



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

TIM PENYUSUN

ATICEH, SST., M. KEB

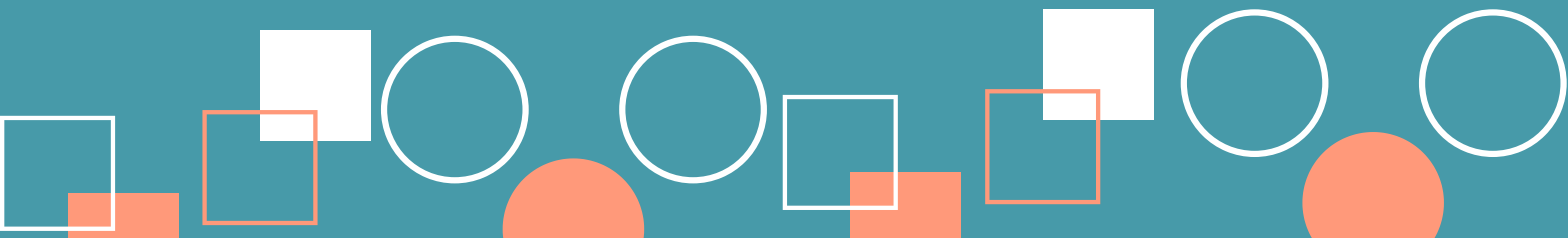
BDN. NI MADE G. AYU AB, SST., M.KEB

WILLA FOLLONA, SST., M.KEB

YULIA SARI, SST., M.KM

PEIRAWATI NURAUZIA, S.TR.KEB

TASYA AGUS FITRIADI, S.TR.KEB





KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

DAFTAR ISI



Masa Remaja



Pubertas



Memelihara Kesehatan
Reproduksi



TRIAD KRR



Anemia



Tablet Tambah Darah



Pendidik Sebaya



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

MASA REMAJA



MASA REMAJA

ADOLESCENCE atau remaja memiliki arti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Istilah **adolescence** mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial serta fisik.

Menurut WHO remaja adalah seseorang yang berusia 10 sampai 19 tahun.



Remaja Awal (Early Adolescence)

Pada tahap ini remaja mulai mengembangkan diri sebagai individu yang tidak tergantung pada orang tua. Pada tahap ini remaja terfokus terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya pengaruh yang kuat dari teman sebaya.



Remaja Pertengahan (Middle Adolescence)

Pada tahap ini remaja mulai mengembangkan kemampuan berfikir. Pada masa remaja ini mulai mengembangkan kematangan tingkah laku, belajar mengendalikan perilaku, dan membuat keputusan-keputusan awal yang berkaitan keinginannya.



Remaja Akhir (Late Adolescence)

Pada tahap ini remaja sudah pada masa persiapan berperan sebagai orang dewasa. Di tahap ini remaja sudah memiliki pandangan untuk masa depannya dan mengembangkan kemampuan diri serta berkeinginan kuat untuk bersosialisasi dengan lingkungannya.



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

PUBERTAS REMAJA



PUBERTAS

Pubertas merupakan suatu tahap dalam perkembangan, dimana seorang individu yang belum dewasa akan mendapatkan ciri-ciri fisik dan sifat yang memungkinkannya untuk mampu bereproduksi



