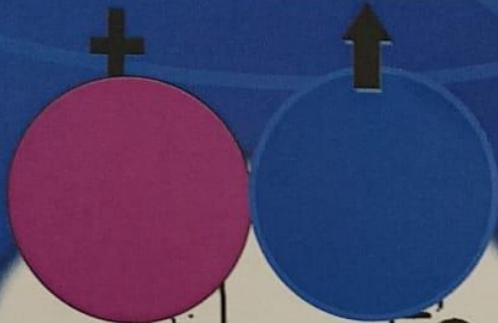


PENTING BAGI REMAJA MENGENAL PENYAKIT MENULAR SEKSUAL

(Panduan Praktis Kesehatan Reproduksi Remaja)



Oleh
Karningsih, AMKeb., S.Kep., Ners., M.K.M
Fauziah Yulfitri, SST., M.Keb.
Mardeyanti, S.SiT., M.Kes.
Junengsih, SST., M.K.M

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Allah Yang Maha Kuasa, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga kami dapat menyusun dan menyelesaikan buku panduan praktis kesehatan reproduksi remaja dengan judul "Penting Bagi Remaja Mengenal Penyakit Menular Seksual".

Buku ini disusun dalam rangka melaksanakan salah satu kegiatan tridharma perguruan tinggi. Tujuan disusunnya buku ini adalah agar remaja dapat memahami dan mencegah sedini mungkin terhadap penyakit menular seksual dan membantu memecahkan masalah kesehatan serta mengatasi kendala dalam pelaksanaan program kesehatan reproduksi remaja di masyarakat dengan fokus intervensi promotif dan preventif.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari isi maupun disainnya. Oleh karena itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan buku ini lebih lanjut.

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua.

Hormat kami,

Daftar Isi

	Halaman
1 Latar Belakang	1
2 Mengenal PMS	2
3 Pengertian PMS	3
4 Cara Penularan	4
5 Pencegahan PMS	5
Bagian Tubuh	6
6 Yang Terinfeksi PMS	
7 BENTUK Gejala PMS	10
8 Menjaga kesehatan reproduksi	12
9 Menjaga Kebersihan Kesehatan Reproduksi	13
10 Say No To Free Seks	16

LATAR BELAKANG?

67,2% Remaja sudah melakukan seks diluar nikah (KPAI,2013), dan diketahui usia pertama kali berhubungan yaitu 8 tahun. Angka aborsi 21% dari jumlah kehamilan remaja yang tidak diinginkan (BKKBN,2014).

30% dari penderita HIV di Indonesia adalah remaja. Berdasarkan SDKI 2012, 10% remaja usia 15-19 tahun sudah menjadi ibu (7% sudah pernah jangka melahirkan dan 3% sedang hamil anak pertama.

Perilaku seks bebas mengakibatkan Penyakit Menular Seksual (PMS). Dampak panjang dari PMS adalah terjangkit HIV/AIDS, kemandulan, kanker hingga kematian. Sehingga perlu pencegahan sejak dini.

MENGENAL PMS

Penyakit menular seksual dapat menginfeksi siapapun tidak mengenal usia. Bayi baru lahir pun dapat tertular dari ibu yang melahirkannya karena menderita PMS.

Kalau seseorang sudah pernah berhubungan seksual, maka dapat terkena PMS, walaupun mungkin hanya berhubungan satu kali. Kemungkinan terkena karena melakukan hubungan seksual yang tidak sehat.

PMS pada perempuan seringkali tidak menunjukkan gejala. Meski gejalanya tidak ada dan tidak terasa sakit, PMS ini bisa ditularkan kepada orang lain. Tidak semua PMS bisa diobati.

PENGERertian PMS

Sebagian PMS adalah infeksi yang menular melalui hubungan seksual dengan pasangan yang sudah tertular.

Hubungan seks ini termasuk hubungan seks melalui liang senggama, mulut, maupun anus. PMS dikenal oleh masyarakat sebagai penyakit kelamin atau penyakit kotor.

