsep Sehat	65
3. Kesehatan Reproduksi Remaja	67
B. Rangkuman	70
C. Test Formatif 1	71
D. Umpan Balik 1	74
Kegiatan Belajar 2 Organ Reproduksi Perempuan	75
A. Uraian Materi Organ Reproduksi Perempuan	
1. Alat Reproduksi Bagian Luar	76
2. Alat Reproduksi Bagian Dalam	78
3. Proses Terjadinya Menstruasi	82
B. Rangkuman	85



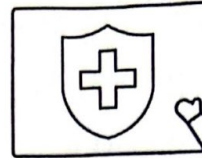
C. Test Formatif 2	86
D. Umpan Balik 2	88
Kegiatan Belajar 3 Organ Reproduksi Laki-Laki	89
A. Uraian Materi Organ Reproduksi Laki-Laki	
1. Alat Reproduksi Bagian Luar	90
2. Alat Reproduksi Bagian Dalam	92
3. Ereksi, Ejakulasi, dan Mimpi Basah	94
B. Rangkuman	96
C. Test Formatif 3	97
D. Umpan Balik 3	100
DAFTAR PUSTAKA	102



PENUNTUN BELAJAR

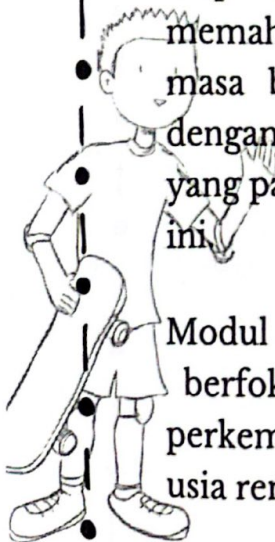
Deskripsi, Tujuan, dan Petunjuk Belajar

Saat ini teman-teman remaja sedang mempelajari Modul Kesehatan Reproduksi Remaja



Usia 14 s.d. 17 Tahun. Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu topik yang sampai saat ini masih terus menjadi bagian yang ramai dibicarakan. Sebab masa remaja tetap berkaitan dengan bertumbuh dan berkembang.

Pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah suatu proses alami yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia, yang diharapkan dapat dilalui tanpa ada masalah. Namun dalam realitanya, masa emas bertumbuh dan berkembangnya remaja tidaklah semua dapat dilalui tanpa tantangan dan masalah. Karena itu penting remaja memahami dirinya yang saat ini sedang berada dalam masa bertumbuh dan berkembang, dan menjalaninya dengan baik sehingga dapat menjadi remaja sehat dan yang pada waktunya akan berguna bagi bangsa dan negara ini.



Modul “Edukasi Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja” berfokus pada pemahaman tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja usia 14 s.d.17 tahun, dengan asumsi usia remaja ini berada dalam kategori remaja menengah.

△△△ Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja △△△

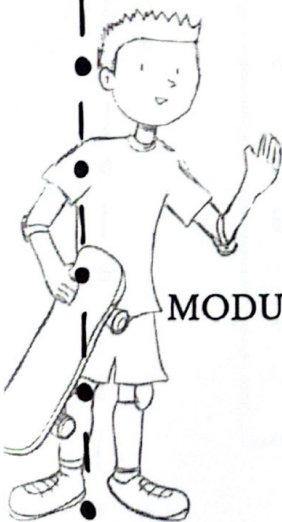
Penting bagi remaja untuk memahami masa yang dihadapinya agar dapat memanajemenkan dirinya sejak awal, dalam meletakkan dasar masa remaja terindah yang dijalani tanpa mungkin dapat terulang lagi. Dengan memahami bahwa tubuh merupakan pemberian Tuhan Yang Maha Esa, maka remaja akan menjalani masa emas bertumbuh dan berkembang secara sehat.

Cakupan isi modul ada dua yaitu Modul 1 berisi bahasan tentang konsep tumbuh kembang remaja dengan berbagai perubahannya dan Modul 2 berisi bahan belajar tentang reproduksi sehat remaja.

Secara terperinci, akan diuraikan dalam 2 modul, yaitu

MODUL 1 : Tumbuh Kembang Remaja, berisi: Pengertian tumbuh kembang, tahapan tumbuh kembang sesuai usia, tahapan tumbuh kembang remaja, dan masa pubertas remaja. Perubahan alami remaja laki-laki dan perubahan alami remaja perempuan, perubahan kejiwaan yang dialami remaja.

MODUL 2 : Remaja dan Reproduksi Sehat, berisi: Konsep tentang remaja sehat dan kesehatan reproduksi remaja, alat reproduksi perempuan baik di luar maupun di dalam, dan menstruasi,



serta alat reproduksi laki-laki tentang bagian luar, bagian dalam, perubahan terkait ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi.

Melalui edukasi menggunakan modul ini, remaja diharapkan mampu memahami konsep tumbuh kembang remaja dan remaja sehat reproduksi.

Untuk memudahkan remaja mengikuti proses pembelajaran dalam modul, maka akan lebih mudah mengikuti langkah-langkah belajar sebagai berikut:

1. Mengawali proses belajar dengan berdoa.
2. Mempelajari secara berurutan Modul 1 dan Modul 2.
3. Membaca dengan seksama uraian materi secara bertahap pada setiap kegiatan yang membahas masing-masing pokok bahasan.
4. Membuat ringkasan dari materi yang dibahas untuk memudahkan mengingat.



5. Mempelajari rangkuman pada setiap kegiatan belajar.

6. Mengerjakan setiap tugas dan latihan soal yang terdapat pada akhir uraian materi, untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang telah dimiliki terhadap materi-materi yang dibahas dalam setiap kegiatan belajar.

7. Mengerjakan setiap latihan tanpa melihat uraian materi pada bagian sebelumnya. Setelah semua butir soal telah dikerjakan, cocokkan jawaban anda dengan kunci jawaban yang disediakan pada halaman terakhir modul.

8. Jika mengalami kesulitan, catatlah apa yang dianggap sulit dan diskusikanlah dengan orang yang dianggap dapat membantu menyelesaikannya.

9. Setelah selesai, berdoa kembali, agar apa yang dipelajari dapat dipahami dan memohon kiranya segala usaha dapat diberkati.



Sambil mengingat, bahwa :

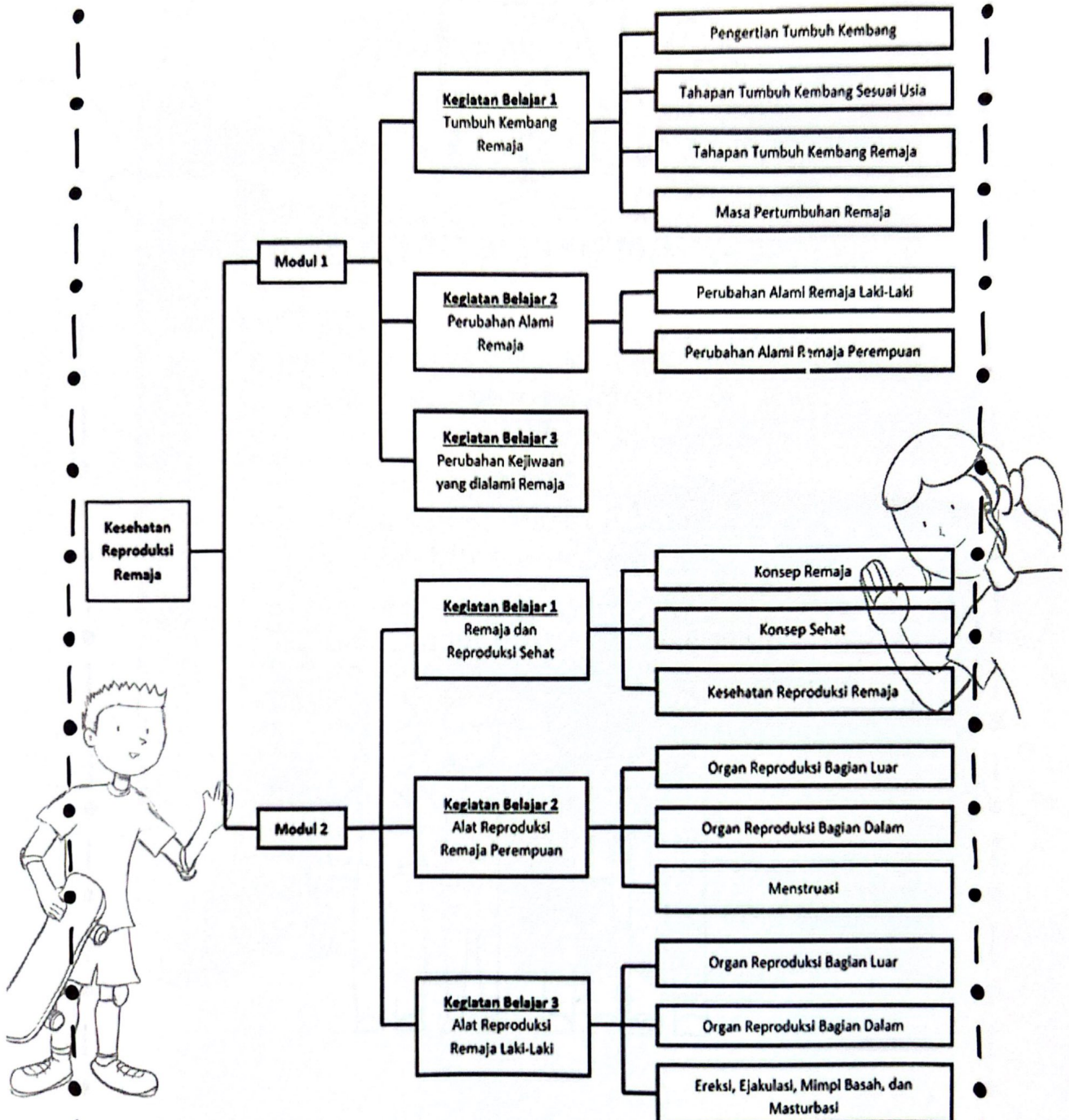
"Keberhasilan proses memahami isi modul. Remaja mempelajari materi dalam modul ini tergantung dari kesungguhan untuk membaca, memahami dan mengerjakan latihan. Untuk itu bacalah dalam setiap kesempatan dan berlatihlah sambil terus berdoa, semoga Yang Maha Kuasa memberikan kekuatan dan kemampuan untuk bisa menjadi remaja yang sehat".

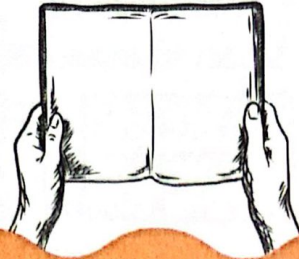
Penulis berharap, remaja dapat mengikuti keseluruhan modul dan kegiatan belajar dalam modul ini dengan baik.

 **SELAMAT BELAJAR, SUKSES MENANTI** 



PETA PEMBELAJARAN





TUJUAN UMUM BELAJAR

Setelah membaca “Modul Edukasi Kesehatan Reproduksi Bagi Remaja Usia 14 s.d. 17 Tahun” diharapkan remaja dapat memahami materi pembelajaran Kesehatan reproduksi remaja sehingga dapat hidup sehat dan aman pada masa pandemi Covid-19.





TUJUAN KHUSUS BELAJAR

Setelah remaja belajar, diharapkan dapat :

Belajar MODUL 1 :

1. Membedakan pengertian antara tumbuh dan kembang
2. Mengetahui tahapan tumbuh kembang sesuai usia
3. Menjelaskan tahapan tumbuh kembang remaja
4. Menjelaskan masa pubertas remaja
5. Menjelaskan perubahan alami remaja laki - laki
6. Menjelaskan perubahan alami remaja perempuan
7. Menjelaskan perubahan kejiwaan remaja laki - laki
8. Menjelaskan perubahan kejiwaan remaja perempuan

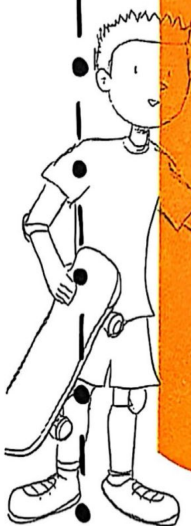




TUJUAN KHUSUS BELAJAR

Belajar MODUL 2 :

1. Menjelaskan konsep remaja
2. Menjelaskan konsep sehat
3. Menjelaskan kesehatan reproduksi remaja
4. Menjelaskan alat reproduksi remaja perempuan bagian luar
5. Menjelaskan alat reproduksi remaja perempuan bagian dalam
6. Menjelaskan proses terjadinya menstruasi
7. Menjelaskan alat reproduksi remaja laki - laki bagian luar
8. Menjelaskan alat reproduksi remaja laki - laki bagian dalam
9. Menjelaskan proses terjadinya ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi



UJI KEMAMPUAN AWAL

REMAJA

Teman-teman remaja yang berbahagia, yang saat ini sedang berada pada kelompok umur 14 s.d. 17 tahun. Tahukah bahwa masa ini kita sudah memasuki masa remaja? Dari buku yang kita baca, atau dari cerita teman-teman, masa ini merupakan masa tersulit yang akan kita jalani. Sebab pada masa ini akan ada banyak hal perubahan pada diri kita.



Tahukah teman-teman, perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri kita bisa berupa perubahan fisik, psikis tetapi juga dalam pergaulan sosial? Bagaimana jika kita mengalami perubahan tubuh yang kita sendiri tidak tahu? Apakah saya mengalami tanda-tanda masa pubertas? Bagaimana saya menghadapinya? Atau bagaimana jika dalam masa remaja ini ada teman lawan jenis yang suka sama saya? Dan masih banyak pertanyaan-pertanyaan menggelitik lainnya.



Pertanyaan-pertanyaan tersebut, menjadi bahan untuk remaja mengevaluasi pengetahuan yang dimilikinya tentang perlunya kesehatan reproduksi remaja, selama ini.





TUMBUH KEMBANG REMAJA



PENDAHULUAN

Halo remaja, selamat bertemu lagi..

Selamat bertemu di bagian pertama pembelajaran kita Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja yang dikemas dalam bentuk modul belajar yang akan dipelajari oleh teman-teman remaja. Kita bertemu dalam pembelajaran modul 1, yang akan mempelajari tentang konsep tumbuh kembang remaja. Adapun materi yang akan dibahas pada Modul 1; Tumbuh Kembang Remaja adalah membahas tentang masa remaja, perubahan-perubahan yang dialami remaja laki-laki dan perempuan, yaitu perubahan jasmani dan kejiwaan.

Fokus belajar remaja pada modul 1, lebih diarahkan pada pemahaman tentang konsep tumbuh dan kembang remaja, yang dibagi dalam tiga kegiatan belajar dengan urutan sebagai berikut :

Kegiatan Belajar 1 : Tumbuh Kembang Remaja

- Pengertian Tumbuh Kembang
- Tahapan Tumbuh Kembang Sesuai Usia
- Tahapan Tumbuh Kembang Remaja
- Masa Pubertas Remaja

Kegiatan Belajar 2 : Perubahan Alami Remaja

- Perubahan Alami Remaja Laki-Laki
- Perubahan Alami Remaja Perempuan

Kegiatan Belajar 3 : Perubahan Kejiwaan yang Dialami Remaja

Modul 1 : Tumbuh Kembang Remaja

Teman-teman,

Tumbuh kembang remaja dimulai dari masa akhil balik, di mana remaja akan mengalami berbagai perubahan-perubahan dalam struktur tubuh secara fisik, pikiran dan perasaan secara kejiwaan psikologis, yang pada saat tersebut. Jika remaja melihat adanya perubahan-perubahan dialaminya, dan bertanya-tanya tentang apa yang dialami, maka teman-teman bisa membaca bagian modul ini.

Dengan membaca Modul 1: Tumbuh Kembang Remaja sebagai modul edukasi Kesehatan reproduksi remaja, teman-teman dibimbing untuk memahami konsep tumbuh dan kembang remaja.

Untuk mempelajari Modul 1 dibutuhkan waktu setidaknya 90 menit. Pelajarilah materi secara berurutan mulai dari awal Kegiatan Belajar 1 dilanjutkan Kegiatan Belajar 2 dan Kegiatan Belajar 3, karena materi yang dibahas pada kegiatan sebelumnya berkaitan erat dengan materi yang dibahas pada kegiatan berikutnya.