**Pria
13-14 tahun**

**Wanita
11-12 tahun**



Ciri-Ciri PUBERTAS



PRIMER

MENSTRUASI



MIMPI BASAH



SEKUNDER

Payudara membesar



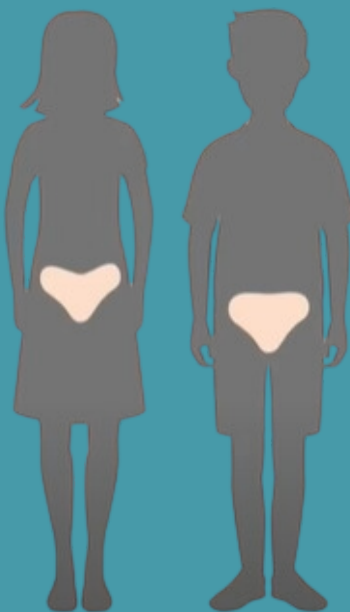
Tumbuh bulu sekitar alat kelamin



Tumbuh bulu halus sekitar ketiak



Rongga pinggul membesar



Tumbuh jakun



Bahu menjadi lebih bidang



Alat kelamin sudah matang



Tumbuh janggut dan kumis



Tubuh lebih bermassa



Tumbuh bulu halus sekitar ketiak



Tumbuh bulu halus pada alat kelamin



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

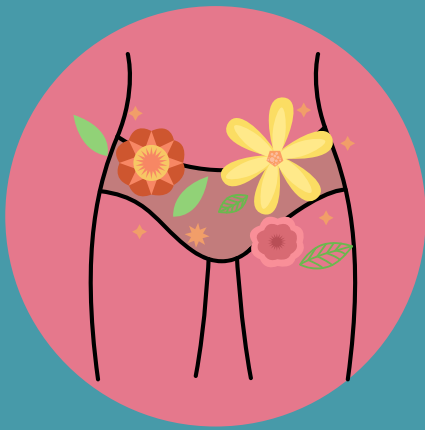
MEMELIHARA KESEHATAN REPRODUKSI



MEMELIHARA KESEHATAN REPRODUKSI

LET ME KNOW

Menjaga kebersihan organ reproduksi pada remaja berbeda dengan pada masa anak-anak karena pada organ reproduksi remaja selain tempat bermuaranya saluran kencing dan anus disekitar alat kelamin juga terdapat: rambut di sekitar alat kelamin, peningkatan produksi kelenjar, dan peningkatan produksi keringat.



Rambut di sekitar alat reproduksi kelamin

Peningkatan kelenjar di sekitar alat kelamin

Peningkatan produksi keringat di sekitar kelamin



!! Cara Memelihara !!

Membersihkan daerah vital dengan membasuh memakai air bersih dari arah depan ke belakang.

Keringkan menggunakan handuk kering sebelum menggunakan celana dalam karena lembab dan jamur akan mudah tumbuh serta menimbulkan rasa gatal

Menggunakan celana dalam yang bersih, tidak terlalu ketat dan berbahan menyerap keringat.

MEMELIHARA KESEHATAN REPRODUKSI

!! Laki-laki !!

Mencukur rambut kemaluan secara berkala untuk menjaga tetap pendek agar tidak banyak ditumbuhi bakteri, Di samping itu, ada bakteri baik yang tumbuh di rambut sekitar kemaluan, sehingga tidak baik untuk dicukur habis



Jika berada di toilet umum sebaiknya menggunakan air yang mengalir, Karena kemungkinan air yang berada di tempat penampungan mengandung bakteri dan Jamur.

Menggunakan **air bersih** untuk membilas alat kelamin sesudah buang air.



Jaga kelembaban, jauhi kebiasaan yang meningkatkan suhu alat kelamin seperti **memangku laptop di paha dekat alat kelamin**

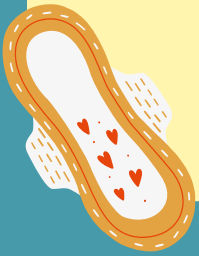


MEMELIHARA KESEHATAN REPRODUKSI

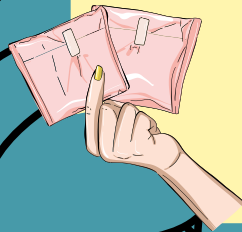
!! Perempuan !!