Namun sebenarnya, PMS memiliki arti yang lebih luas dibandingkan dari sebutan “penyakit kelamin” yang menunjukkan salah satu penularannya.

Gejala PMS tidak selalu terdapat pada kelamin, namun ditemukan juga pada organ penglihatan, mulut, saluran pencernaan, hati, otak dan kulit. Contohnya HIV dan Hepatitis B yang menular lewat hubungan seks, tetapi tanda dan gejalanya tidak dapat dilihat dari alat kelamin penderita. Artinya meskipun alat kelaminnya masih tampak sehat, namun orangnya membawa bibit penyakit-penyakit ini. PMS jenis HIV dan hepatitis B sulit disembuhkan karena tidak obatnya.

Cara Penularan

Seseorang dapat tertular PMS melalui beberapa cara, antara lain sebagai berikut:

1. Hubungan seks, terutama hubungan seksual yang tidak sehat, misalnya : *free sex*, berganti-ganti pasangan, hubungan seksual pada kaum gay lebih tinggi prosentasinya terkena PMS.
2. Berciuman (Hepatitis B)
3. Lewat darah/cairan tubuh, misalnya seperti transfusi darah, saling bertukar jarum suntik atau benda tajam lain seperti jarum tatto dan tindik.
4. Ibu hamil ke janin, yaitu bisa saat hamil, melahirkan, atau saat proses menyusui.

Mencegah PMS

Agar terhindar dari PMS, maka perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Tidak melakukan seks diluar nikah
2. Mencegah masuknya transfusi darah tambahan yang belum diperiksa kebersihannya dari PMS ke dalam tubuh kita.
3. Berhati-hati waktu menangani segala hal yang tercemar oleh darah segar.
4. Mencegah pemakaian alat-alat tembus kulit yang tidak suci hama atau tidak steril terhadap diri kita. Misalnya, jarum suntik, alat tato,
5. Alat tindik dan sejenisnya yang bekas dipakai orang lain. Jarum suntik yang baru biasanya masih dalam plastik dan dibuka dihadapan kita.

Bagian mana saja pada wanita yang dapat terinfeksi PMS



PMS tidak hanya menginfeksi organ reproduksi/alat kelamin saja tetapi juga mata dan kerongkongan bahkan kulit (sifilis)

Bagian mana saja pada pria yang dapat terinfeksi PMS








Gejala PMS

Jenis PMS	Gejala	
	Laki-laki	Perempuan
Klamidia disebabkan bakteri <i>Chlamidia Trachomatis</i>	Sakit saat buang air kecil, keluar cairan bening/kuning/kehijauan dari kemaluan	Sakit pada alat kelamin, kadang tidak ada keluhan
Sifilis (Raja Singa) disebabkan bakteri <i>Troponema Pallidum</i>	Bintil-bintil berair seperti cacar disertai timbulnya luka terasa sakit di sekitar kelamin. Kulit kelamin akan seperti luka berwarna merah bila parah	Sama seperti yang dialami laki-laki
Gonorea (kencing nanah) disebabkan bakteri <i>Neisseria gonorrhoeae</i>	Sakit hebat saat buang air kecil selanjutnya akan tampak seperti nanah pada kelamin/anus	Sakit sedang saat buang air kecil selanjutnya keluar cairan kental pada kelamin. Kadang tidak ada gejala. Dapat menyebabkan mandul
Herpes genital disebabkan Virus Herpes Simplex	Badan lemas, sakit sendi pada daerah terinfeksi, demam, kelainan kulit menyerupai benjolan dan bulat	Sama seperti pada laki-laki

Jenis PMS	Gejala	
	Laki-laki	Perempuan
Kondiloma/kutil kelamin/jengger ayam disebabkan <i>Human Papilloma Virus (HPV)</i>	Timbul kutil bergerombol seperti jengger ayam pada kelamin/anus	Sama seperti pada laki-laki. Berpontensi menyebabkan kanker serviks
Hepatitis B disebabkan virus hepatitis B	Badan lemas, kurang gairah, demam, selaput mata kuning. Jika sudah parah tidak bisa disembuhkan, menyebabkan kanker hati	Sama seperti yang dialami laki-laki
HIV/AIDS disebabkan <i>Human Immuno-deficiency Virus</i>	Jika terinfeksi tidak menimbulkan gejala, 7-10 tahun akan menunjukkan gejala AIDS (sakit ringan tak kunjung sembuh, seperti sariawan, mudah terinfeksi penyakit lain, diare, dll. Tidak bisa disembuhkan	Sama seperti yang dialami laki-laki