Bila mengalami kesulitan, bisa berdiskusi dengan orang yang dianggap telah memiliki pengetahuan tentang masalah kesehatan reproduksi remaja, ataupun kepada orang yang lebih tua.

Selamat membaca dan semoga teman-teman remaja sukses memahami materi-materi yang diuraikan dalam modul ini.

SELAMAT BELAJAR. SUKSES MENANTI



• Kegiatan Belajar 1 •

A. URAIAN MATERI

Tumbuh Kembang Remaja

Dalam Kegiatan Belajar 1, remaja akan mempelajari tentang konsep tumbuh kembang remaja. Setelah mempelajari bagian ini, diharapkan remaja mampu :

1. Membedakan pengertian antara tumbuh dan kembang
2. Mengetahui tahapan tumbuh kembang sesuai usia
3. Menjelaskan tahapan tumbuh kembang remaja
4. Menjelaskan masa pubertas remaja

Berdasarkan capaian belajar pada Kegiatan Belajar 1, maka secara berurutan uraian materi yang akan disampaikan pada Kegiatan Belajar 1 dimulai dari penjelasan pengertian tumbuh dan kembang, selanjutnya tahapan tumbuh kembang sesuai usia dan tahapan tumbuh kembang remaja.



Sebelum memahami lebih dalam, remaja perlu memahami apa yang dimaksud dengan bertumbuh dan berkembang, dan bagaimana tahapan tumbuh kembang itu ?

1. Pengertian Tumbuh Kembang

Lihatlah gambar dibawah ini, apa arti gambar tersebut ?
Apakah yang dipikirkan teman-teman ???



Tulislah jawabanmu disini

Gambar 1 menunjukkan proses bertambah besarnya tanaman. Secara bertahap tanaman tersebut menunjukkan adanya pola bertambah dalam ukuran, yaitu mulai dari kecil sampai besar..

Sama halnya dengan Gambar 2 memperlihatkan tinggi manusia, walaupun dalam bentuk dan jenis kelamin yang berbeda, namun gambar itu hendak menunjukkan tentang pola bertambah dalam ukuran tinggi pendek ke tinggi yang dapat diukur menggunakan centimeter. Kedua gambar menunjukkan suatu proses yang disebut "Pertumbuhan".

Secara kasat mata bertumbuh dapat dilihat melalui bertambahnya tinggi badan dan berat badan tetapi juga meliputi seluruh organ tubuh yang tak dapat dilihat secara visual juga mengalami pertumbuhan dan kematangan fungsi. Dengan kata lain, bertumbuh lebih mengarah pada perubahan fisik tentang bertambah jumlah atau berubah ukuran.

Berbeda dengan "perkembangan", berkembang lebih mengarah pada kemampuan berpikir, kemampuan berinteraksi sosial, meningkatnya fungsi dan ketrampilan yang bersifat lebih kompleks. Karena kompleksitas, keberagaman itu, maka untuk mengetahui perkembangan terasa lebih sulit dibandingkan bertumbuh. Walaupun terasa sulit, tetapi dapat diketahui bahwa berkembang lebih diarahkan pada "kemampuan".

Secara sederhana, teman-teman remaja memahami bertumbuh dan berkembang :

"Bertumbuh" : Berhubungan dengan ukuran; besar, jumlah, ukuran dalam sel juga organ, yang dapat diukur dengan satuan matematis. Bersifat fisik.

"Berkembang" : Berhubungan dengan kemampuan fungsi dan struktur tubuh yang lebih kompleks, termasuk emosi, intelektual, dan tingkah laku akibat interaksi dengan lingkungan. Bersifat kemampuan.



2. Tahapan Tumbuh Kembang Sesuai Usia

Tahapan tumbuh kembang manusia menurut para ahli bervariasi dalam kategorinya. Tumbuh kembang manusia yang terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan disepanjang kehidupannya dimulai dari

1. *Neonatus* : dari lahir - 4 minggu
2. Bayi : 1 bulan - 12 bulan
3. Batita < 3 tahun : 1 tahun - 3 tahun
4. Anak pra sekolah : 3 tahun - 5 tahun
5. Anak usia sekolah : 5 tahun - 12 tahun
6. Remaja : 12 tahun - 20 tahun
7. Dewasa muda : 20 tahun - 40 tahun
8. Dewasa menengah : 40 tahun - 65 tahun
9. Lansia muda : 65 tahun - 74 tahun
10. Lansia menengah : 75 tahun - 84 tahun
11. Lansia akhir : 85 tahun keatas



Walaupun pada setiap tahapan usia berbeda dalam tumbuh dan kembangnya, namun secara prinsip, bertumbuh dan berkembang selalu merupakan proses yang berkelanjutan, teratur dan berurutan dan dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan maupun kemajuan dalam proses bertumbuh kearah kedewasaan.

Dengan demikian, setiap manusia dalam bertumbuh dan berkembang akan mengalami pola yang sama dalam tahapannya, dan dalam setiap periode usia mempunyai tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai, dan tugas perkembangan pada setiap periode usianya harus dapat dicapai untuk mencapai tingkat maturasi (kematangan).





3. Tahapan Tumbuh Kembang Remaja

Pada tahap tumbuh kembang remaja, dalam ukuran fisik dan perkembangan kearah kematangan, ada beberapa referensi buku mendefenisikan dan mengkategorikan usia remaja. Jika pada pengtahaan usia remaja menurut penjelasan penulis di atas yang dikutip dari Kozier, et al, maka Kementerian Kesehatan mengemukakan pembagian usia remaja dimulai dari usia 10 sampai 19 tahun, dan membagi usia remaja dalam kategori : masa remaja awal, remaja menengah dan remaja akhir.

MASA REMAJA

- Masa remaja awal (10 tahun - 13 tahun)
- Masa remaja menengah (14 tahun - 16 tahun)
- Masa remaja akhir (17 tahun - 19 tahun)

(Kementrian Kesehatan, 2015)



Usia remaja yang digunakan dalam modul ini, adalah laki-laki dan perempuan pada kelompok umur 14 s.d. 17 tahun, maka yang remaja yang dimaksud adalah pada kelompok umur remaja menengah.

Setiap anak sesuai prinsip pertumbuhan dan perkembangan, akan tiba pada masa tahapan usia remaja dan setiap anak yang berada pada usia tersebut akan menunjukkan perubahan-perubahan baik dari struktur tubuh secara fisik maupun dari psikisnya. Perubahan fisik anak yang bertumbuh kearah struktur tubuh orang dewasa, dan ini adalah awal dimulainya masa pubertas.



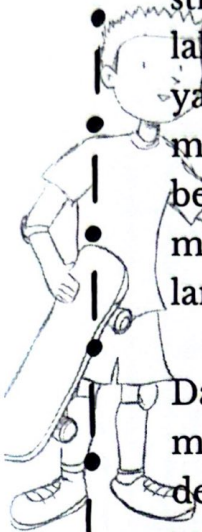
4. Masa Pubertas Remaja

Pernahkah mendengar kata "Pubertas" ? Apakah teman-teman kaget dan baru mulai menyadari bahwa sekarang sudah ada yang berbeda yang terlihat di tubuh saya ? Sekarang saya merasa menggunakan baju sudah tidak pas, ataupun baju yang saya pakai sudah terlihat jauh diatas lutut, padahal kemarin-kemarin masih di bawah lutut ? Ataupun saya merasa ada yang berubah pada suara saya ? dan ada seperti rambut-rambut halus di dagu saya ? Bahkan mulai tumbuh jerawat di wajahnya yang mulus ?

Apakah saat ini saya sudah menjadi remaja dan telah memasuki masa pubertas ?

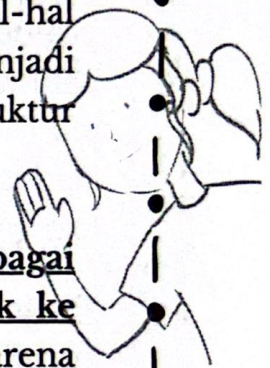
Kata pubertas, dari kata puber, dari kata latin pubescere berarti mendapat pubes atau rambut kemaluan yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual (Panuju dan Umami, 1999). Pubertas tidak hanya berkaitan dengan tumbuhnya bulu ataupun rambut, tetapi berhubungan pula dengan berbagai perubahan fisik, mental maupun pematangan fungsi seksual.

Menurut Chaplin (1993), dalam Kamus Lengkap Psikologi, pubertas adalah periode-periode kehidupan di mana terjadi kematangan organ-organ seks mencapai tahap menjadi fungsional. Pada umumnya umur akhir periode untuk anak perempuan adalah 13 tahun dan pada anak laki-laki 14 tahun.



Masa pubertas, di mana tubuh mengalami perubahan besar-besaran dari struktur tubuh anak-anak menjadi struktur tubuh orang dewasa. Biasanya masa puber pada laki-laki antara umur 11-12, lebih lambat dari perempuan yang sudah mulai saat umur 8-10 tahun. Tapi ini tidak mutlak, karena kondisi tubuh masing-masing orang berbeda. Jadi ada laki-laki atau perempuan yang mengalami masa puber lebih cepat atau justru lebih lambat.

Dalam pertumbuhan dan perkembangnya, anak biasanya merasa mengalami perubahan seperti struktur orang dewasa, dan karena itu anak yang telah memasuki masa pubertas ini merasa dirinya telah menjadi seperti orang dewasa, dan merasa sudah dapat melakukan hal-hal seperti layaknya orang dewasa. Inilah yang sering menjadi masalah ketika anak merasa telah dewasa, secara struktur tetapi masih sangat rentan seperti masa kanak-kanak.



Hal ini disebut para ahli sebagai “masa remaja sebagai masa peralihan, masa transisi antara kanak-kanak ke masa dewasa”. Masa ini menjadi masa yang kritis, karena anak-anak merasa mereka tidak kecil lagi, mereka merasa sudah menjadi orang dewasa, karena perubahan struktur dan bentuk tubuh.



Perubahan dari anak memasuki remaja, diatur oleh hormon seks. Perubahan ini terjadi disebabkan oleh pengendali utama dari bagian otak yang disebut **hipotalamus**. Hipotalamus bekerja sama dengan kelenjar bawah otak mengendalikan urutan rangkaian perubahan itu dengan mengeluarkan hormon-hormon tertentu, yaitu **hormon estrogen dan testosteron**. Hormon estrogen dominan pada anak perempuan dan hormon testosteron dominan pada remaja laki-laki. Hormon estrogen dan progesteron pada perempuan.

Pengaruh dan manfaat hormon estrogen, membuat seorang anak perempuan memiliki sifat kewanitaan setelah remaja. Hormon estrogen mempunyai beberapa fungsi, yaitu merangsang pertumbuhan saluran susu di payudara sehingga payudara membesar, merangsang saluran telur, rongga rahim dan vagina, membuat dinding rahim kian tebal, membuat cairan vagina bertambah banyak mengakibatkan tertimbunya lemak didaerah panggul perempuan.

Pengaruh dan manfaat hormon testosteron, yaitu melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi lemak di kulit, meningkatkan suhu badan, lengan dan tungkai kaki bertambah panjang dan besar, mempertebal dinding rahim, merangsang kelenjar-kelenjar agar mengeluarkan cairan nutrisi bagi sel telur yang dibuahi. Hormon testosteron dihasilkan oleh testis. Hormon testosteron bersama hormon androgen menimbulkan ciri-ciri pertumbuhan seks sekunder pada remaja laki-laki.

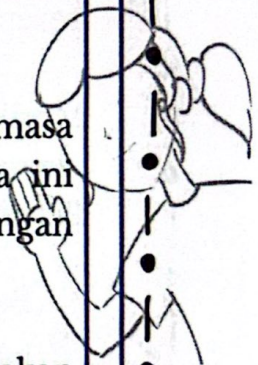


B. RANGKUMAN

Manusia mengalami proses bertumbuh dan berkembang. Bertumbuh diartikan dengan berubahnya ukuran fisik dari kecil ke besar, ataupun berubahnya ukuran dari ringan ke berat. dan berkembang yang lebih diarahkan pada proses kematangan. Proses ini bersifat yang dinamik pada manusia, dan itu terjadi sepanjang siklus kehidupannya.

Dan dari siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu. Masa ini dapat dikatakan sebagai masa kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap selanjutnya.

Disebut masa kritis, sebab pada masa ini, remaja akan memulai suatu gaya dan hidup baru dengan terjadinya perubahan-perubahan pada tubuh remaja, dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, antara masa kanak-kanak dan dewasa inilah remaja disebut ada dalam masa transisi, dan mengalami masa pubertas.



C. TEST FORMATIF 1

Untuk mendalami pemahamannya tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan test formatif berikut ini !

Remaja tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, teman-teman masih mempunyai kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.



Pertanyaan



1. Apakah yang dimaksud dengan pertumbuhan ?...
 - a. Adanya pola bertambah dalam ukuran, yaitu mulai dari kecil sampai besar
 - b. Bentuk dan jenis kelamin berbeda
 - c. Pematangan fungsi sosial
 - d. Pengaruh hormone

2. Berubahnya ukuran fisik dari kecil ke besar, atau ringan ke berat, disebut sebagai....
 - a. Perubahan hormon
 - b. Berkembang
 - c. Bertumbuh
 - d. Menstruasi

3. Berhubungan dengan kemampuan fungsi dan struktur tubuh yang lebih kompleks, termasuk emosi, intelektual, dan tingkah laku disebut sebagai....
 - a. Berkembang
 - b. Bertumbuh
 - c. Menstruasi
 - d. Perubahan hormon

4. Yang dimaksud dengan remaja menengah adalah remaja yang berumur....
 - a. 10 - 13 Tahun
 - b. 10 - 15 Tahun
 - c. 14 - 16 tahun
 - d. 13 - 15 tahun

5. Hormon yang dominan pada remaja laki-laki adalah....
 - a. Progesterone
 - b. Estrogen
 - c. Testoteron
 - d. Gonadotropin



6. Batasan usia remaja awal adalah.....

- a. 7 – 10 Tahun
- b. 10 – 13 Tahun
- c. 14 - 16 Tahun
- d. 17 – 19 Tahun

7. Perubahan dari anak memasuki remaja, diatur oleh hormon seks. Perubahan ini terjadi disebabkan oleh pengendali utama dari bagian otak yang disebut.....

- a. Progesteron
- b. Estrogen
- c. Testoteron
- d. Hipothalamus

8. Hormon estrogen membuat seorang anak perempuan memiliki sifat kewanitaan setelah remaja, adalah.....

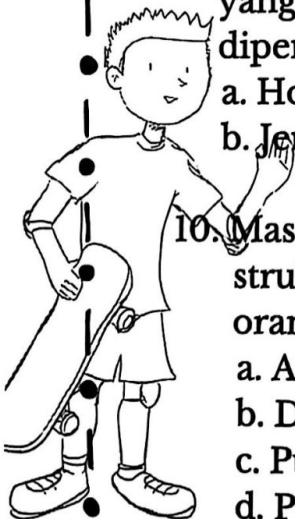
- a. Merangsang pertumbuhan payudara
- b. Merangsang pancaroba
- c. Membuat tumbuh kumis
- d. Membuat sifat maskulin

9. Walaupun pada setiap tahapan usia berbeda dalam tumbuh dan kembang anak, namun secara prinsip, bertumbuh dan berkembang selalu merupakan proses yang berkelanjutan, teratur dan berurutan. Hal ini apat dipengaruhi oleh faktor.....

- a. Hormone
- b. Jenis Kelamin
- c. Genetik
- d. Pancaroba

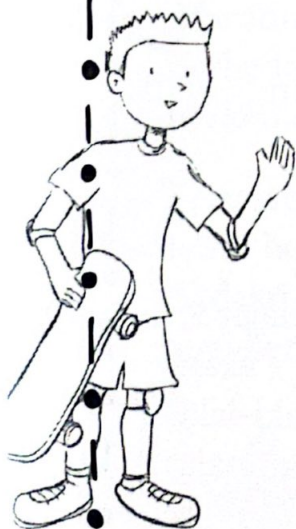
10. Masa di mana tubuh mengalami perubahan dari struktur tubuh anak-anak menjadi struktur tubuh orang dewasa, disebut.....

- a. Adolesens
- b. Dewasa
- c. Pubertas
- d. Pancaroba



D. UMPAN BALIK 1

- Bagaimana hasil test formatif yang teman-teman remaja kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” kalian sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, jika jawaban benar kalian sudah di atas 6. Hal ini menunjukkan bahwa teman-teman sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa teman-teman bisa !!