Pada saat haid dinding bagian dalam rahim meluruh sehingga sangat mudah terkena infeksi, oleh karena itu sangat perlu menjaga kebersihan dengan cara:

**Mengganti pembalut
2-3 jam sekali atau
setelah buang air
kecil**



**Mencucui pembalut
dengan bersih
sebelum dibuang**



**Hindari penggunaan
pantyliner secara
terus menerus, dapat
menyebabkan iritasi**



**Hindari
penggunaan cairan
khusus pembersih
vagina**



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

TRIAD KRR



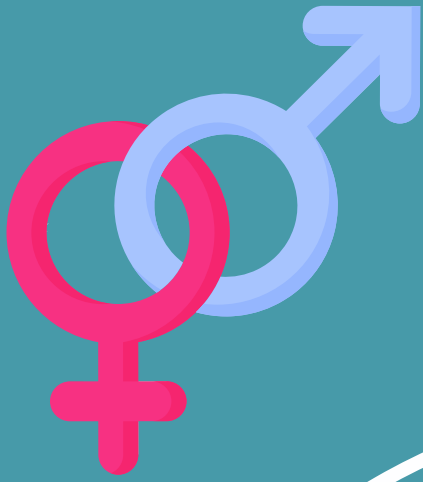
APA ITU ? TRIAD KRR

TRIAD KRR merupakan tiga risiko ancaman dasar kesehatan reproduksi yang dihadapi oleh remaja, yang meliputi Seksualitas, HIV/AIDS dan Napza.

Program Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR) adalah program untuk membantu remaja agar tegar dari resiko triad KRR, dan memiliki status sistem reproduksi yang sehat melalui peningkatan komitmen, pemberian informasi, pelayanan konseling, rujukan medis, dan pendidikan kecakapan hidup.

Pemerintah melalui BKKBN membuat program bernama Generasi Berencana atau disingkat GenRe untuk remaja. Sasaran dari Program GenRe adalah remaja (usia 10 – 24 tahun) dan belum menikah, keluarga yang memiliki remaja, serta masyarakat yang peduli dengan remaja.

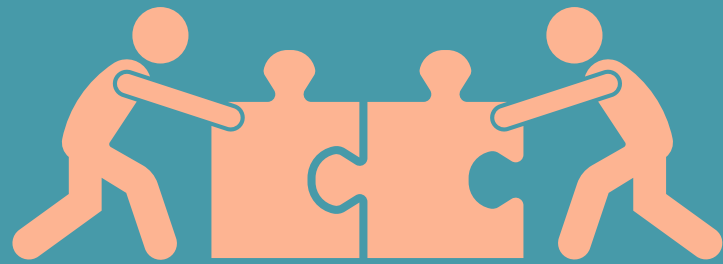




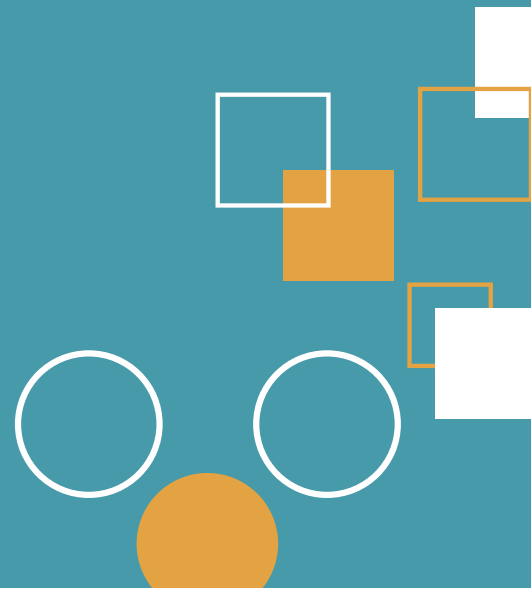
SEKSUALITAS

Seksualitas merupakan segala sesuatu yang menyangkut hidup manusia sebagai makhluk seksual, yaitu emosi, perasaan, kepribadian, sikap yang berkaitan dengan perilaku seksual, hubungan seksual dan orientasi seksual

PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH



perilaku yang didasari oleh dorongan seksual atau kegiatan mendapatkan kesenangan organ seksual melalui berbagai perilaku tanpa melalui proses pernikahan yang sah menurut hukum maupun agama



DAMPAK PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH

DAMPAK PSIKOLOGI



Perasaan marah, takut, cemas, depresi, rendah diri, bersalah dan merasa berdosa

DAMPAK SOSIAL



Dikucilkan, putus sekolah pada remaja perempuan yang hamil, dan perubahan peran menjadi ibu. Serta tekanan dari masyarakat yang mencela dan menolak keadaan tersebut.

KEHAMILAN YANG TIDAK DIINGINKAN



Kehamilan di luar nikah biasanya akan berujung pada tindakan aborsi atau menggugurkan kandungan yang umumnya dilakukan secara ilegal atau yang bukan tenaga kesehatan sehingga dapat menyebabkan kematian bagi remaja karena tingginya resiko perdarahan yang dapat terjadi.

PENYAKIT MENULAR SEKSUAL



Penyakit yang dapat tertular melalui hubungan seksual dan dapat menyebabkan masalah kesehatan seumur hidup seperti , rasa sakit kronis, serta meningkatnya risiko penularan HIV/AIDS, Sifilis, Herpes, gonore dan lainnya

HIV/AIDS

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus yang menginfeksi sel darah putih dan menyebabkan penurunan imunitas manusia. Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) adalah kumpulan gejala kerusakan sistem kekebalan tubuh bukan disebabkan oleh penyakit bawaan namun disebabkan oleh infeksi yang disebabkan oleh Human Immunodeficiency Virus (HIV).

Penularan HIV



HUBUNGAN SEKSUAL



**PENGGUNAAN JARUM SUNTIK
YANG TIDAK STERIL**

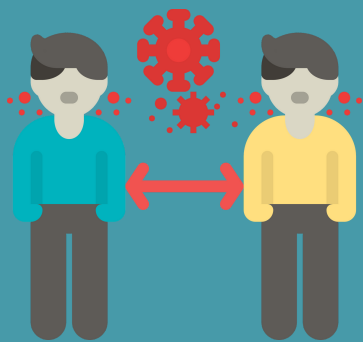


**TRANSFUSI DARAH YANG
SEBELUMNYA TELAH
TERCEMAR HIV**



**IBU HAMIL KEPADA JANIN
YANG DIKANDUNGNYA**





MENGHINDARI PENULARAN HIV

A

(Abstinence) : Tidak melakukan hubungan seks bagi yang belum menikah.

B

(Be faithful) : Bersikap saling setia kepada satu pasangan seks (tidak berganti-ganti pasangan)

C

(Condom) : Cegah penularan HIV melalui hubungan seksual dengan menggunakan kondom

D

(Drug No) :Dilarang menggunakan narkoba

E

(Education) : Pemberian Edukasi dan informasi yang benar mengenai HIV, cara penularan, pencegahan dan pengobatannya



NAPZA



**NARKOTIKA,
PSIKOTROPIKA DAN ZAT
ADIKTIF LAINNYA**



Zat-zat kimiawi yang masuk ke dalam tubuh manusia, baik secara oral (melalui mulut) dihirup (melalui hidung) dan disuntik. Semua istilah baik narkoba ataupun napza mengacu pada kelompok senyawa yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunaanya

DAMPAK PENYALAHGUNAAN NAPZA

- Lemas tidak ada gairah hidup, halusinasi, kejang-kejang, hilang kesadaran, sesak nafas atau sukar bernafas, nadi cepat

- Akibat jangka panjang: pengerasan jaringan paru, pengerasan dan pengecilan hati, gangguan sistem reproduksi, terinfeksi HIV akibat penggunaan jarum suntik bergantian dan kematian akibat overdosis



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

ANEMIA REMAJA



ANEMIA REMAJA

Keadaan dimana kadar hemoglobin dalam tubuh kurang dari normal disebut dengan anemia. Hemoglobin merupakan kandungan sel darah merah atau eritrosit yang mengikat oksigen dan mendistribusikannya ke seluruh jaringan tubuh. Hemoglobin terbentuk dari protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah

Hasil Riskesdas pada tahun 2018, tercatat sebesar 26,8% anak usia 5-14 tahun menderita anemia dan 32% pada usia 15-24 tahun.