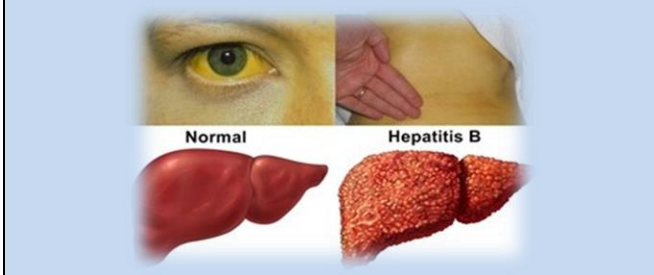
Beberapa jenis PMS dapat menular ke bayi dan menyebabkan kecacatan bayi baru lahir, contohnya Gonore dan Herpes

BENTUK Gejala PMS

1. Chlamidia/Klamidia	2. Sifilis (Raja Singa)
	
3. Gonorrhoe (kencing nanah)	
 <p data-bbox="341 981 431 1013">MALE</p>	 <p data-bbox="571 981 688 1013">FEMALE</p>
4. Herpes pada alat kelamin	
<p data-bbox="425 1093 649 1117">HSV2 - Genital Herpes</p> 	

LANJUTAN BENTUK Gejala PMS

5. Hepatitis B



6. HIV/AIDS



Pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja Sejak Dini

Karena alat kelamin merupakan milik pribadi kita dan juga penting untuk reproduksi atau memiliki keturunan. Alat kelamin bagian dalam bisa rusak karena PMS (meskipun tidak dirasakan), sehingga bisa membuat mandul atau sulit hamil. Baik laki-laki maupun perempuan bisa mandul bila terkena PMS. Kalau perempuan hamil ketika ia mengidap PMS, maka anaknya juga bisa tertular.

PMS mempengaruhi alat kelamin bagian dalam dan bagian luar. PMS tidak bisa dilihat hanya dari penampilan alat kelamin luar. Bila PMS tidak cepat ditangani, infeksi akan menjalar semakin jauh ke dalam. Baik laki-laki maupun perempuan bisa menjadi mandul.



Menjaga Kebersihan Kesehatan Reproduksi

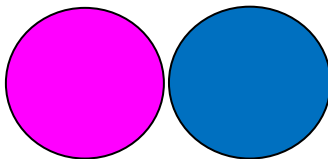
Terutama perempuan yang harus ekstra menjaga

kesehatan reproduksi karena anatomi organ reproduksinya lebih rentan terhadap infeksi dari luar dibandingkan laki-laki.

Masa menstruasi yang juga rawan terhadap infeksi sehingga harus diperhatikan frekuensi mengganti pembalut minimal 3 - 4 jam sekali.

Gunakan pembalut yang tidak mengandung parfum. Basuh vagina dengan air dari depan ke belakang, keringkan dengan handuk bersih.

Jangan bersihkan vagina dengan sabun karena menyebabkan iritasi. Gunakan toilet jongkok bila di toilet umum.

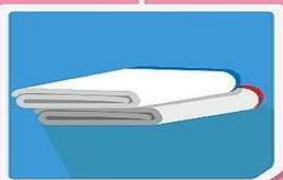


Tips Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja Putri

Mencuci Alat Kelamin



Basuh vagina dengan air bersih dari depan ke belakang



Keringkan dengan handuk bersih



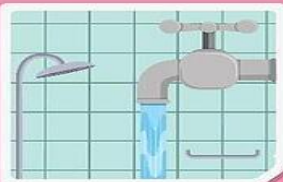
Jangan mencuci vagina dengan sabun karena berisiko iritasi