Kegiatan Belajar 2

A. URAIAN MATERI
Perubahan Alami Remaja

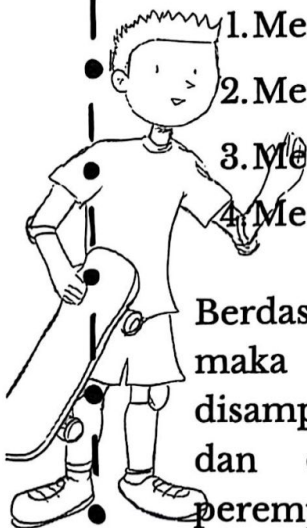
Kegiatan Belajar 2 ini merupakan kelanjutan dari Kegiatan Belajar 1 mengenai Tumbuh Kembang Remaja.

Kegiatan Belajar 2 akan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada remaja tentang perubahan-perubahan alami yang dialami, meliputi : Perubahan alami pada remaja perempuan, dan perubahan alami pada remaja laki-laki perempuan.

Setelah mempelajari bagian ini, diharapkan agar remaja mampu :

1. Menjelaskan perubahan alami remaja laki - laki
2. Menjelaskan perubahan alami remaja perempuan
3. Menjelaskan tahapan tumbuh kembang remaja
4. Menjelaskan masa pubertas remaja

Berdasarkan tujuan pembelajaran pada Kegiatan Belajar 2, maka secara berurutan bahan bacaan yang akan disampaikan mulai dari perubahan fisik remaja laki-laki dan dilanjutkan dengan perubahan fisik remaja perempuan.



Modul 1 : Tumbuh Kembang Remaja

Saat memasuki usia remaja, tubuh akan mengalami perubahan-perubahan bentuk yang cukup mencolok dibandingkan pada saat kanak-kanak. Perubahan yang terjadi secara alami meliputi perubahan fisik yang dapat dilihat dari bagian luar maupun yang tidak kelihatan. Selain perubahan fisik, terjadi juga perubahan pada kejiwaan. Dengan membaca modul ini, teman-teman akan tahu tentang perubahan alami pada remaja laki-laki dan perempuan.

Perubahan yang paling menonjol ketika anak-anak beranjak pada usia remaja, akan berbeda antara anak yang satu dengan yang lainnya. Tetapi rata-rata perbedaan itu berkisar saat anak memasuki usia 9 - 15 tahun. Ketika anak-anak berada dimasa ini, mereka bertumbuh karena pengaruh hormon pertumbuhan (*growth hormone*), itulah sebabnya pada masa remaja terjadi pertumbuhan pesat pada remaja laki-laki maupun perempuan. Perbedaan pertumbuhan fisik laki-laki dan perempuan adalah pada pertumbuhan organ reproduksinya, di mana akan diproduksi hormon yang berbeda, penampilan yang berbeda dan bentuk tubuh yang berbeda akibat berkembangnya tanda seks sekunder.

Perubahan ini tidak hanya bertumbuh menjadi tinggi dan lebih besar saja, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi atau keturunan.

Apakah teman - teman dapat merasakan perubahan tersebut ??

1. Perubahan Alami Remaja Laki - Laki

Ketika anak memasuki usia remaja, tubuhnya akan berkembang dan menghasilkan hormon-hormon. Pada remaja laki-laki, hormon yang berperan adalah hormon testosteron yaitu hormon yang bekerja dalam pertumbuhan bulu-bulu halus di sekitar ketiak, kemaluan, janggut dan kumis.

Pertumbuhan organ reproduksi remaja laki-laki, saat memasuki usia 11 - 12 tahun, organ reproduksi testis dan skrotum membesar, kulit skrotum menjadi gelap dan rambut pubis (rambut di kemaluan) mulai tumbuh. Umur 12 - 13 tahun, penis bertumbuh mulai membesar. Usia 13 - 14 tahun, umumnya pada remaja laki-laki akan terjadi ejakulasi (pengeluaran cairan dari penis), ditandai dengan keluarnya cairan dari lubang penis setelah penis memanjang. Rambut ketiak, rambut badan, kumis, cambang dan jenggot tumbuh pada usia sekitar 13 - 15 tahun dan pertumbuhannya sangat variatif, mulai dari perut hingga ke dada. Pada ketiak, akan keluar pula kelenjar ketiak (kelenjar aprokin), sehingga terjadi peningkatan produksi keringat di ketiak, hal inilah yang menyebabkan pada remaja laki-laki, yang biasanya tidak berbau keringat, sekarang layaknya berbau keringat seperti orang dewasa.

Penting bagi remaja untuk memperhatikan kebersihan dirinya pada masa ini dengan cara mandi bersih setiap hari, mengganti pakaian, serta menggunakan deodoran di ketiak.

Modul 1 : Tumbuh Kembang Remaja

Selain perubahan yang disebutkan, terjadi juga perubahan pada suara yang terasa seperti agak serak dan parau. Umumnya perubahan suara akan terjadi sekitar usia remaja 14 - 15 tahun, sebelum tumbuh jakun pada tenggorakan remaja laki-laki.

Perubahan lain yang dialami remaja laki-laki adalah testis mulai membesar, dan memproduksi air mani (sperma) secara terus menerus. Secara alamiah, remaja laki-laki mulai mengalami mimpi yang erotis ketika tidur di malam hari dan mengakibatkan keluarnya cairan sperma, yang biasa kita dengar dengan istilah “mimpi basah”, karena remaja mengungkapkan seperti merasa ngompol. Ini adalah pengalaman yang wajar bagi semua remaja laki-laki.

Produksi sperma di testis, sangat dipengaruhi oleh faktor nutrisi, istirahat, rokok, dst nya. Sperma yang telah diproduksi akan dikeluarkan dari testis melalui saluran (vas deferens, organ reproduksi ini akan kita pelajari pada kegiatan belajar di modul 2) dan akan keluar melalui saluran kemih di batang penis. Pengeluaran sperma ini disebut “ejakulasi”.

Remaja laki-laki mengalami “Mimpi basah”, ini menjadi tanda awal dia mulai memasuki masa pubertas. Mimpi basah menjadi tanda bahwa organ reproduksi laki-laki sudah mulai memproduksi hormon-hormon seks, dan itu artinya organ reproduksi remaja laki-laki pada masa ini sudah dapat berfungsi.



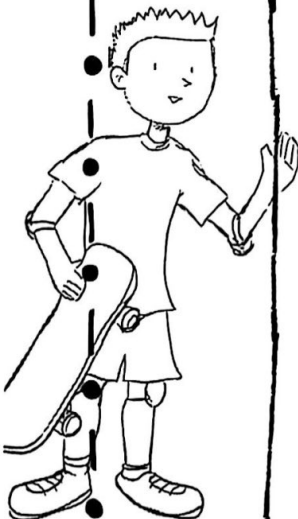
Dengan kata lain : “Remaja, laki-laki jika telah mengalami mimpi basah, maka sperma sudah diproduksi, dan itu berarti dia sudah siap untuk menghamili”.

Pernyataan diatas mengingatkan remaja agar dapat menjaga diri dengan baik, tidak melakukan hal-hal yang belum saatnya dilakukan remaja, untuk menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Perubahan fisik lainnya yang dapat remaja laki-laki amati sebagai tanda maturitas remaja laki-laki, seperti pada berikut ini.

Klasifikasi Tingkat Maturitas Remaja Laki-Laki

- Pertumbuhan tulang-tulang
- Testis (buah pelir) membesar
- Tumbuh bulu kemaluan yang halus, lurus dan berwarna gelap
- Awal perubahan suara
- Ejakulasi (keluar air mani)
- Bulu kemaluan jadi keriting
- Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimal setiap tahunnya
- Tumbuh rambut-rambut halus di wajah (kumis, jenggot)
- Tumbuh bulu ketiak
- Akhir perubahan suara
- Rambut-rambut di wajah bertambah tebal dan gelap
- Tumbuh bulu di dada





2. Perubahan Alami Remaja Perempuan

Pertumbuhan pesat remaja perempuan umumnya pada usia 10 - 11 tahun. Perubahan payudara menjadi tanda awal memasuki masa pubertas. Diduga puting susu sekitarnya mulai membesar dan tumbuh rambut pubis pada kemaluannya. Pada sepertiga remaja, pertumbuhan rambut pubis terjadi sebelum tumbuhnya payudara, rambut ketiak dan badan mulai tumbuh pada usia 12 - 13 tahun, tumbuhnya rambut badan bervariasi luas. Keringat di ketiak mulai diproduksi, karena berkembangnya kelenjar apokrin yang juga menyebabkan keringat ketiak mempunyai bau yang khas.

Pada pertumbuhan payudara, salah satu buah dada terkadang tumbuh lebih besar namun tidak terlalu mencolok. Kecil atau besarnya payudara dipengaruhi oleh faktor keturunan, dan dapat berbeda dari generasi ke generasi dalam keluarga. Buah dada perempuan yang sudah mempunyai anak akan memproduksi dan menyimpan Air Susu Ibu (ASI), yang merupakan makanan pertama bayi dan yang paling utama. Kemampuan memproduksi ASI tidak dipengaruhi oleh besar kecilnya payudara.

Faktor lain yang terjadi saat pubertas adalah pertumbuhan rambut. Beberapa anak perempuan dapat tumbuh rambut atau kumis yang tipis, dan ini merupakan hal normal. Rambut dapat terlepas secara berlebihan dan akan hilang dengan sendirinya.



Hal utama yang dapat dinilai adalah pertumbuhan rambut pubis yang dapat dibedakan, seperti Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Stadium Pertumbuhan Rambut Pubis

Stadium 1.	Bulu halus pubis, tetapi tidak mencapai dinding abdomena
Stadium 2.	Pertumbuhan rambut tipis panjang, halus agak kehitaman atau sedikit keriting, tampak sepanjang labia
Stadium 3.	Rambut lebih gelap, lebih kasar, keriting dan meluas sampai batas pubis
Stadium 4.	Rambut sudah semakin dewasa, tetapi tidak ada pertumbuhan ke arah permukaan paha
Stadium 5.	Rambut pubis dewasa, tersebar dalam bentuk segitiga terbalik, penyebaran mencapai bagian medial paha

Pengeluaran cairan dari vagina akan dirasakan ketika di usia 10 - 13 tahun. Pada usia sekitar 12 - 13 tahun, sebagian besar remaja mengalami haid/menstruasi. Remaja putri yang baru pernah mendapat haid pertamanya disebut "menarche". Walaupun kebanyakan remaja putri mengalami haid pertama di usia sekitar 12 s.d. 13 tahun, tetapi juga ada remaja perempuan yang sudah mulai haid pertama pada usia 11 tahun dan bervariasi s.d. 14 tahun.

Perbedaan ini, tergantung dari gaya hidup/lifestyle, juga status gizi tiap remaja. Remaja yang hidup di pedesaan pun dapat berbeda dengan remaja di perkotaan.

Di masa inilah menjadi penting remaja ketahui tentang bagaimana menjaga kebersihan pada saat mendapat haid, ataupun cara menggunakan pembalut yang benar.

Remaja perempuan yang sudah mendapat haid/menstruasi, memberi isyarat bahwa remaja sekarang telah memasuki masa pubertas. Dengan mengalami haid, maka organ reproduksinya sudah mulai berfungsi.



Dengan kata lain : “Remaja, perempuan jika telah mengalami haid/menstruasi, maka ovarium tempat penghasil sel telur, telah berfungsi, dan siap dihamili”.

Pernyataan diatas mengingatkan remaja agar dapat menjaga diri dengan baik, tidak melakukan hal-hal yang belum saatnya dilakukan remaja, untuk menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Berikut adalah rangkuman perubahan fisik lainnya yang dapat dilihat remaja perempuan, sebagai tanda telah menjadi matur (maturitas) remaja perempuan, sebagai berikut :

Klasifikasi Tingkat Maturitas Remaja Perempuan

- Pertumbuhan tulang-tulang (badan jadi tinggi)
- Pertumbuhan payudara
- Tumbuh bulu halus dan lurus berwarna gelap di kemaluan
- Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya
- Pertumbuhan lemak dan keringat (jerawat)
- Bulu kemaluan menjadi keriting
- Haid
- Tumbuh bulu-bulu ketiak
- Kulit dan rambut mulai berminyak
- Pinggul mulai membesar

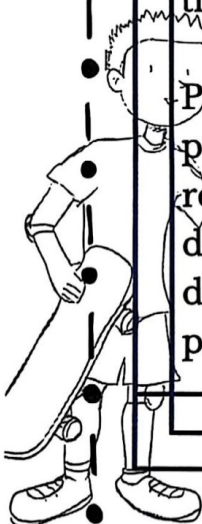


B. RANGKUMAN

Remaja akan mengalami perubahan-perubahan secara alami. Perubahan alami yang dihadapi remaja laki-laki dan perempuan yaitu pertumbuhan fisik. Baik remaja laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan tinggi badan secara cepat karena hormon pertumbuhan (growth hormone).

Perbedaan pertumbuhan alami laki-laki dan perempuan adalah pada organ reproduksinya, di mana akan diproduksi oleh hormon yang berbeda akibat berkembangnya tanda seks sekunder. Perubahan alami remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan klasifikasi tingkat maturitas remaja.

Pada remaja laki-laki dan perempuan, mengalami perubahan alami yang menunjukkan memasuki masa remaja. Pada remaja laki-laki, mengalami mimpi basah dan perempuan mendapat haid, menjadi tanda dimulainya berfungsi organ reproduksi laki-laki dan perempuan.



C. TEST FORMATIF 2

Untuk mendalami pemahamannya tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan test formatif berikut ini !

Remaja tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, teman-teman masih mempunyai kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan

2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.

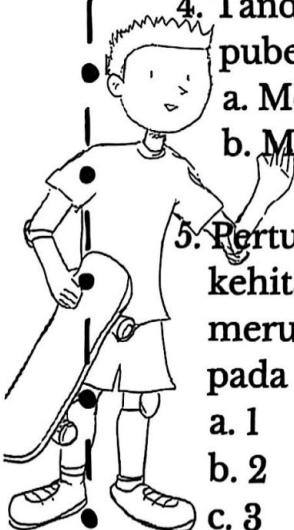
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.



Pertanyaan



1. Remaja laki-laki yang mengalami mimpi basah menandakan bahwa...
 - a. Organ reproduksinya sudah mulai berfungsi
 - b. Organ reproduksinya tidak berfungsi
 - c. Organ reproduksinya mengalami masalah
 - d. Organ reproduksinya sudah matang
2. Hormon yang berperan pada remaja laki-laki adalah.....
 - a. Progesteron
 - b. Estrogen
 - c. Testosteron
 - d. Gonadotropin
3. Pertumbuhan organ reproduksi laki-laki saat memasuki usia.....
 - a. 10 - 11 Tahun
 - b. 11 -12 Tahun
 - c. 12 - 13 Tahun
 - d. 13 - 14 Tahun
4. Tanda awal remaja laki-laki mulai memasuki masa pubertas adalah.....
 - a. Mengalami mimpi basah
 - b. Mengalami menstruasi
 - c. Payudara membesar
 - d. Perubahan hormon
5. Pertumbuhan rambut tipis panjang, halus agak kehitaman atau sedikit keriting, tampak sepanjang labia merupakan stadium pertumbuhan rambut pubis yaitu pada stadium.....
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4



6. Perubahan alami yang dihadapi remaja laki-laki dan perempuan yaitu.....

- a. Pertumbuhan mental
- b. Pertumbuhan emosi
- c. Pertumbuhan fisik
- d. Pertumbuhan psikologis

7. Perubahan alami remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan klasifikasi tingkat.....

- a. Maturitas Remaja
- b. Maturitas anak-anak
- c. Maturitas balita
- d. Maturitas dewasa

8. Berikut adalah salah satu ciri fisik pada wanita yang mengalami masa puber, kecuali

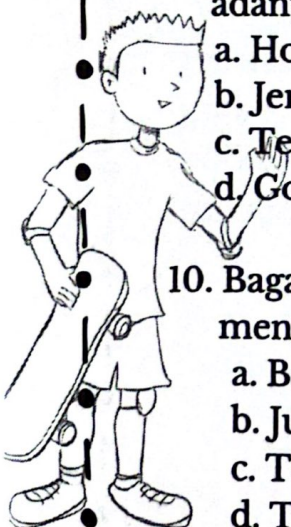
- a. Tumbuhnya rambut di ketiak
- b. Perubahan warna kulit
- c. Membesarnya payudara
- d. Melebarnya bagian panggul

9. Terjadinya menstruasi/ haid pada wanita, dipicu oleh adanya hormon.....

- a. Hormone
- b. Jenis Kelamin
- c. Testoteron
- d. Gonadotropin

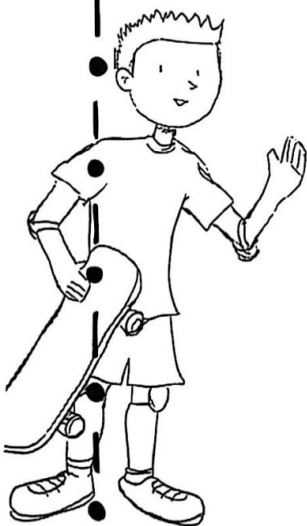
10. Bagaimana cara berbicara yang tepat pada anak remaja mengenai pubertas.....