KADAR HEMOGLOBIN UNTUK MENDIAGNOSIS ANEMIA (G/DL) BERDASARKAN UMUR MENURUT WHO, 2011

POPULASI	TIDAK ANEMIA	ANEMIA		
		RINGAN	SEDANG	BERAT
6-59 BULAN	≥ 11	10-10.9	7-9.9	<7
5-11 TAHUN	≥ 11.5	11-11.4	8-10.9	<8
12-14 TAHUN	≥ 12	11-11.9	8-10.9	<8
Wanita tidak hamil (>15 Tahun)	≥ 12	11-11.9	8-10.9	<8
Wanita Hamil	≥ 11	10-10.9	7-9.9	<7
Pria (>15 Tahun)	≥ 13	11-12.9	8-10.9	<8

WHO. 2011. *Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity*. Geneva: World Health Organization.

DETEKSI DINI ANEMIA

1

PEMERIKSAAN KONJUNGTTIVA

Konjuntiva yang pucat dapat menjadi indikasi awal adanya Anemia



2

CEK KADAR HEMOGLOBIN

Metode Sahli, metode Cyanmet Hb, Metode Tallquist, dan Metode Cyanide Free pada Hematologi Analyzer

CIRI-CIRI ANEMIA



LEMAH

LESU

CEPAT LELAH

MATA BERKUNANG-KUNANG

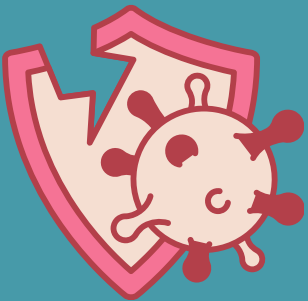
TELINGA MENDENGING

Remaja Putri beresiko tinggi terkena anemia

Setiap menstruasi, remaja putri kehilangan banyak zat besi yang keluar bersama darah



DAMPAK DARI Anemia



Menurunkan daya tahan tubuh



Menghambat pertumbuhan sel tubuh maupun otak



Penurunan konsentrasi belajar



Penurunan produktivitas di Sekolah

LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN ANEMIA

» Memperbanyak makan, makanan yang mengandung zat besi



SUMBER ZAT BESI HEWANI

daging sapi, telur, ayam, hati, ikan, udang dan lainnya

SUMBER ZAT BESI NABATI

Sayuran hijau, kacang merah, kacang kedelai, kentang, brokoli



» Mengonsumsi bahan makanan sumber vitamin C



Buah-buahan

jeruk, mangga, stroberi, nanas, tomat, jambu, kiwi dan papaya

Sayuran

paprika, brokoli, kembang kol dan kentang

» Mengatur pola makan dan rutin berolahraga

HAL YANG MENGHAMBAT PENYERAPAN ZAT BESI



**ASAM OKSALAT
DARI BAYAM**



**ASAM FITRAT DARI
KACANG-KACANGAN**



KALSIUM DARI SUSU



**TANIN DARI TEH,
KOPI DAN COKLAT**



RUTIN MENKONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH

Mengganti zat besi yang hilang selama menstruasi



Komposisi: 40 mcg asam sulfat, 60 mg besi elemental yang dapat membantu menggantikan sel darah merah yang hilang selama menstruasi

Jangan lupa mengonsumsi air putih dan minuman yang mengandung vitamin C

Hindari mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan teh, susu dan kopi

