



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI DALAM OPTIMALISASI PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA MELALUI PROGRAM *PEER GROUP*

TAHUN 2023



TIM PENYUSUN

- **Elly Dwi Wahyuni, SST, M.Keb**
- **Shentya Fitriana, SST, M.Keb**
- **Dr. Dewi Nirmala Sari, M.Biomed**

Mengapa Kesehatan Reproduksi Penting Bagi Remaja Putri ?

- Melindungi diri
- Meningkatkan kesadaran
- Mencegah risiko penyakit atau kesehatan lainnya
- Mempersiapkan masa depan

Program *Peer Group*

Program *Peer Group* adalah suatu program yang terdiri dari sekelompok orang yang memiliki persamaan, seperti usia, jenis kelamin, dan pola pikir, serta memiliki ikatan emosional yang kuat. Berarti pada remaja, program *Peer Group* yang dimaksud adalah kelompok kecil yang terdiri dari remaja sebaya untuk berbagi informasi, pengalaman, dan dukungan.

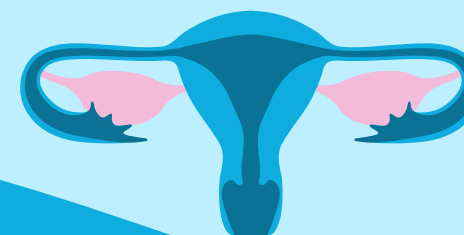


Apa Sih Kesehatan Reproduksi Remaja Itu ?

Kesehatan reproduksi remaja adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang sehat terkait dengan sistem reproduksi pada masa remaja.

Pengetahuan Apa Yang Remaja Harus Ketahui ?

- **Pemahaman Anatomi dan Fisiologi :** Mengetahui fungsi organ reproduksi seperti rahim, ovarium, dan siklus menstruasi.
- **Pencegahan Risiko Kesehatan :** Menghindari infeksi menular seksual (IMS), kehamilan tidak diinginkan, dan gangguan reproduksi lainnya.
- **Pengetahuan tentang Pubertas :** Menghadapi perubahan fisik dan emosional dengan percaya diri.
- **Hak Reproduksi :** Mengetahui hak atas kesehatan dan keputusan terkait reproduksi.



Tujuan Program *Peer Group*

- Memberikan informasi akurat tentang kesehatan reproduksi.
- Membangun pola pikir sehat dan bertanggung jawab dalam menjaga kesehatan reproduksi.
- Memberdayakan remaja putri sebagai agen perubahan dalam komunitas mereka.

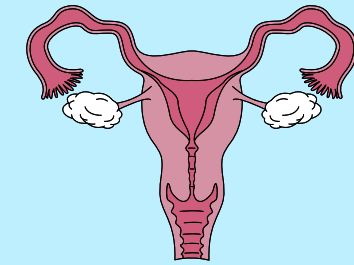
Manfaat Program *Peer Group*

- Informasi disampaikan oleh teman sebaya, sehingga lebih santai dan relevan.
- Remaja lebih nyaman berbagi cerita dan berdiskusi.
- Memperkuat mental remaja melalui dukungan kelompok.

Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Reproduksi ?

- Jaga Kebersihan Diri :
Gunakan pembalut bersih saat menstruasi dan ganti secara teratur. Bersihkan area genital dengan benar (dari depan ke belakang).
- Pola Hidup Sehat :
Konsumsi makanan bergizi dan olahraga secara teratur. Hindari merokok, alkohol, dan narkoba.
- Pahami Hak Reproduksi :
Hak untuk mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi. Hak untuk mengatakan "tidak" terhadap tekanan yang merugikan.
- Hindari Perilaku Berisiko :
Jangan terlibat dalam hubungan seksual sebelum menikah. Pastikan hubungan sehat berdasarkan saling menghormati.

PUBERTY



Dari Mana Saja Remaja Putri Bisa Mendapatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi ?

- Puskesmas
- Sekolah
- Media online terpercaya (resmi)
- Komunitas remaja