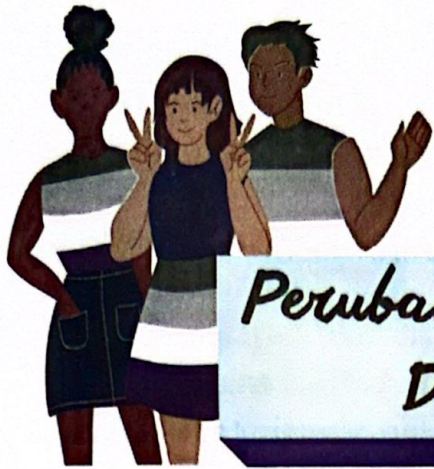
- a. Baik
- b. Jujur dan terbuka
- c. Tertutup
- d. Tidak secara langsung



D. UMPAN BALIK 2

- Bagaimana hasil test formatif yang teman-teman remaja kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” kalian sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, jika jawaban benar kalian sudah di atas 6. Hal ini menunjukkan bahwa teman-teman sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa teman-teman bisa !!





◦ Kegiatan Belajar 3 ◦

A. URAIAN MATERI

*Perubahan Kejiwaan yang
Dilami Remaja*

Kegiatan Belajar 2 akan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada remaja mengenai perubahan kejiwaan yang dialami remaja laki-laki perempuan dan laki-laki.

Setelah mempelajari bagian ini, diharapkan agar remaja mampu menjelaskan perubahan kejiwaan yang dialami remaja.

Berdasarkan tujuan pembelajaran pada Kegiatan Belajar 3, maka bahan bacaan yang akan disampaikan adalah perkembangan psikososial, dan perkembangan emosi remaja laki-laki dan perempuan.

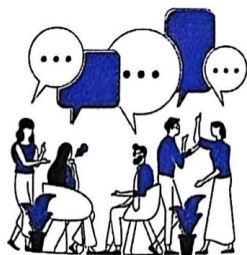


Modul 1 : Tumbuh Kembang Remaja

Selain terjadi perubahan fisik, perubahan remaja juga berkaitan dengan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan, dan juga tanggung jawab yang diberikan kepada remaja. Remaja mengalami perubahan kejiwaan secara emosional, menjadikan remaja seorang yang peka dan suka menunjukkan reaksi yang kuat.

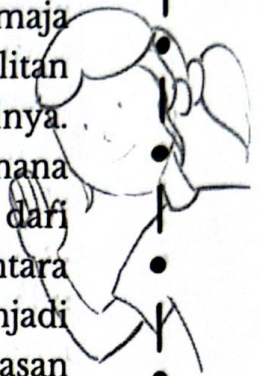
Menurut Jean Piaget dalam Marmi (2015), masa remaja merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam pertumbuhan formal. Pada periode ini idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam upaya memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berpikir berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya.

Pola pikir secara logis dan abstrak akan berkembang sehingga mereka mampu berpikir multi-dimensi seperti ilmuwan. Para remaja tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi mereka akan memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri. Mereka dapat menyatukan pengalaman-pengalaman lalu dan sekarang sehingga dapat ditransformasikan menjadi pikiran mereka, membuat kesimpulan, prediksi dan rencana untuk masa depan.



Modul 1 : Tumbuh Kembang Remaja

Remaja dalam perkembangan sosial, berusaha mencari jati dirinya menghadapi kedewasaan kelak. Teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja. Remaja diperhadapkan dengan tantangan dan kesulitan-kesulitan yang membutuhkan keterampilan untuk mengatasinya. Remaja dihadapkan pada tugas utama, yaitu bagaimana harus mencapai ukuran kebebasan atau kemandirian dari orang tua. Sering terjadi kesenjangan dan konflik antara remaja dan orang tuanya. Ikatan emosional menjadi berkurang dan remaja sangat membutuhkan kebebasan emosional dari orang tua, misalnya memilih pacar ataupun melakukan aktivitas.



Pencarian identitas diri pada usia 12 - 15 tahun masih berada pada tahap permulaan. Hal ini diawali dengan penguatan kemampuan yang sering diungkapkan dalam bentuk kemauan yang tidak dapat dikompromi sehingga dapat berlawanan dengan kemauan orang lain. Mereka sering memaksa kemauan mereka agar terpenuhi bila ditentang. Hal ini merupakan bentuk awal dari pencarian "aku" yang dapat menjadi masalah bagi lingkungannya. Perilaku lain bagi remaja yang ingin mencari jati dirinya adalah cenderung melepaskan diri dari ikatan orang tuanya. Mereka lebih suka melakukan kegiatan individu atau berkumpul dengan teman-teman di luar, dibandingkan berkumpul bersama orang tua mereka.



Sifat remaja yang ingin memperoleh kebebasan emosional, sementara orang tua yang masih ingin mengawasi dan melindungi anaknya dapat menimbulkan konflik diantara mereka. Pada masa umur pertengahan, ikatan dengan orang tua semakin longgar dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman sebayanya, sampai pada akhirnya, remaja akan berusaha mengurangi kegelisahannya dan meningkatkan integritas pribadinya, identitas diri lebih kuat, mampu menunda pemuasan, kemampuan untuk menyatakan pendapat menjadi lebih baik, minat lebih stabil dan mampu membuat keputusan dan mengadakan kompromi.

Penyesuaian terhadap lingkungan baru dapat menjadi masalah bagi remaja karena meninggalkan dunia anak-anak berarti memasuki dunia baru yang penuh dengan tuntutan-tuntutan baru, dunia baru belum dikenalnya secara betul padahal sudah meninggalkan dunia lama. Bila tidak mampu memenuhi tuntutan dunia barunya, akan muncul perasaan-perasaan tidak mampu yang mendalam.

Pergaulan dengan lawan jenisnya juga dapat menjadi sesuatu yang mengesankan bagi remaja. Bila mengalami hambatan, maka remaja akan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Masalah lain yang dihadapi dalam lingkungan sosial remaja adalah masalah-masalah di sekolah yang membutuhkan penyesuaian dalam belajar, membagi waktu luang, dan penyesuaian yang berbeda dengan teman-temannya. Penyesuaian diri terhadap situasi baru selalu menimbulkan ketegangan, sehingga remaja dituntut untuk selalu dapat menyesuaikan dengan cepat.



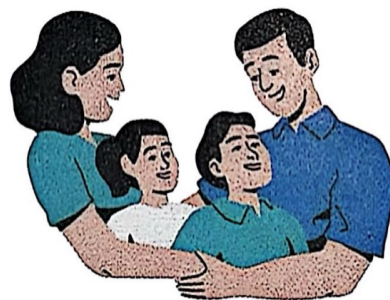
Seiring dengan perkembangan kejiwaan remaja, maka beberapa masalah yang akan timbul dapat dijelaskan sebagai berikut :

Masalah Remaja

- Emosi : Umumnya malu mengemukakan pendapat, tidak mau dicela, dan mau benar sendiri
- Perubahan pribadi : Umumnya tidak menyukai sikap sombong, sulit berbaur dengan orang asing, malu tampil di muka umum, dsb. Hal ini harus dipersiapkan, karena kalau tidak mereka akan menarik diri, melamunkan hal yang dapat mengacaukan pikiran
- Kesehatan : Pertumbuhan badan memerlukan gizi yang cukup dari segi kualitas maupun kuantitasnya, perlu perawatan tubuh agar tetap menarik, seperti mengatasi masalah jerawat, Larangan merokok yang datang dari orangtua dan guru, Timbulnya penyakit ringan tertentu seperti sakit kepala bagi remaja putri ataupun Perubahan-perubahan pada alat kelamin
- Pertentangan dalam keluarga, antara remaja dan orangtua
- Yang lainnya, dapat diamati dari kehidupan remaja sehari-hari.

Akhir masa remaja adalah tahap terakhir perjuangan remaja dalam mencapai identitas diri.

Bila tahap awal dan pertengahan dapat dilalui dengan baik melalui keluarga juga kelompok sebaya yang suportif, maka remaja akan mempunyai kesiapan untuk mampu mengatasi tugas dan tanggungjawab sebagai orang dewasa.



B. RANGKUMAN

Remaja mengalami perubahan baik fisik maupun kejiwaan, yang berkaitan dengan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang diberikan pada remaja. Remaja mengalami perubahan kejiwaan secara emosional, menjadikan remaja seorang yang peka dan suka menunjukkan reaksi yang kuat.

Dalam perkembangan sosial, remaja berusaha mencari jati dirinya menghadapi kedewasaan kelak. Teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja. Remaja diperhadapkan dengan tantangan dan kesulitan-kesulitan yang membutuhkan keterampilan untuk mengatasinya.

Pencarian identitas diri pada usia 12 - 15 tahun masih berada pada tahap permulaan. Hal ini diawali dengan penguatan kemampuan yang sering diungkapkan dalam bentuk kemauan yang tidak dapat dikompromi sehingga dapat berlawanan dengan kemauan orang lain.

Remaja akan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan terkadang itu dapat menjadi masalah, karena itu remaja perlu dituntun untuk dapat mengenalnya dengan baik, sehingga dapat menyesuaikan dengan situasi baru tersebut.

C. TEST FORMATIF 3

Untuk mendalami pemahamannya tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan test formatif berikut ini !

Remaja tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, teman-teman masih mempunyai kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.



Pertanyaan



1. Tahap terakhir perjuangan remaja dalam mencapai identitas diri yaitu pada...
 - a. Akhir masa remaja
 - b. Pertengahan masa remaja
 - c. Awal masa remaja
 - d. Pergaulan masa remaja

2. Malu mengemukakan pendapat, tidak mau dicela, dan mau benar sendiri, merupakan perubahan kejiwaan yang dialami remaja pada perubahan.....

a. Perubahan Pribadi	c. Spiritual
b. Kesehatan	d. Emosi

3. Tidak menyukai sikap sombong, sulit berbaur dengan orang asing, malu tampil di muka umum, dsb. Merupakan perubahan-perubahan kejiwaan yang dialami remaja pada perubahan.....

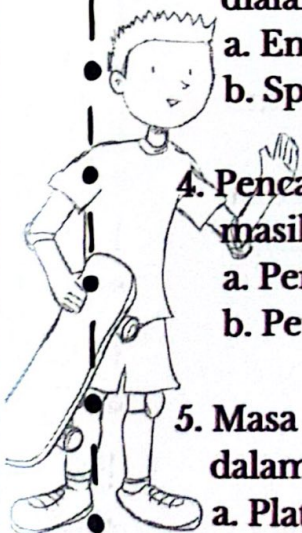
a. Emosi	c. Kesehatan
b. Spiritual	d. Perubahan Pribadi

4. Pencarian identitas diri remaja pada usia 12 s.d 15 tahun masih berada pada tahap.....

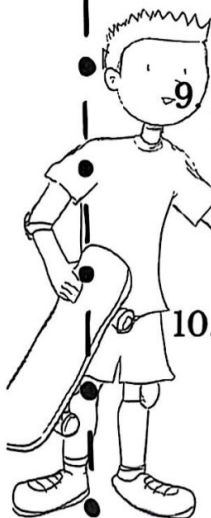
a. Permulaan	c. Akhir
b. Pertengahan	d. Pencarian

5. Masa remaja merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam pertumbuhan formal. Hal ini dikemukakan oleh

a. Plato	c. Jean Piaget
b. Aristoteles	d. Thomas Edison



6. Sifat remaja yang ingin memperoleh kebebasan emosional, sementara orang tua yang masih ingin mengawasi dan melindungi anaknya dapat menimbulkan.....
 - a. Kasih sayang antara orang tua dan anak
 - b. Saling peduli antara orang tua dan anak
 - c. Cinta kasih antara orang tua dan anak
 - d. Konflik antara orang tua dan anak
7. Penyesuaian terhadap dunia baru dapat menjadi masalah bagi remaja karena meninggalkan dunia anak-anak berarti
 - a. Memasuki dunia baru
 - b. Memasuki dunia lama
 - c. Berinteraksi
 - d. Bersaing
8. Perubahan pada remaja cenderung lebih suka menghabiskan waktu luangnya bersama.....
 - a. Orang tua
 - b. Teman sebaya
 - c. Organisasi pemuda
 - d. Guru di sekolah



9. Remaja mengalami perubahan fisik maupun kejiwaan, berkaitan dengan hal-hal berikut, kecuali.....
 - a. Emosi
 - b. Pikiran
 - c. Lingkungan pergaulan
 - d. Lingkungan keluarga
10. Menjadikan remaja seorang yang peka dan suka menunjukkan reaksi yang kuat, maka remaja mengalami perubahan kejiwaan secara.....
 - a. Spiritual
 - b. Kesetiaan
 - c. Emosional
 - d. Keagamaan



D. UMPAN BALIK 3

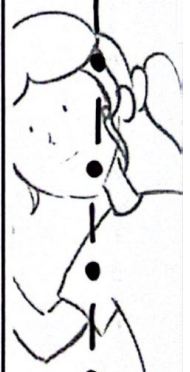
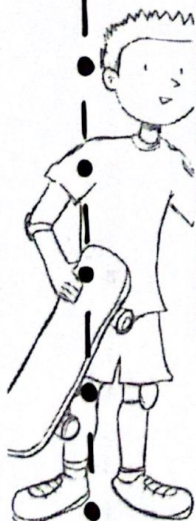
- Bagaimana hasil test formatif yang teman-teman remaja kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” kalian sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, jika jawaban benar kalian sudah di atas 6. Hal ini menunjukkan bahwa teman-teman sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa teman-teman bisa !!