Konsumsi tablet tambah darah satu kali seminggu dan setiap hari saat menstruasi

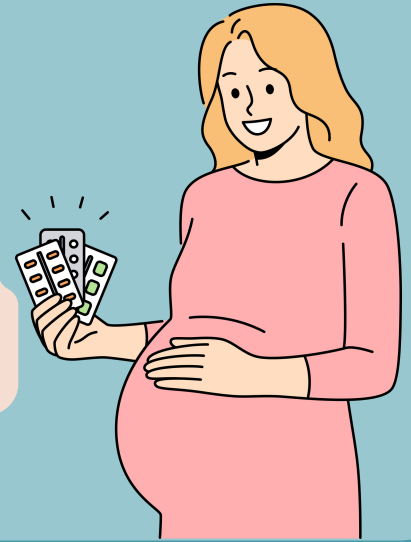




MANFAAT TABLET TAMBAH DARAH

- Mencegah anemia
- Meningkatkan kemampuan belajar
- Konsentrasi, semangat dan produktivitas

Pada wanita hamil, kebutuhan zat besi meningkat sehingga perlu dipersiapkan sejak remaja



EFEK SAMPING MENGKONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH

Mual-mual

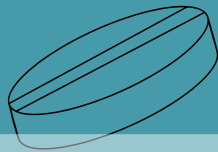
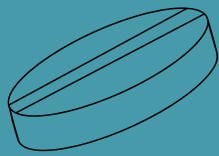
Sulit buang air besar

Feses berwarna hitam



Untuk menghindari efek samping, minumlah tablet tambah darah setelah makan malam menjelang tidur

Cara Menyimpan Tablet Tambah Darah dan Cara Memperolehnya



Terhindar dari
sinar matahari
secara
langsung

Simpan ditempat
kering

Setelah dibuka,
tutup kembali
hingga rapat

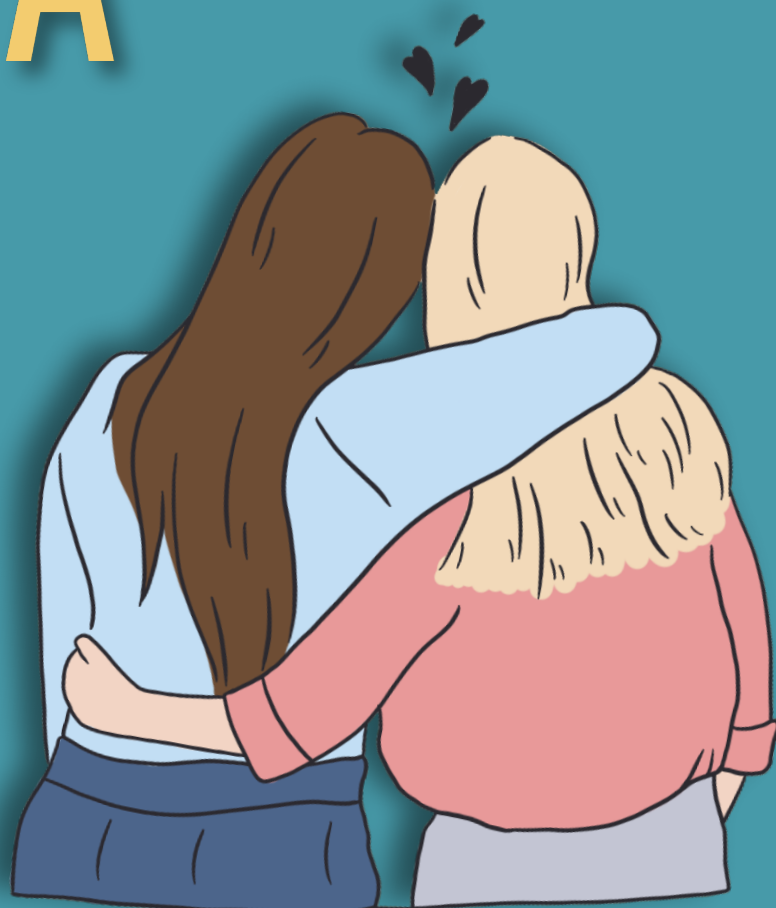
Tablet tambah darah
dapat diperoleh di
Puskesmas, apotik,
toko obat, dan sarana
pelayanan kesehatan
lainnya.





GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

PENDIDIK SEBAYA



Pendidik Sebaya Remaja

Remaja yang mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi sebagai narasumber bagi kelompok remaja dan telah mendapatkan informasi untuk menjadi Pendidik Sebaya



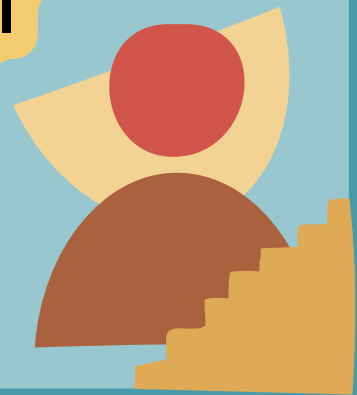
Tugas Pendidik Sebaya

- Menyampaikan informasi Generasi Berencana
- Melaksanakan advokasi dan KIE tentang PIK Remaja
- Menarik minat remaja untuk datang ke PIK-Remaja
- Melakukan pencatatan dan pelaporan
- Melakukan kegiatan-kegiatan yang menarik

SYARAT MENJADI PENDIDIK SEBAYA



- **Menguasai Materi Generasi Berencana**
- **Aktif dalam kegiatan sosial di lingkungan remaja**
- **Memiliki ciri-ciri kepribadian, antara lain: ramah, lancar dalam mengemukakan pendapat, luwes dalam pergaulan, berinisiatif dan kreatif, tidak mudah tersinggung, terbuka untuk hal-hal baru, mau belajar serta senang menolong**



PENDIDIK SEBAYA WAJIB:



- **Memiliki Kemampuan Komunikasi Efektif dan Bersahabat**
- **Kesan pertama yang “menggoda”**
- **Keterampilan mendengar aktif**
- **Bisa menyimpan rahasia**
- **Kesetaraan/tidak menggurui**



LANGKAH EDUKASI OLEH TEMAN SEBAYA



- **Persiapan**
- **Penguasaan materi**
- **Observasi peserta**
- **Perlengkapan (ATK, laptop, brosur, video, pamflet, LCD, dll)**
- **Tempat**
- **Metode pemberian edukasi (ceramah, diskusi, games)**



EDUKASI OLEH PENDIDIK SEBAYA



1. **Perkenalan**
2. **Ice Breaking (salam, games, cerita lucu, motivasi)**
3. **Brainstroming (penggalian Materi)**
4. **Penyampaian isi Materi**
5. **Review**
6. **Kesimpulan dan penutup.**



GAYA YANG OKE ?

menjadi pendidik sebaya

**Bahasa tubuh
luwes**

Komunikatif

Percaya Diri

**Volume dan
Artikulasi jelas saat
berbicara**

**Penampilan
Rapih**

Kontak Mata

**Bahasa sederhana
dan mudah
dimengerti**

**Terbuka
terhadap
masukan**



CATATAN KEGIATAN PENYULUHAN/ KIE INDIVIDU OLEH PENDIDIK SEBAYA

NAMA
UMUR
JENIS KELAMIN
PENDIDIKAN
ALAMAT

MATERI YANG DISAMPAIKAN	LAMA KEGIATAN	CATATAN (EX: Pertanyaan yang belum terjawab)

Tanggal:
Pendidik Sebaya,

CATATAN KEGIATAN PENYULUHAN/ KIE INDIVIDU OLEH PENDIDIK SEBAYA

NAMA
UMUR
JENIS KELAMIN
PENDIDIKAN
ALAMAT

MATERI YANG DISAMPAIKAN	LAMA KEGIATAN	CATATAN (EX: Pertanyaan yang belum terjawab)