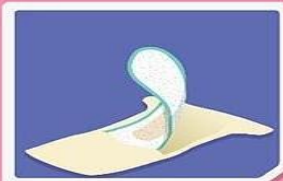
Jangan terlalu sering menggunakan toilet umum



Pilih closet jongkok



Pakai air yang mengalir untuk membas



Ganti pembalut 3 sampai dengan 4 jam sekali



Pilihlah pembalut yang netral atau tidak menggunakan parfum

Perawatan Kebersihan Organ Reproduksi Pria

- *Preputium* (kulup) yang menutupi kepala penis sulit dibersihkan karena berlipat-lipat.
- Sebaiknya laki-laki **dikhitan**.
- Kebersihan organ reproduksi dapat dilakukan dengan cara membasuhnya dengan air bersih.



Cintai Diri Sendiri Dan Kesehatan

SAY "NO" TO FREE SEX

Bagi remaja, jatuh cinta dan berpacaran merupakan hal yang biasa, perilaku berpacaran ada yang aman dan ada yang tidak aman. Pacaran yang tidak aman adalah segala hal yang dapat berpotensi menularkan PMS seperti berciuman dan berhubungan seks. Perilaku pacaran tidak aman juga dapat menyebabkan kehamilan yang tak diinginkan dan risiko tertular HIV/AIDS.

Beberapa pasangan yang mengajak pacarnya berhubungan seks, dengan cara mengancam. Mengancam bila menolak berarti tidak cinta atau berjanji akan bertanggung jawab. Kita harus waspada, dan berani mengatakan **TIDAK** agar terhindar dari risiko PMS & HIV/AIDS bahkan kehamilan yang tak diinginkan.

Referensi :

1. BKKBN, (2009). *Menstruasi dan Keputian*. Jakarta.
2. Direktorat Bina Kesehatan Reproduksi Kemnkes RI, (2008). *Program Kesehatan Reproduksi dan Pelayanan Integratif di Tingkat Pelayanan Dasar*. Jakarta.
3. Wiknjosastro, (2010). *Ilmu Kebidanan*. YBPSP, Jakarta.
4. WHO, (2012). *Global Health Observatory (GHO) Data. Reproductive, Maternal, Newborn, Child, Adolescent Health And Undernutrition*. Switzzerland: WHO.

Referensi Gambar :

1. Biologi Umum Sistem Reproduksi. <https://www.google.com/2020>
2. Gono. <http://obatkeningnanahseo.blogspot.com/2016. antibiotikuntuk-menyembuhkan-gonore.html>
3. Herpes. <https://en.wikipedia.org/wiki/File:SOA-Herpesgenitalis-female.jpg>. 2016
4. Hepatitis B. https://www.onhealth.com/content/1/hepatitis-causes_treatment. 2016
5. Hiv. <http://thechronicleofeducation.com/2016/10/04/scientistsfind-hiv-aids-full-cure/>
6. Klamidia. <http://signs-of-chlamydia.blogspot.co.id/2016>
7. Koleksi Gambar Poster. <https://www.google.com>. Luar Biasa Poster Reproduksi Remaja. 2020
8. Kutil kelamin. <http://ciricirikutilkelaminpria.blogspot.co.id/2016/09/penyebabpenyakit-jengger-ayam-pada.html>.
9. Sipi. <http://www.tabletsmanual.com/wiki/read/syphilis>. 2016
10. World Bank Group US. <https://www.globalfinancingfacility.org/events/innovationsdrive-maternal-child-and-adolescent-health>. 2016

Kata-Kata Bijak Kesehatan Reproduksi

Kesehatan merupakan nikmat hidup yang paling berharga, maka hidupilah kamu dengan perilaku hidup sehat.

Sukses dirimu tidak akan berarti dan tidak akan kamu nikmati kalau dirimu sakit.

Sehat - sakit tubuhmu, tergantung gaya hidupmu. Jadilah orang yang selalu peduli terhadap tubuhmu sendiri, sebelum orang lain peduli terhadap tubuhmu dan sebelum engkau peduli terhadap tubuh orang lain.....