Kunci Jawaban

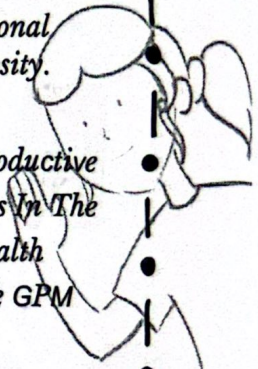


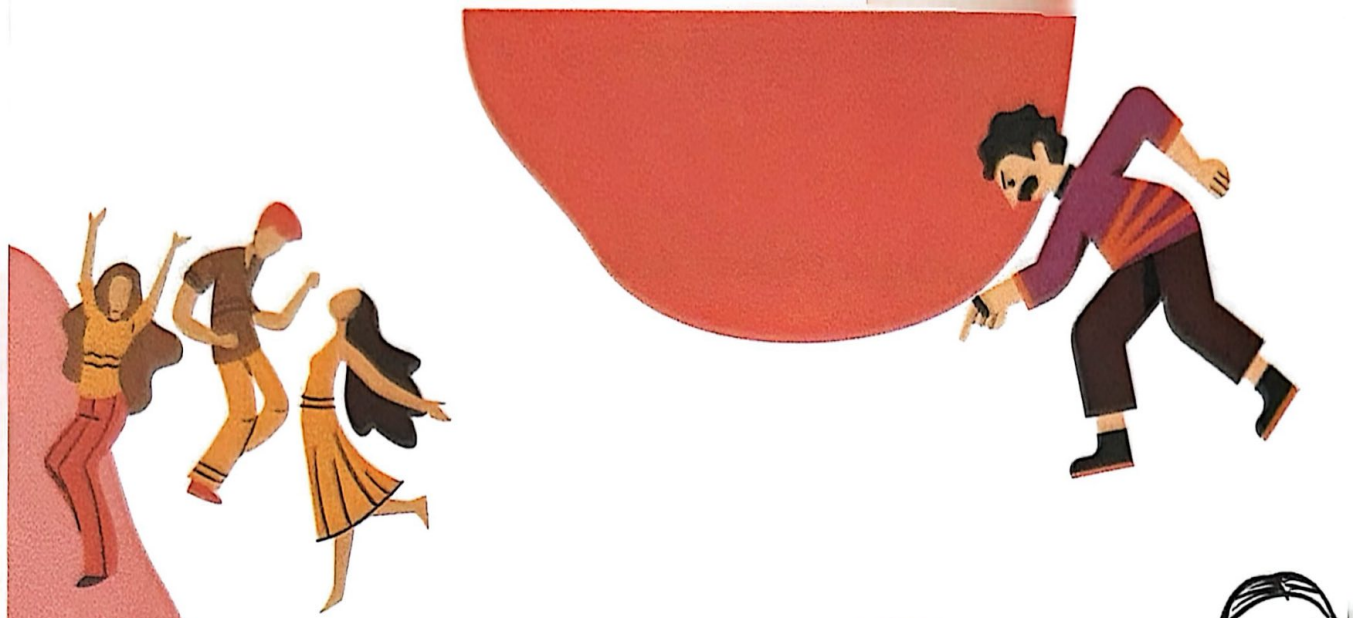
<i>Test 1</i>	<i>Test 2</i>	<i>Test 3</i>
1. A	1. A	1. A
2. C	2. C	2. D
3. A	3. B	3. D
4. D	4. A	4. A
5. C	5. B	5. C
6. B	6. C	6. D
7. D	7. A	7. A
8. A	8. B	8. B
9. C	9. B	9. D
10. C	10. B	10. C



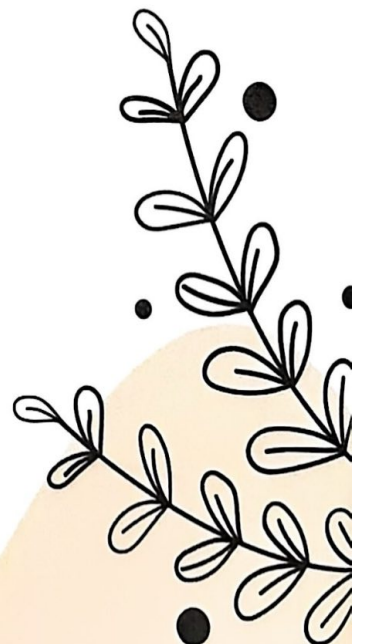
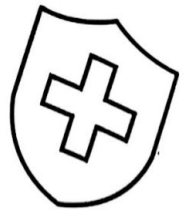
Daftar Pustaka

- Chaplin, J. (1993) *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo. Jakarta.
- GPM Sinode, D. K. (2011) *Tata Pelayanan Anak-Remaja dan Katekesasi Peremuan Laki-Laki*. Departemen Keesaan Sinode Gereja Protestan Maluku.
- Kementerian Kesehatan (2015) *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. in *Infodatin*, p. 1.
- Kozier, B. et al. (1992) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, & Praktik*. 7th edn. Edited by D. Dwi Widiarti. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- Marmi (2015) *Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar*. Yogyakarta.
- Panuju, P. and Umami, I. (1999) *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Sahertian, C. D., Sahertian, B. A., & Wajabula, A. E. (2021). *Interpersonal communication within the family for improving adolescent religiosity*. HTS Teologiese Studies/Theological Studies, 77(4).
- Sahertian, B. A., & Sahertian, C. D. W. (2020). *Identification Of Reproductive Health Learning Needs For Adolescent Age 13-15 Years By Parents In The GPM Ebenhaezer Congregation. Identification Of Reproductive Health Learning Needs For Adolescent Age 13-15 Years By Parents In The GPM Ebenhaezer Congregation*.
- Sahertian, B., & Latumenasse, R. (2017). *Booklet Kesehatan Reproduksi Remaja, Solusi Mengatasi Kompleksitas Masalah Kesehatan Reproduksi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Kecamatan Baguala Kota Ambon*. Global Health Science, 2(3), 309-318.
- Sahertian, Betty. *Mama, Papa, Jadikan Kami Remaja Gereja Sehat Bereproduksi*. Qiara Media, 2022.





REMAJA DAN REPRODUKSI SEHAT



PENDAHULUAN

Halo teman-teman, kita bertemu lagi..



Kita bertemu dalam pembelajaran Modul 2, yang akan mempelajari tentang konsep remaja dan reproduksi. Adapun materi yang akan dibahas pada Modul 2: Remaja dan Reproduksi Sehat adalah membahas tentang konsep remaja, konsep sehat, kesehatan reproduksi remaja, organ reproduksi remaja perempuan bagian luar, organ reproduksi bagian dalam dan menstruasi, serta alat reproduksi laki-laki bagian luar dan bagian dalam serta proses ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi pada laki-laki.

Fokus belajar pada Modul 2 lebih diarahkan pada pemahaman konsep remaja dan reproduksi, yang dibagi dalam tiga kegiatan belajar dengan urutan sebagai berikut:

Kegiatan Belajar 1 : Remaja dan Reproduksi Sehat

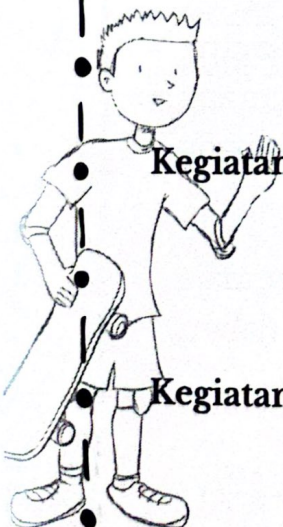
- Remaja
- Sehat
- Kesehatan Reproduksi Remaja

Kegiatan Belajar 2 : Organ Reproduksi Remaja Perempuan

- Bagian Luar
- Bagian Dalam
- Menstruasi

Kegiatan Belajar 3 : Organ Reproduksi Remaja Laki - Laki

- Bagian Luar
- Bagian Dalam
- Ereksi, ejakulasi, mimpi basah, dan masturbasi



Teman-teman,

Remaja selain mengalami perubahan alami dan kejiwaan, berdampak juga pada perilakunya. Akibat perubahan-perubahan alami dan kejiwaan menjadikan remaja berperilaku seperti tidak biasanya. Remaja perlu memahami organ reproduksinya agar dapat menjaga supaya tetap sehat.

Dengan membaca Modul 2: Remaja dan Reproduksi Sehat sebagai modul edukasi kesehatan reproduksi remaja, teman-teman dibimbing untuk memahami konsep remaja dan reproduksi.

Untuk mempelajari Modul 2 dibutuhkan waktu setidaknya 90 menit. Pelajarilah materi secara berurutan mulai dari awal Kegiatan Belajar 1 dilanjutkan Kegiatan Belajar 2 dan Kegiatan Belajar 3, karena materi yang dibahas pada kegiatan sebelumnya berkaitan erat dengan materi yang dibahas pada kegiatan berikutnya.

Bila mengalami kesulitan, bisa berdiskusi dengan orang yang dianggap telah memiliki pengetahuan tentang masalah kesehatan reproduksi remaja, ataupun kepada orang yang lebih tua.

Selamat membaca dan semoga teman-teman remaja sukses memahami materi-materi yang diuraikan dalam modul ini.



SELAMAT BELAJAR, SUKSES MENANTI



◦ Kegiatan Belajar 1 ◦

A. URAIAN MATERI

Remaja dan Reproduksi Sehat

Dalam Kegiatan Belajar 1 Modul 2, remaja akan mempelajari tentang konsep tumbuh kembang remaja. Setelah mempelajari bagian ini, diharapkan agar remaja mampu :

1. Menjelaskan konsep remaja
2. Menjelaskan konsep sehat
3. Menjelaskan kesehatan reproduksi

Berdasarkan capaian belajar pada Kegiatan Belajar 1, maka secara berurutan uraian materi yang akan disampaikan pada Kegiatan Belajar 1 dimulai dari penjelasan konsep remaja selanjutnya konsep sehat dan terakhir mengenai kesehatan reproduksi remaja.



1. Konsep Remaja



Pernahkan mendengar pernyataan "Remaja adalah aset" ???
Pernyataan ini memberikan makna bahwa di pundak remaja terletak tanggung jawab untuk mengemban amanat bangsa dan negara Indonesia. Remaja yang dipersiapkan sejak awal dengan baik akan menjadi remaja yang sehat dan berguna bagi bangsa dan negara.

Kata remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis (Hurlock, 1999). Masa ini ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Pada masa reproduksi, Perubahan fisik remaja terjadi sangat cepat untuk mencapai kematangan, termasuk organ-organ reproduksi sehingga mampu melaksanakan fungsi reproduksinya.



Berdasarkan karakteristik perilakunya, remaja merasa bertumbuh besar, dan layaknya orang dewasa. Terkadang mereka berbantah terhadap apa yang disampaikan orang tua dan cenderung merasa lebih paham dari orang lain. Remaja merasa sudah tepat melakukan suatu aktivitas, serta tidak mau diatur oleh orang tua ataupun orang dewasa lainnya, padahal belum tentu apa yang dilakukan itu tepat.



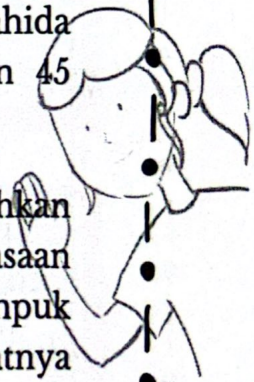
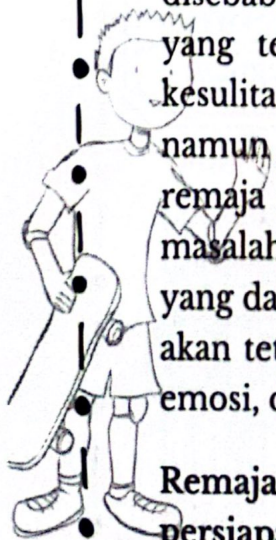


Masa remaja harus dapat dilalui, walaupun ada banyak tantangan. Terkadang orang menyebut "masa remaja adalah masa kritis", sebab di masa ini remaja membutuhkan penyesuaian terhadap kondisi fisiknya yang sedang berubah. Setiap perubahan memunculkan krisis yang sedikit maupun banyak. Hal ini membutuhkan kehati-hatian dalam menghadapi masa kritis tersebut.

Remaja terkadang mengalami kebingungan, dengan kondisi ini. Suasana hatinya cepat berubah-ubah dan emosi mereka begitu bergejolak. Perubahan perasaan dari sedih ke senang ataupun sebaliknya sangat cepat terjadi pada remaja. Menurut penelitian Mihalyi Csikszentmihalyi dan Reas Larson dalam Wilda Az Zahida (2018), mengungkapkan remaja hanya memerlukan 45 menit untuk mengalami perubahan perasaan itu.

Dibanding dengan orang dewasa yang membutuhkan waktu beberapa jam untuk berubah. Perubahan perasaan disebabkan karena adanya tugas sekolah yang menumpuk yang terkadang membebani remaja dan membuatnya kesulitan sehingga berdampak pada kestabilan emosi, namun jika ada suatu celah dan peluang yang dipikirkan remaja maka itu dapat membantu remaja menyelesaikan masalahnya. Hal yang lain adalah pekerjaan di rumah, yang dalam harapan orang tua bisa dilakukan oleh remaja, akan tetapi itu yang terkadang membuat remaja menjadi emosi, dan menghindari melakukan peran ini.

Remaja mengalami berbagai perubahan penting dalam persiapan menghadapi sehat reproduksi.





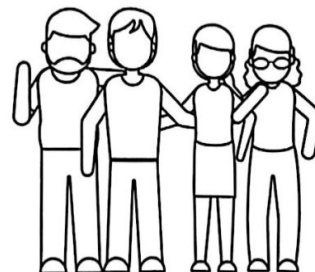
Tiga hal yang perlu diingat dalam masa remaja, menjadikan masa remaja penting dalam kesehatan reproduksi, yaitu :

- Pada masa ini terjadi pematangan organ reproduksi manusia, dikenal dengan istilah “pubertas”.
- Terjadi perubahan fisik dan psikis pada masa remaja dan prosesnya terjadi relatif berbeda pada tiap anak. Perubahan cepat ini membingungkan remaja yang mengalaminya. Itulah sebabnya diperlukan peran orang tua memberi arahan, nasehat ataupun bimbingan, supaya remaja bisa melewati masa remaja dengan baik
- Secara sosial, terkadang terjadi perbedaan perlakuan pada remaja. Remaja laki-laki diberi kebebasan tertentu dan remaja perempuan dibatasi melakukan kegiatan tertentu, seperti disuruh tinggal dalam rumah apalagi ketika sudah mendapat menstruasi.

Walaupun hal seperti itu telah jarang dilakukan, namun perbedaan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan perempuan ini dapat menempatkan remaja perempuan dalam posisi yang dirugikan.



Dalam kesehatan reproduksi remaja, diperlukan kesetaraan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan perempuan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja agar dapat ditangani dengan baik.





2. Konsep Sehat

Sehat dari kata kesehatan menurut WHO (1947) adalah *"a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity"*.

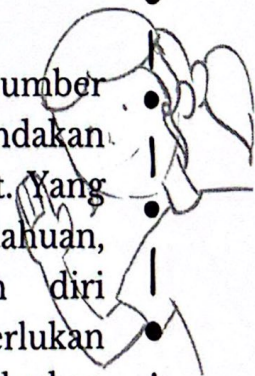
(Suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang sempurna, tanpa adanya penyakit atau kelemahan).

Sehat menurut UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009, adalah keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (psikis) dan sosial (hubungan dengan orang lain) yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Menurut Pender dalam Marmi (2015), sehat adalah perwujudan individu yang diperoleh melalui kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain (aktualisasi).



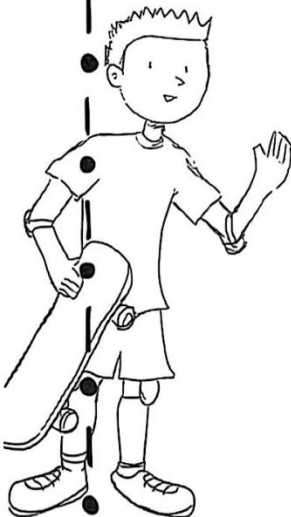
Sehat juga berarti fungsi efektif dari sumber-sumber perawatan diri (*self care resources*) yang menjamin tindakan untuk perawatan diri (*self care actions*) secara adekuat. Yang termasuk dalam sumber perawatan diri adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap, sedangkan perawatan diri merupakan perilaku yang sesuai dengan tujuan diperlukan untuk memperoleh, mempertahankan dan meningkatkan fungsi psikososial dan spiritual.





Sehat bukan hanya berkaitan dengan kondisi fisik yaitu keadaan bebas dari penyakit, tetapi juga berhubungan dengan kejiwaan dan hubungan sosial dengan orang lain. Walaupun secara fisik, badaniah seorang terlihat dapat terhindar dari suatu penyakit, tetapi jika menyimpan perasaan yang tidak nyaman, ataupun tidak mampu berpikir secara logis dan masuk akal, maka dapatlah dikatakan tidak sehat. Sehat secara mental termasuk secara spiritual, ketika dapat mengekspresikan rasa syukur, hormat dan sembah kepada Tuhan dengan melakukan hal-hal baik sesuai norma dan aturan yang berlaku.

Demikian pula halnya secara sosial dapat menunjukkan hubungan yang baik dengan orang lain, mengendalikan diri dengan baik, hidup berdampingan, berinteraksi satu dengan yang lain diantara individu dan kelompok tanpa ada perbedaan.





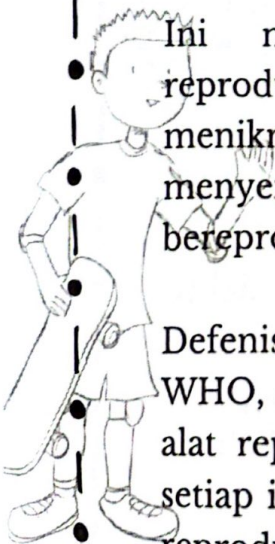
3. Kesehatan Reproduksi Remaja

Dalam kaitan dengan kesehatan reproduksi, maka reproduksi menunjuk ada proses yang berhubungan dengan proses keberlangsungan hidup makmur. Hal ini berarti kemampuan makmur menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya.

