

Kesehatan Reproduksi Remaja

Kesehatan Reproduksi suatu kondisi sehat baik fisik, mental maupun sosial yang menyangkut sistem reproduksi, fungsi serta prosesnya.

Perubahan fisik yang terjadi pada tubuh dan disertai kemampuan tubuh yang telah dapat menghasilkan hormon sex pada waktu pubertas, hal ini menjadikan laki-laki bisa menghasilkan sperma dan perempuan bisa menghasilkan sel telur. Apabila sperma dan sel telur bertemu di dalam tubuh perempuan maka perempuan bisa hamil dan melahirkan anak.

Cara merawat organ reproduksi yaitu :



Pakaian dalam dan celana dalam (CD) diganti minimal 2 kali sehari



Menggunakan CD berbahan menyerap keringat



Pakai handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan bau



Bagi perempuan setelah buang air kecil cara ceboknya dari arah depan ke belakang agar kuman dari anus tidak ikut ke organ reproduksi



Untuk laki-laki sangat dianjurkan untuk sunat/khitan, agar terhindar dari kanker penis dan kanker leher rahim pada istrinya



**PROMOSI KESEHATAN
DINAS KESEHATAN KOTA DEPOK**



Tahapan Remaja

Tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut :

1. Masa remaja awal/dini (early adolescence): umur 11- 13 tahun.

Dengan ciri khas : ingin bebas, lebih dekat dengan teman sebaya, mulai berfikir abstrak dan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.

2. Masa remaja pertengahan (middle adolescence) : umur 14 - 16 tahun.

Dengan ciri khas : mencari identitas diri, timbul keinginan untuk berkencan, berkhayal tentang seksual, mempunyai rasa cinta yang mendalam.

3. Masa remaja lanjut (late adolescence): umur 17 - 20 tahun.

Dengan ciri khas: mampu berfikir abstrak, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, pengungkapan kebebasan diri.

Perubahan Tubuh Remaja

A. Pertumbuhan fisik pada remaja perempuan:

- Mulai menstruasi
- Payudara dan pantat membesar
- Indung telur membesar
- Kulit dan rambut berminyak dan tumbuh jerawat
- Vagina mengeluarkan cairan
- Mulai tumbuh bulu ketiak dan sekitar vagina
- Tumbuh bertambah tinggi

B. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja laki-laki :

- Terjadi perubahan suara menjadi besar dan mantap.
- Tumbuh bulu disekitar ketiak dan alat kelamin.
- Tumbuh kumis.
- Mengalami mimpi basah.
- Tumbuh jakun.
- Pundak dan dada bertambah besar dan bidang.
- Penis dan buah zakar membesar.

- ✦ Remaja adalah orang yang masuk dalam kelompok usia 10-19 tahun. Kelompok ini juga masih dapat disebut anak (0-18 tahun) sesuai dengan definisi UUPA Indonesia.
- ✦ Masa Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (10-24 tahun), dimana pada masa ini banyak remaja bingung dan cenderung menjadikan idolanya sebagai figur.
- ✦ Pubertas, masa terjadi perubahan-perubahan fungsi fisiologis atau karakteristik seksual primer (kematangan organ-organ seksual), dan perubahan fisik atau karakteristik seksual sekunder (penampilan fisik, bentuk tubuh, proporsi tubuh).
- ✦ Kesehatan Reproduksi adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi. Pengertian sehat bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan fisik, melainkan juga sehat secara mental, dan sosial.