Tanggal:
Pendidik Sebaya,

CATATAN KEGIATAN PENYULUHAN/ KIE INDIVIDU OLEH PENDIDIK SEBAYA

NAMA
UMUR
JENIS KELAMIN
PENDIDIKAN
ALAMAT

MATERI YANG DISAMPAIKAN	LAMA KEGIATAN	CATATAN (EX: Pertanyaan yang belum terjawab)

Tanggal:
Pendidik Sebaya,

CATATAN KEGIATAN PENYULUHAN/ KIE INDIVIDU OLEH PENDIDIK SEBAYA

NAMA
UMUR
JENIS KELAMIN
PENDIDIKAN
ALAMAT

MATERI YANG DISAMPAIKAN	LAMA KEGIATAN	CATATAN (EX: Pertanyaan yang belum terjawab)

Tanggal:
Pendidik Sebaya,

CATATAN KEGIATAN PENYULUHAN/ KIE INDIVIDU OLEH PENDIDIK SEBAYA

NAMA
UMUR
JENIS KELAMIN
PENDIDIKAN
ALAMAT

MATERI YANG DISAMPAIKAN	LAMA KEGIATAN	CATATAN (EX: Pertanyaan yang belum terjawab)

Tanggal:
Pendidik Sebaya,

CATATAN KEGIATAN PENYULUHAN/ KIE INDIVIDU OLEH PENDIDIK SEBAYA

NAMA
UMUR
JENIS KELAMIN
PENDIDIKAN
ALAMAT

MATERI YANG DISAMPAIKAN	LAMA KEGIATAN	CATATAN (EX: Pertanyaan yang belum terjawab)

Tanggal:

Pendidik Sebaya,

CATATAN KEGIATAN PENYULUHAN/ KIE INDIVIDU OLEH PENDIDIK SEBAYA

NAMA
UMUR
JENIS KELAMIN
PENDIDIKAN
ALAMAT

MATERI YANG DISAMPAIKAN	LAMA KEGIATAN	CATATAN (EX: Pertanyaan yang belum terjawab)

Tanggal:
Pendidik Sebaya,

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF (United Nations Children's Fund). Profil Remaja 2021. Unicef. 2021;9171-2.
2. Santrock JW. Adolescence. 17th ed. New York: McGraw-Hill Higher Education; 2019.
3. Sarwono P. Ilmu Kebidanan. 4th ed. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirahardjo; 2016. 650 p.
4. Direktorat Bina Ketahanan Remaja. Pedoman Pengelolaan (PIK R/M). Vol. 5, BKKBN. Jakarta: BKKBN; 248-253 p.
5. Ramni L, Widanti S A, Sulistiyanto H. The Role Of Doctors And Nurses In Hiv/Aids Handling Efforts Of The Gays. Soepra. 2018;4(1):171.
6. Human immunodeficiency virus. Obstetrics and Gynecology. 2007;110(6):1473-8. Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Ibu dan Anak. Pedoman manajemen program pencegahan penularan HIV dan Sifilis dari ibu ke Anak. Vol. 4. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2015. 88-100 p.
7. Anggraeni H, Ramlan, Henni Kumaladewi Hengky. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Lingkungan Pergaulan Terhadap Penyalahgunaan Narkoba Pada Narapidana Di Rutan Kelas Iib Sidrap. Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan. 2020;3(3):295-303.
8. Hayyun ANS. Pengaruh Narkoba bagi Remaja dan Pelajar. IIK Strada Indonesia. 2021;1-4.
9. Irwan. Etika dan Perilaku Kesehatan. Bantul: Absolute Media; 2017. I
10. WHO. 2011. Haemoglobin Concentrations for the Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Geneva: World Health Organization