Kesehatan reproduksi didefenisikan dalam kongres Kependudukan Sedunia di Kairo tahun 1994, yaitu *"Reproductive health is a state of complete physical, mental and social well-being in all mater relating to the reproductive system and to its functions and processes"* (UN, 1994). Jika diterjemahkan menjadi "Keadaan sehat yang menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental dan sosial, dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau gangguan di segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi maupun proses itu sendiri".

Ini mengandung pemahaman bahwa kesehatan reproduksi mengisyaratkan bahwa setiap individu dapat menikmati kehidupan seksnya dengan aman dan menyenangkan dan mereka memiliki kemampuan untuk bereproduksi.

Defenisi ini mengacu dari pengertian sehat menurut WHO, dengan penekanan pada sistem, fungsi dan proses alat reproduksi. Hal ini dihubungkan pula dengan hak setiap individu dalam mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi.





Manuaba (1998), mendefenisikan kesehatan reproduksi, pada kemampuan seorang memangaatkan alat reproduksinya dalam menjalani masa kehamilan dan persalinan sehingga bisa mendapatkan bayi lahir aman dan tanpa resiko apapun (*will health mother baby*), selanjutnya mengembalikan kesehatan dalam batas normal.

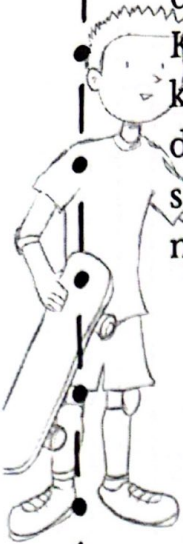
Berdasarkan defenisi kesehatan reproduksi, maka dapatlah dikatakan bahwa kesegatan reproduksi tidak hanya tentang organ reproduksi, kehamilan ataupun persalinan saja, tetapi kesehatan reproduksi merupakan seluruh totalitas hidup seseorang, individu secara fisik, mental dan sosual untuk dapat berhubungan dengan orang lain serta berperan dalam lingkungan masyarakatnya. Itu berarti kesehatan reproduksi bukan berhubungan dengan dirinya saja, tetapi juga berhubungan dengan orang lain, yaitu keluarga dan masyarakat, dan hidup beragama.



Kesehatan reproduksi mengisyaratkan bahwa seseorang indibidu bebas menentukan kesehatan hidupnya dalam kaitan dengan reproduksinya, tanpa mendapatkan paksaan dari siapapun. Karena itu pendekatan kesehatan reproduksi pada individu terjadi sepanjang siklus kehidupannya sejak lahir sampai meninggal pada laki-laki maupun perempuan. Dengan penekanan resiko pada masa remaja, masa umur subur dan yang belum menikah.

Modul 2 : Remaja dan Reproduksi Sehat

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, maka remaja sebagai aset masa depan bangsa diharapkan memiliki kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi, serta sehat mental dan sosial. Kesehatan reproduksi remaja menjadi prioritas sasaran karena remaja menjadi representasi bangsa dan negara, dan remaja juga yang akan menentukan permasalahan serta kondisi kesehatan reproduksinya di masa mendatang.



Masalah reproduksi bukan semata pada persoalan bagaimana hubungan laki-laki dan perempuan, tetapi lebih kepada penyadaran pengetahuan akan naluri biologis yang harus dapat dikendalikan agar dapat menyesuaikan dengan norma-norma kehidupan sosial bermasyarakat.



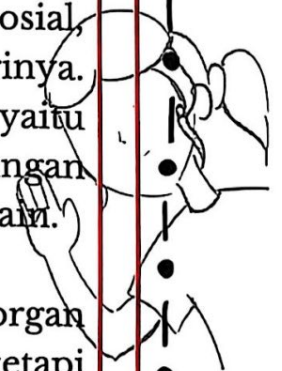
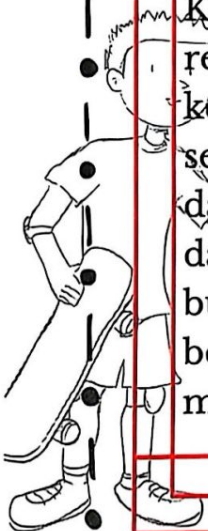


B. RANGKUMAN

Remaja pada umumnya didefinisikan sebagai seorang yang mengalami peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis.

Remaja sehat, berarti secara fisik, psikis ataupun sosial, dan dapat beradaptasi dengan orang lain diluar dirinya. Sehat bukan hanya berkaitan dengan kondisi fisik yaitu keadaan bebas dari penyakit, tetapi juga berhubungan dengan kejiwaan dan hubungan sosial dengan orang lain.

Kesehatan reproduksi tidak hanya tentang organ reproduksi, kehamilan ataupun persalinan saja, tetapi kesehatan reproduksi merupakan seluruh totalitas hidup seseorang, individu secara fisik, mental dan sosial untuk dapat berhubungan dengan orang lain serta berperan dalam lingkungan masyarakatnya. Kesehatan reproduksi bukan berhubungan dengan dirinya saja, tetapi juga berhubungan dengan orang lain, yaitu keluarga dan masyarakat, dan hidup beragama.





C. TEST FORMATIF 1

Untuk mendalami pemahamannya tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan test formatif berikut ini !

Remaja tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, teman-teman masih mempunyai kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.

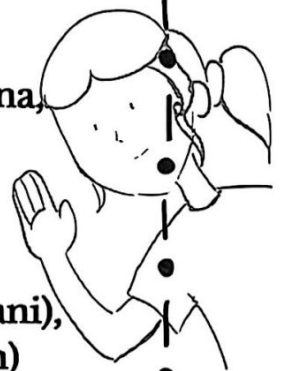
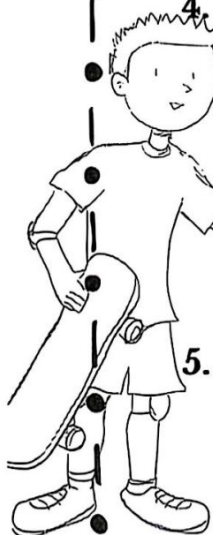




Pertanyaan



1. Remaja (*Adolescence*) berasal dari bahasa latin, berarti ...
 - a. Tumbuh ke arah kematangan
 - b. Tumbuh ke arah kekanakan
 - c. Tumbuh ke arah reproduksi
 - d. Tumbuh ke arah pendewasaan
2. Menurut penelitian Mihalyi Csikszentmihalyi dan Reas Larson, waktu yang diperlukan remaja merubah perasaan adalah.....
 - a. 30 menit
 - b. 35 menit
 - c. 40 menit
 - d. 45 menit
3. Suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang sempurna, tanpa adanya penyakit atau kelemahan disebut
 - a. Reproduksi
 - b. Sehat
 - c. Mental
 - d. Fisik
4. Suatu keadaan menunjukkan sejahtera badan (jasmani), jiwa (Psikis) dan sosial (hubungan dengan orang lain) yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi, adalah definisi sehat menurut.....
 - a. WHO
 - b. UU Kesehatan No. 36/2009
 - c. Pender
 - d. Mihalyi
5. Kesehatan reproduksi termasuk kesehatan pada masa umur produksi, dimulai dari yang mencakup kesehatan sewaktu.....
 - a. Mengalami haid
 - b. Hamil dan tidak hamil
 - c. Menstruasi
 - d. Mimpi basah





6. Kesehatan reproduksi mencakup kesehatan remaja, secara biologis kehidupan seksualnya mulai aktif, ketika kaum perempuan mengalami.....

- a. Mimpi basah
- b. Menstruasi
- c. *Mother baby*
- d. *Syndrome baby blues*

7. Hal berikut yang dapat diingat pada masa remaja dalam kaitan dengan kesehatan reproduksi, kecuali.....

- a. Terjadi pematangan organ reproduksi manusia
- b. Terjadi perubahan fisik
- c. Perbedaan perlakuan sosial
- d. Perubahan kearah kenakalan

8. Perubahan pada remaja cenderung lebih suka menghabiskan waktu luangnya bersama.....

- a. Remaja, tulang punggung keluarga
- b. Remaja. representasi bangsa dan negara
- c. Remaja, menghasilkan keturunan
- d. Remaja, harapan keluarga

9. Kesehatan reproduksi bukan berhubungan dengan dirinya saja, tetapi juga berhubungan dengan orang lain, kecuali

- a. Diri sendiri
- b. Teman
- c. Keluarga
- d. Hidup beragama

10. Konsep kesehatan reproduksi, pertama kalinya dibicarakan dalam kongres kependudukan sedunia, yang dilaksanakan di Kairo, pada tahun

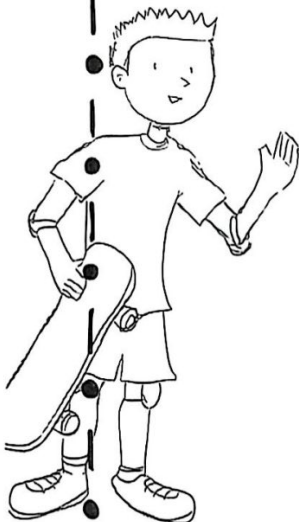
- a. 1994
- b. 1995
- c. 1996
- d. 1997





D. UMPAN BALIK ?

- Bagaimana hasil test formatif yang teman-teman remaja kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” kalian sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, jika jawaban benar kalian sudah di atas 6. Hal ini menunjukkan bahwa teman-teman sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa teman-teman bisa !!



SEMANGAT





Kegiatan Belajar 2

A. URAIAN MATERI

Organ Reproduksi Perempuan

Dalam Kegiatan Belajar 2 Modul 2, remaja akan belajar mengenai organ reproduksi perempuan. Setelah mempelajari bagian ini, diharapkan agar remaja mampu :

1. Menjelaskan organ reproduksi remaja perempuan bagian luar
2. Menjelaskan organ reproduksi remaja perempuan bagian dalam
3. Menjelaskan proses terjadinya menstruasi

Berdasarkan capaian belajar pada Kegiatan Belajar 2, secara berurutan uraian materi yang akan disampaikan pada Kegiatan Belajar 2 dimulai dari penjelasan mengenai organ reproduksi perempuan yang meliputi organ reproduksi bagian luar dan organ reproduksi bagian dalam, diikuti dengan proses terjadinya menstruasi.

Organ reproduksi manusia ada di bagian luar dan di bagian dalam.

Apa sajakah organ reproduksi perempuan bagian luar dan bagian dalam itu ??

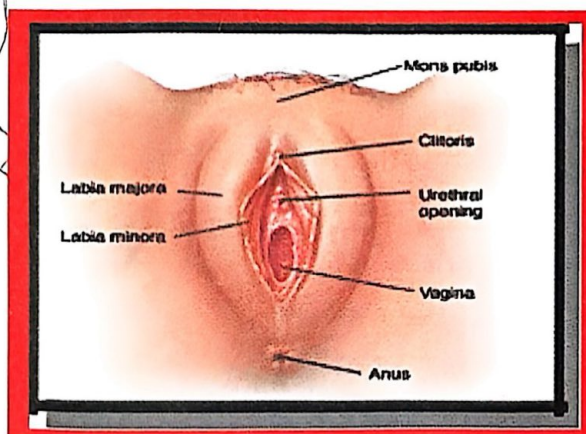
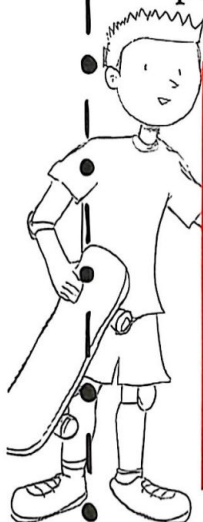


1. Alat Reproduksi Bagian Luar

Yang dimaksud dengan alat reproduksi adalah organ-organ yang berperan dalam serangkaian proses dengan tujuan untuk memperbanyak keturunan.

Secara anatomi, bagian luar alat reproduksi perempuan disebut dengan "Vulva", yang terdiri dari *mons veneris*, sepasang bibir kemaluan (*labia*), bibir luar (*labia mayora*), dan bibir dalam (*labia minora*), klitoris (kelentit), lubang saluran kencing (*uretra*) dan lubang saluran vagina. Alat reproduksi ini agak tersembunyi karena letaknya diantara paha bagian atas.

Gambar 1 berikut ini menunjukkan organ reproduksi perempuan bagian luar.



Gambar 1
Organ
Reproduksi
Perempuan
Bagian Luar

Sumber : www.scribd.com, Diunggah oleh Muhidal pada 03 Agustus 2016

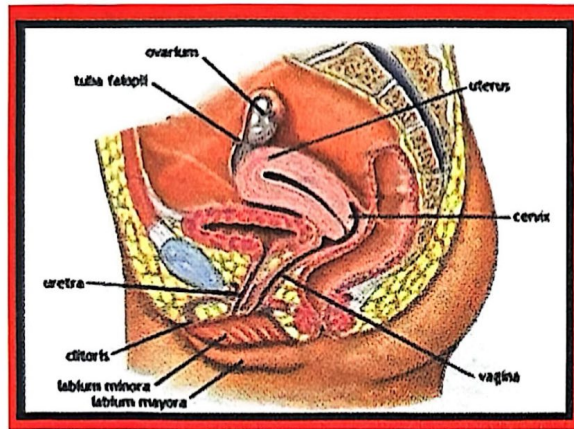


	Mons Veneris	Merupakan bagian yang sedikit menonjol yang terlihat dari luar dan merupakan bagian yang menutup tulang kemaluan. Pada bagian <i>Mons veneris</i> akan ditutupi oleh rambut kemaluan dan membentuk pola seperti segitiga terbalik.	
	Labia Mayora (bibir kemaluan besar)	Disebut sebagai labia karena bagian ini memiliki bentuk seperti bibir. Bagian luar <i>Labia mayora</i> disusun oleh jaringan lemak, kelenjar keringat, dan saat pubertas biasanya ditutupi oleh rambut kemaluan.	
	Labia Minora (bibir kemaluan kecil)	Merupakan bagian bibir kemaluan kecil yang terletak di dalam <i>Labia mayora</i> dan tidak ditumbuhi rambut kemaluan. <i>Labia minora</i> merupakan lipatan bagian dalam <i>Labia mayora</i> .	
	Klitoris / Kelentit	Merupakan organ kecil yang berada diatas Uretra dan dilindungi lipatan <i>Labia minora</i> . Ukurannya sebesar kacang polong, penuh dengan sel saraf sensorik dan pembuluh darah.	
	Vestibulum / Serambi	Merupakan rongga pembatas antara <i>Labia mayora</i> dan <i>Labia minora</i> pada sisi kanan dan kiri. Pada bagian atas dibatasi oleh Klitoris dan pada bagian belakang (bawah) dibatasi oleh pertemuan dua <i>Labia minora</i> . <i>Vestibulum</i> merupakan tempat beradanya Uretra (saluran kencing) dan muara Vagina (liang senggama). Masing-masing pada bagian ini akan mengeluarkan cairan seperti lendir pada lubang saluran, Kelenjar Bartholin dan Skene.	
	Vagina (Liang Kemaluan)	Merupakan saluran yang elastis, panjangnya sekitar 8 - 10 cm dan berakhir pada rahim. Vagina dilalui oleh darah pada saat menstruasi dan merupakan jalan lahir.	

2. Alat Reproduksi Bagian Dalam

Organ reproduksi bagian dalam akan berfungsi sepenuhnya saat seorang perempuan telah memasuki masa pubertas.

Alat reproduksi perempuan bagian dalam terlihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2
Organ
Reproduksi
Perempuan
Bagian Dalam

Sumber gambar: <http://pewidya.blogspot.com>

Tuba Falopii (Saluran Telur)

Merupakan organ yang menghubungkan Uterus (rahim) dengan *Ovarium* (indung telur), melalui *Fimbria* (umbai-umbai). Ada dua saluran pada kanan dan kiri rahim sepanjang + 10 cm.

Ovarium (Indung Telur)

Terdapat pada kiri dan kanan ujung tuba (*Fimbria* / umbai-umbai) dan terletak di rongga panggul, merupakan kelenjar yang memproduksi Hormon Estrogen dan Progesteron. Ukurannya $3 \times 3 \times 2$ cm, tiap *Ovarium* mengandung 150.000-200.000 *Folikel primordial*. Sejak pubertas, setiap bulan secara bergantian *Ovarium* melepaskan satu *Ovum* (sel telur) dari *Folikel degraaf* (folikel yang telah matang); peristiwa ini disebut *ovulasi*.



Fimbriae
(Umbai-Umbai)

Dapat di analogikan dengan jari-jari tangan. Umbai-Umbai berfungsi untuk menangkap sel telur yang dikeluarkan oleh indung telur.

Uterus (Rahim)

Merupakan organ bagian dalam yang memiliki bentuk seperti buah pear dengan berat sekitar 30 gram yang tersusun atas lapisan-lapisan otot. Ruang pada Uterus ini berbentuk segi tiga dengan bagian atas lebih besar. Uterus berfungsi sebagai tempat tumbuh dan berkembangnya janin. Otot pada Uterus bersifat elastis sehingga dapat menyesuaikan dan menjadi janin ketika proses kehamilan selama 9 bulan.

Serviks
(Leher Rahim)

Merupakan daerah bagian bawah rahim yang berhubungan dengan bagian atas vagina. Serviks memproduksi cairan berlendir (mukus). Pada sekitar waktu ovulasi, mukus ini menjadi banyak, elastis dan licin. Hal ini membantu *spermatozoa* untuk mencapai Uterus.

Vagina
(Lubang Kemaluan)

Merupakan saluran yang elastis, panjangnya sekitar 8-10 cm dan berakhir pada rahim. Vagina dilalui oleh darah pada saat menstruasi dan merupakan jalan lahir.

Agar organ reproduksi berfungsi, hal ini tidak terlepas dari peran hormon estrogen dan progesteron. Berikut adalah bagaimana kedua hormon ini bekerja.

Tubuh mengalami perubahan fisik disebabkan fungsinya hormon yang terjadi karena hipotalamus (pusat pengendali utama otak) bekerja sama dengan hipofisa (kelenjar bawah otak) yang dimulai saat remaja, dan hormon yang berfungsi antara lain hormon estrogen dan progesteron.





Hormon estrogen membuat seorang anak perempuan memiliki sifat kewanitaan setelah remaja.

Perubahan yang disebabkan oleh hormon esterogen adalah sebagai berikut :

Kerja Hormon Esterogen

- Merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim dan vagina.
- Membuat dinding rahim makin tebal dan produksi cairan vagina bertambah banyak.
- Mengakibatkan tertimbunnya lemak di daerah panggul wanita.
- Memperlambat pertumbuhan tubuh yang semula sudah dirangsang oleh kelenjar bawah otak (itulah sebabnya mengapa perempuan dewasa tidak setinggi anak laki-laki sebayanya).





Hormon progesteron berefek untuk melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi zat lemak dikulit dan meningkatkan suhu badan. Pada rahim progesteron merangsang sekresi kelenjar-kelenjar.

Perubahan lain yang disebabkan oleh hormon progesteron adalah sebagai berikut :

Kerja Hormon Progesteron

- Kulit dan rambut mulai berminyak (wajah menjadi berjerawat), keringat bertambah banyak.
- Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar.
- Tulang-tulang wajah mulai memanjang dan membesar (sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi).
- Pantat berkembang lebih besar, vagina mulai mengeluarkan cairan.
- Folikel di dalam indung telur mulai membesar, ditandai dengan menstruasi (haid).



3. Proses Terjadinya Menstruasi

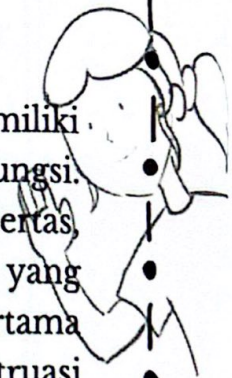


Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina.

Hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi adalah GnRH (Gonadotropin Releasing Hormon), FSH (Folicle Stimulating Hormon), LH (Luteinizing Hormon) dan Estrogen dan Progesteron.

Ovarium bayi perempuan yang baru lahir memiliki kandungan ratusan ribu sel telur, tetapi belum berfungsi. Proses menstruasi berlangsung ketika pubertas, ovariumnya mulai berfungsi dan terjadi proses yang disebut siklus menstruasi (Jarak antara hari pertama menstruasi bulan ini dengan hari pertama menstruasi bulan berikutnya).

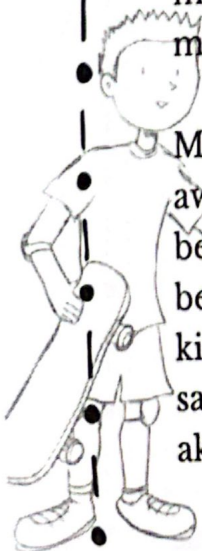
Dalam satu siklus haid, dinding rahim menebal sebagai persiapan jika terjadi kehamilan (akibat produksi hormon-hormon oleh ovarium).



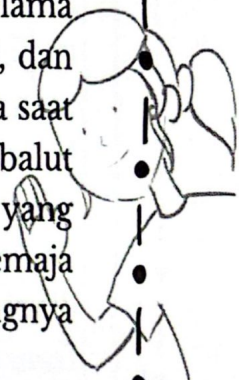


Sel telur yang matang (ovulasi) yang dikeluarkan indung telur/ovum (terjadi kira-kira 2 minggu sebelum haid), akan berpotensi untuk dibuahi oleh sperma di saluran telur/tuba pars ampularis hanya dalam 24 jam. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan bergerak menuju rahim dan pada saat bersamaan terjadi perubahan komposisi kadar hormon yang akhirnya membuat dinding rahim tadi akan luruh yang ditandai pendarahan, inilah yang disebut menstruasi.

Pada saat mengalami menstruasi, remaja perempuan perlu memperhatikan kebersihan kelaminnya, selama menstruasi yang dapat berlangsung antara 4 - 7 hari, dan ini bisa berbeda pada setiap remaja perempuan. Pada saat menstruasi, remaja perlu belajar menggunakan pembalut untuk mencegah tidak merembesnya cairan darah yang keluar dari vagina. Disini mama bisa berperan bagi remaja menjelaskan cara penggunaan pembalut dan pentingnya menjaga kebersihan vagina.



Menstruasi yang pertama (*menarche*) merupakan tanda awal pubertas. Biasanya siklus menstruasi pada remaja belum teratur, dapat terjadi 2 kali dalam sebulan, atau beberapa bulan tidak menstruasi lagi. Hal ini berlangsung kira-kira 3 tahun. Menstruasi akan berlangsung umumnya sampai usia 50 tahun yang disebut menopause, dan juga akan berhenti sesaat waktu hamil atau menyusui.





Beberapa perempuan merasakan kram atau sakit selama menstruasi, ini disebut *dismenore*. Rasa kram ini mungkin disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berlebihan yang menyebabkan rahim berkontraksi. Apabila ini terjadi maka ada beberapa hal yang dapat membantu antara lain olahraga atau yoga, juga dapat di atasi dengan melakukan pengompresan dengan botol berisi air panas di perut. Apabila dengan ini tidak berkurang, maka dapat dipakai obat-obatan.

Masa tumbuh kembang pada remaja perempuan akan meningkat kebutuhan akan zat besi dan lebih mudah terkena anemia karena kehilangan darah akibat mengalami haid setiap bulan yang berakibat menurunnya kebugaran tubuh dan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya anemia gizi pada masa menstruasi, perempuan dianjurkan makan makanan yang mengandung zat besi. Dan jika perlu dapat menghubungi tenaga kesehatan untuk mendapatkan tablet tambah darah 1 tablet per hari selama haid, dilanjutkan dengan 1 kali per minggu di luar masa haid.

Begitulah prosesnya setiap bulan akan terjadi pada menstruasi pada remaja perempuan sampai usia 50 tahun saat memasuki masa menopause (mati haid).



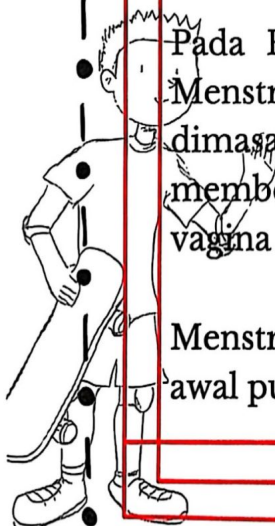
**B. RANGKUMAN**

Organ reproduksi perempuan, terdiri dari bagian luar dan dalam. Masing-masing organ, secara anatomis, memiliki fungsi fisiologisnya. Organ tersebut, dirangkumkan pada tabel berikut.

No.	Bagian Luar	Bagian Dalam
1	Mons Veneris	Ovarium
2	Labia Mayora	Tuba Falopii
3	Labia Minora	Uterus
4	Klitoris	Fimbrae
5	Vestibulum	Serviks
6	Vagina	

Pada Remaja perempuan akan mengalami menstruasi. Menstruasi terjadi setelah terjadi perubahan pada fisik dimasa pubertas yang ditandai dengan payudara mulai membesar, rambut tumbuh disekitar alat kemaluan dan vagina mengeluarkan cairan keputihan.

Menstruasi yang pertama (*menarche*) merupakan tanda awal pubertas.





C. TEST FORMATIF 2

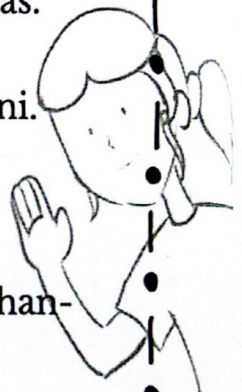
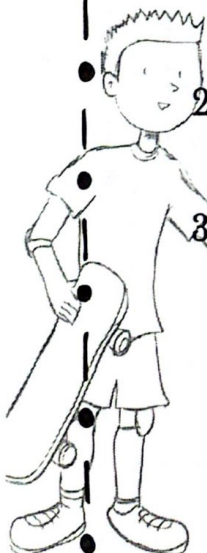
Untuk mendalami pemahamannya tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan test formatif berikut ini !

Remaja tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, teman-teman masih mempunyai kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.





Pertanyaan



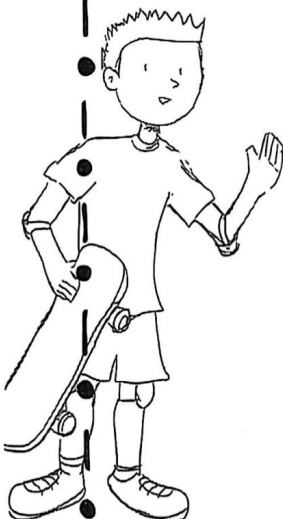
1. Secara anatomis, salah satu alat reproduksi perempuan bagian luar adalah...
 - a. Vagina
 - b. Uretra
 - c. Labia
 - d. Vulva
2. Organ reproduksi perempuan terdiri dari bagian luar dan dalam. Yang termasuk organ reproduksi perempuan bagian luar yaitu....
 - a. Ovarium
 - b. Tuba falopii
 - c. Fimbriae
 - d. Vagina
3. Peristiwa pelepasan ovum dari ovarium disebut....
 - a. Menstruasi
 - b. Fertilisasi
 - c. Ovipar
 - d. Ovulasi
4. Organ reproduksi perempuan bagian dalam yaitu....
 - a. Vagina
 - b. Uterus
 - c. Klitoris
 - d. Vestibulum
5. Alat reproduksi perempuan bagian dalam terdiri dari :
 - (1) Vagina
 - (2) Ovarium
 - (3) Tuba falopii
 - (4) UterusJalannya sel telur sejak di bentuk sampai menjadi embrio secara berurutan di mulai dari
 - a. (2), (3), (4)
 - b. (2), (1), (3)
 - c. (2), (1), (4)
 - d. (3), (1), (4)
6. Ovulasi di rangsang oleh hormon....
 - a. FSH
 - b. Oksitoksin
 - c. LH
 - d. Esterogen





D. UMPAN BALIK 2

- Bagaimana hasil test formatif yang teman-teman remaja kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” kalian sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, jika jawaban benar kalian sudah di atas 6. Hal ini menunjukkan bahwa teman-teman sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa teman-teman bisa !!





Kegiatan Belajar 3

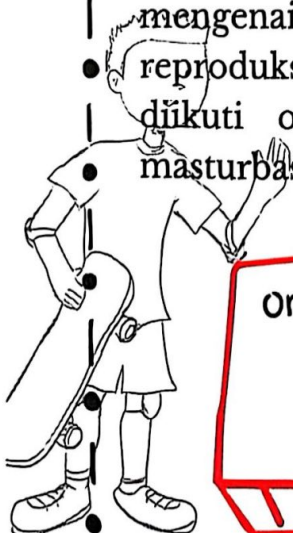
A. URAIAN MATERI

Organ Reproduksi Laki-Laki

Dalam Kegiatan Belajar 3 Modul 2, remaja akan belajar mengenai organ reproduksi laki-laki. Setelah mempelajari bagian ini, diharapkan agar remaja mampu :

1. Menjelaskan organ reproduksi remaja laki-laki bagian luar
2. Menjelaskan organ reproduksi remaja laki-laki bagian dalam
3. Menjelaskan proses ereksi, ejakulasi, mimpi basah, dan masturbasi

Berdasarkan capaian belajar pada Kegiatan Belajar 3, maka uraian materi yang akan disampaikan dimulai dari penjelasan mengenai organ reproduksi laki-laki yang meliputi organ reproduksi bagian luar dan organ reproduksi bagian dalam, diikuti oleh proses ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi.



Organ reproduksi manusia ada di bagian luar dan di bagian dalam.
Apa sajakah organ reproduksi laki-laki bagian luar dan bagian dalam itu ??



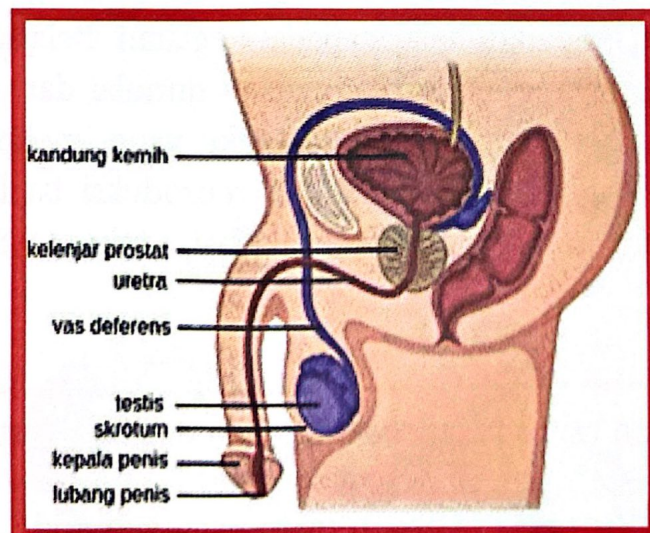
1. Alat Reproduksi Bagian Luar

Organ reproduksi bagian luar, artinya bagian yang dapat terlihat.

Organ reproduksi laki-laki bagian luar yang terlihat adalah penis dan testis (buah pelir).

Alat-alat ini terletak diantara pangkal paha, lebih mudah terlihat daripada alat reproduksi perempuan yang letaknya tersembunyi.

Gambar 3 berikut ini menunjukkan penampang organ reproduksi laki-laki.



Sumber : <http://lp2m.stikesiusada.ac.id/index.php/2020>

Gambar3
Organ Reproduksi Laki-Laki



Penis

Terbuat dari jaringan spons yang lembut dan sel-sel darah (*Blood vessels*). Air kencing keluar dari tubuh laki-laki melalui lubang kecil yang terletak di ujung kepala penis. Ketika bayi laki-laki lahir, penis diselubungi oleh semacam kuliat luar yang longgar. Pada waktu dini hari, karena meningkatnya Hormon *Testosteron* dan penuhnya kandung kencing sehingga dapat mengakibatkan ereksi yang membuat penis menjadi tegang, keras dan besar.

Glands (Kepala Penis)

Merupakan bagian depan atau kepala penis. *Glands* banyak mengandung pembuluh darah dan saraf. Kulit yang menutupi *Glands* disebut *Foreskin* (*preputium*). Pada beberapa negara memiliki kebiasaan membersihkan daerah sekitar *preputium* ini, yang dikenal sebagai kegiatan sunat.

Skrotum (Kantung Pelir)

Dikenal juga dengan nama kantung pelir atau zakar, merupakan kantung (terdiri dari kulit dan otot), dan membungkus testis atau buah zakar. *Skrotum* terletak di antara penis dan anus serta di depan *Perineum*. *Skrotum* berasal dari bagian yang sama dengan *Labia mayora* pada organ reproduksi perempuan. *Skrotum* manusia dapat ditumbuhi rambut kemaluan. Pada manusia, rambut ini mulai tumbuh ketika mulai pubertas.



2. Alat Produksi Bagian Dalam

Organ reproduksi bagian dalam terdiri dari : testis (buah pelir, buah zakar), uretra, vas deferens (saluran sperma), prostat, veskula seminalis dan beberapa kelenjar lainnya, serta preputium. Dijelaskan sebagai berikut.

Testis (Pelir, Buah Zakar)	Berjumlah dua buah berbentuk oval. Organ kecil ini berdiameter sekitar 5 cm pada orang dewasa. Memiliki saluran membuat sel sperma. Tempat <i>spermatozoa</i> dibentuk dan hormon kelamin laki-laki (<i>Testosterone</i>). Pengeluaran testoteron bertambah pada masa pubertas dan bertanggung jawab atas pengembangan sikap-sikap kelamin sekunder yaitu pertumbuhan jenggot, suara lebih berat dan pembesaran genitalia.
Uretra (Saluran kencing)	Merupakan saluran untuk mengeluarkan air mani dan air seni. Di dalam mekanisme pengeluaran air seni dan air mani, otot-otot di dasar kandung kemih akan menjadi lebih rapat, sehingga tidak akan mengeluarkan air kencing pada saat melakukan hubungan seksual.
Vas Deferens (Saluran sperma)	Menyalurkan sperma dari testis (<i>Epididymis</i>) menuju ke uretra (saluran kencing <i>pars prostatica</i>). <i>Vas deferens</i> panjangnya $\pm 4,5$ cm dengan diameter $\pm 2,5$ mm. Saluran ini muara dari <i>Epididymis</i> , yaitu saluran-saluran yang lebih kecil dari <i>Vas deferens</i> . Bentuknya berkelok-kelok dan membentuk bangunan seperti topi.
Prostat, Vesikula seminalis, dan kelenjar lainnya	Adalah kelenjar-kelenjar yang menghasilkan cairan sperma (semen/ejakulat) yang berguna untuk memberikan makanan pada sperma.





Preputium

Lekukan kulit yang melindungi *Glands penis* (kepala penis). Yang terpenting adalah menjaga kebersihan daerah ini dan dianjurkan *Preputium* diambil secara operatif, hal ini disebut sirkumsi atau sunat.

Agar organ reproduksi laki-laki berfungsi, hal ini tidak terlepas dari peran hormon testosteron. Berikut adalah bagaimana hormon ini bekerja.

Tubuh remaja mengalami perubahan fisik karena fungsinya hormon yang terjadi pada hipotalamus (pusat pengendali utama otak) bekerja sama dengan hipofisa (kelenjar bawah otak). Hormon-hormon yang berfungsi pada laki-laki, antara lain hormon testosteron.

Hormon testosteron dihasilkan oleh sel Leydig dalam testis dan kelenjar anak ginjal (suprarenal). Hormon ini ada di dalam darah dan mempengaruhi alat-alat dalam tubuh serta menyebabkan terjadinya beberapa pertumbuhan seks primer dan sekunder.

Selama masa puber hormon-hormon seksual berkembang dengan pesat dan remaja sangat mudah terangsang secara seksual. Pada laki-laki, reaksi dorongan seks adalah mengerasnya penis (ereksi). Karena belum stabilnya hormon di dalam tubuh, ereksi bisa muncul tanpa adanya rangsangan seksual. Kondisi yang sering kali muncul secara tak terduga ini bisa membuat remaja laki-laki salah tingkah (kebingungan, menyembunyikan tonjolan di celana gara-gara ereksi).



3. Ereksi, Ejakulasi, dan Mimpi Basah

Ereksi

Selama masa puber hormon-hormon seksual berkembang dengan pesat dan remaja sangat mudah terangsang secara seksual. Pada laki-laki, reaksi dorongan seks adalah mengerasnya penis (ereksi). Jadi, ereksi merupakan pengerasan dan pembesaran pada penis yang terjadi ketika pembuluh darah dipenuhi dengan darah. Ereksi diperlukan laki-laki dalam hubungan seksual. Saat terjadi ereksi, otot-otot di sekitar kandung kemih akan menjadi lebih rapat, sehingga tidak akan mengeluarkan kencing saat melakukan hubungan seksual.

Ereksi bisa terjadi karena rangsangan seksual, misalnya ketika orang lain atau diri sendiri menyentuh penis atau buah pelir. Juga bisa terangsang ketika menonton adegan erotis di televisi, melihat gambar gambar seksi atau berfantasi seksual, yaitu membayangkan adegan-adegan erotis. Ereksi bisa juga terjadi ketika ada gerakan atau getaran, seperti halnya ketika naik atau kereta api. Ini menjadi tanda, bahwa organ reproduksinya telah berkembang dan dapat melaksanakan fungsinya.

Ejakulasi

Ejakulasi merupakan keluarnya cairan sperma melalui saluran kemih, bisa terjadi melalui rangsangan maupun tanpa rangsangan (mimpi basah). Ejakulasi yang dilakukan dengan rangsangan terhadap organ seks sendiri disebut masturbasi atau onani.

Remaja laki-laki memproduksi sperma setiap harinya. Sperma itu tidak selalu harus dikeluarkan, karena akan terserap oleh tubuh dan dikeluarkan melalui cairan keringat, ataupun kotoran. Sperma dapat dikeluarkan melalui ejakulasi melalui penis.

Ejakulasi juga bisa terjadi secara alami melalui mimpi basah. Keluarnya sperma bisa juga terjadi melalui rangsangan yang dilakukan remaja laki-laki pada organ reproduksinya. Kegiatan merangsang hingga keluarnya sperma inilah yang disebut dengan masturbasi atau onani. Sederhana pikirannya, adalah jika remaja laki-laki melakukan tindakan menyentuh, menggosok ataupun meraba bagian-bagian sensitif/peka sehingga menimbulkan rasa senang dan dapat memberikan kepuasan (orgasme).

Mimpi Basah

Mimpi basah adalah kejadian keluarnya sperma ketika tidur, atau saat bermimpi tentang seks. Mimpi basah sebetulnya merupakan salah satu cara alami berejakulasi. Ejakulasi terjadi karena sperma, yang terus menerus diproduksi dan perlu keluar. Ini merupakan pengalaman yang normal bagi laki-laki. Proses ejakulasi terjadi saat sperma yang telah diproduksi akan dikeluarkan dari testis melalui saluran/vas deferens, kemudian sperma disimpan dalam kantung mani. Jika penuh akan keluar secara otomatis dan tidak terjadi pengeluaran, akan diserap kembali oleh tubuh. Proses ini bisa terjadi dalam kurun waktu 2-3 minggu. Mereka yang sudah menikah jarang mengalami mimpi basah karena mengeluarkannya melalui hubungan seksual dengan pasangan/istri secara teratur.





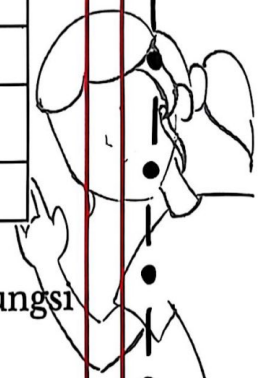
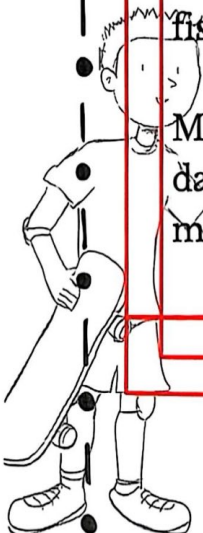
B. RANGKUMAN

Organ reproduksi laki-laki terdiri dari bagian luar dan dalam, yaitu :

No.	Bagian Luar	Bagian Dalam
1	Penis	Testis
2	Skrotum	Uretra,
3	Glands penis	Vas Deferens
4		Prostat,
5		Veskula Seminalis Dan Beberapa Kelenjar Lainnya
6		Preputium.

Masing-masing organ secara anatomis memiliki fungsi fisiologisnya.

Mekanisme dan fungsi kerja organ reproduksi laki-laki dapat diketahui dari peristiwa seperti ereksi, ejakulasi, mimpi basah, dan masturbasi.





C. TEST FORMATIF 3

Untuk mendalami pemahamannya tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan test formatif berikut ini !

Remaja tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, teman-teman masih mempunyai kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.





Pertanyaan



1. Organ reproduksi laki-laki bagian luar yang terlihat adalah penis dan testis (buah pelir), organ tersebut terletak di...
 - a. Antara pangkal paha
 - b. Pangkal lengan
 - c. Vagina
 - d. Ovarium
2. Di dalam penis terdapat saluran yang disebut uretra. Saluran ini berfungsi untuk
 - a. Saluran sperma dan urine
 - b. Penghasil sperma dan hormon
 - c. Penghasil sperma dan urine
 - d. Saluran sperma dari testis ke kantong sperma
3. Selain menghasilkan sperma, testis juga berfungsi sebagai tempat pembentukan hormon
 - a. Oksitosin
 - b. Estrogen
 - c. Progesteron
 - d. Testosteron
4. Bagian depan atau kepala penis. Banyak mengandung pembuluh darah dan saraf di sebut
 - a. Skrotum
 - b. Buah zakar
 - c. Glands
 - d. Kandung kemih
5. Saluran untuk mengeluarkan air mani dan air seni di sebut....
 - a. Skrotum
 - b. Uretra
 - c. Vas deferens
 - d. Preputium





7. Lekukan kulit yang melindungi glands penis (kepala penis) di sebut

- a. Penis
- b. Skrotum
- c. Uretra
- d. Glands penis

8. Keluarnya cairan sperma melalui saluran kemih, bisa terjadi melalui rangsangan maupun tanpa rangsangan. Hal ini disebut.....

- a. Mimpi basah
- b. Ejakulasi
- c. Ereksi
- d. Induksi

9. Ejakulasi yang dilakukan dengan rangsangan terhadap organ seks sendiri disebut.....

- a. Masturbasi atau onani
- b. Ereksi
- c. Induksi
- d. Menopause

10. Peristiwa keluarnya sperma saat tidur, sering terjadi pada saat mimpi tentang seks disebut.....

- a. Ereksi
- b. Ejakulasi
- c. Masturbasi
- d. Mimpi basah





D. UMPAN BALIK 3

- Bagaimana hasil test formatif yang teman-teman remaja kerjakan ? Apakah jawaban "Benar" kalian sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, jika jawaban benar kalian sudah di atas 6. Hal ini menunjukkan bahwa teman-teman sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa teman-teman bisa !!



SEMANGAT

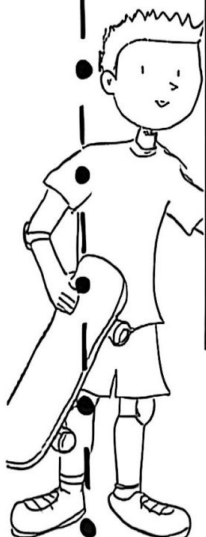




Kunci Jawaban . . .



<i>Test 1</i>	<i>Test 2</i>	<i>Test 3</i>
1. A	1. A	1. A
2. D	2. D	2. A
3. B	3. D	3. D
4. D	4. B	4. C
5. B	5. A	5. B
6. B	6. D	6. C
7. D	7. B	7. C
8. B	8. C	8. B
9. A	9. C	9. A
10. A	10. A	10. D





Daftar Pustaka

Departemen kesehatan republik indonesia (2009) *undang-undang republik indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan*. Jakarta.

Hurlock (1999) *psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. edisi kelima. Edited by istiwidayanti. Erlangga. Jakarta.

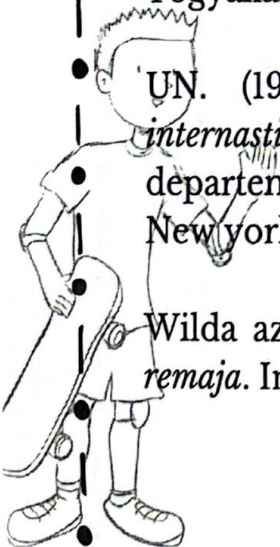
Kartono (1995) *prioritas pelayanan kesehatan reproduksi di indonesia*, di seminar hak dan kesehatan reproduksi. Puslit kependudukan universitas gadjah mada. Yogyakarta.

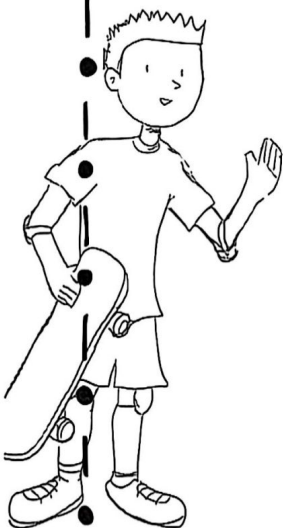
Manuaba, I. B. G. (1998) *memahami kesehatan reproduksi wanita*. EGC. Jakarta.

Marmi (2015) *kesehatan reproduksi*. Pustaka pelajar. Yogyakarta.

UN. (1994). *programme of action of the united nations internastional conference on population and development*. departemen of international economic and social affairs. New york new york.

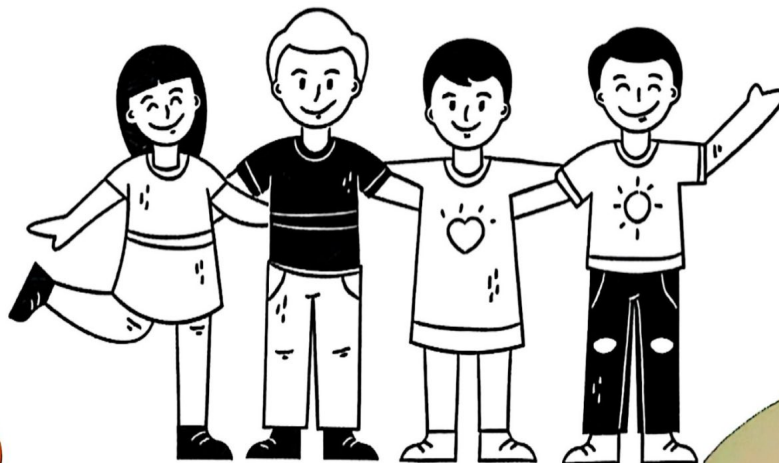
Wilda az zahida. (2018). *Ayah, bunda, dampingi aku menuju remaja*. Indiva media kreasi. Surakarta.





EDUKASI PENDIDIKAN Kesehatan Reproduksi Remaja

Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja, merupakan buku bacaan yang dikemas menarik dan lengkap dalam bentuk modul, yang memudahkan remaja membaca karena melalui langkah-langkah belajar secara sistematis. Isi buku diadopsi dari hasil penelitian Sahertian B. (2020), yang sebelumnya diberikan kepada orang tua dalam kebutuhan materi pembelajaran kesehatan reproduksi remaja berusia 13 s.d. 15 tahun oleh orang tua. Namun, telah dimodifikasi sesuai kebutuhan remaja yang pada saat ini sedang berada dalam masa pandemi Covid-19, di mana aktivitas di luar rumah sedang dibatasi, namun akses materi dan belajar tetap dibutuhkan oleh remaja. Modul yang disediakan ini sebagai bahan belajar yang disediakan penulis dalam dua bentuk, yaitu media cetak dan media elektronik. Isi buku ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi pembelajaran bagi remaja berusia 14 s.d. 17 tahun, yang telah memasuki masa pubertas dengan segala konsekuensi yang mungkin terjadi karena pertumbuhan dan perkembangannya.



Penerbit Deepublish (CV BUDI UTAMA)
Jl. Kallurang Km 9,3 Yogyakarta 55581
Telp/Fax : (0274) 4533427
Anggota IKAPI (076/DIY/2012)
✉ cs@deepublish.co.id
📞 Penerbit Deepublish
📧 @penerbitbuku_deepublish
🌐 www.penerbitdeepublish.com

