

EDUKASI SEKSUALITAS DAN KESEHATAN REPRODUKSI

KESEHATAN REPRODUKSI

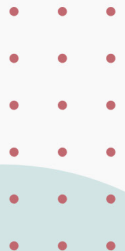
PANDUAN UNTUK ANAK USIA
13-18 TAHUN

Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan Permampu

Disusun Oleh:

Budi Wahyuni

Sri Purwatiningsih



INKLUSI

Kemitraan Australia - Indonesia
Menuju Masyarakat Inklusif

KESEHATAN REPRODUKSI

PANDUAN UNTUK USIA ANAK 13-18 TAHUN

Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan Permampu

Penulis Ulang Buku : Budi Wahyuni dan Sri Purwatiningsih

Editor: Ratih Hidayah Nur

Ilustrator: Aznar Zacky

Layout: Tuan Afnan

Kontributor Diskusi: Dina Lumbantobing

Penerbit:

Konsorsium Permampu 2025

Jl. Pancur Siwah No. 1G Padang Bulan KM 8, Kode Pos 20142
Kota/Kab. Provinsi: Kota Medan, Sumatera Utara

Cetakan Ke-1: November 2025

14,5 x 20,5 cm

**Buku ini diterbitkan dengan dukungan program INKLUSI
(Kemitraan Indonesia-Australia menuju masyarakat Inklusif)**

INKLUSI berusaha untuk meningkatkan partisipasi kelompok marginal dalam pembangunan sosial budaya, ekonomi, dan politik di Indonesia, serta manfaat yang mereka peroleh dari pembangunan tersebut. INKLUSI bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia dan Organisasi Masyarakat Sipil untuk mendorong upaya memajukan kesetaraan gender, hak-hak penyandang disabilitas, dan inklusi sosial. Informasi yang disajikan dalam publikasi ini adalah tanggung jawab dari tim produksi dan tidak mewakili pandangan Pemerintah Indonesia dan Pemerintah Australia.

KATA PENGANTAR

Konsorsium PERMAMPU yang terdiri dari 8 ORNOP Penguatan Perempuan di pulau Sumatera telah melihat mendesaknya Pendidikan Seksual di dalam keluarga. Sekolah dan Lembaga Pendidikan lainnya sejauh ini belum mempunyai kurikulum khusus mengenai seksualitas dan Kesehatan Seksual & Reproduksi, sementara PERMAMPU menemukan terjadinya perkawinan di usia anak dan di bawah usia 19 tahun. Alasan yang sering dikemukakan selain kemiskinan adalah karena kehamilan maupun hubungan seks di luar perkawinan.

Selain perkawinan di bawah umur 19 tahun, kasus kekerasan seksual banyak dialami anak perempuan dan dewasa, termasuk perempuan dengan disabilitas, di pedesaan maupun di perkotaan. Hubungan seks di luar perkawinan juga semakin marak, baik karena paksaan dalam pacaran maupun karena alasan cinta, suka sama suka dan lainnya.

Hasil Penelitian Kualitatif PERMAMPU mengenai Kehamilan yang Tidak Diinginkan/KTD di tahun 2014 yang didukung oleh MAMPU, maupun Penelitian Kualitatif mengenai Trend Peningkatan Perkawinan usia anak & usia <19 tahun di tahun 2023 dengan dukungan INKLUSI; telah memperkuat hasil observasi di atas maupun pengalaman pendampingan Lembaga-lembaga anggota Konsorsium PERMAMPU.

Oleh karenanya, pendidikan HKSR telah dimulai di seluruh kelompok dampingan Konsorsium PERMAMPU, dan atas dukungan MAMPU, telah mengeluarkan Buku Pegangan Orangtua mengenai Pendidikan Ketubuhan dan Reproduksi, serta mengedarkannya secara terbatas khususnya untuk Keluarga Peduli HKSR di tahun 2018 akhir.

Tetapi dalam evaluasi akhir PERMAMPU tahun 2020, ditemukan bahwa buku pegangan orangtua tersebut hanya dibaca oleh orangtua dan masih kurang digunakan untuk Pendidikan Sex di keluarga. Maka PERMAMPU menulis kembali Buku Pegangan Orang Tua dengan lebih menggunakan bahasa yang mudah dipahami didukung ilustrasi agar dapat dibaca bersama antara orangtua dan anak tsb. Buku Pendidikan ini dipilah berdasar 3 kelompok usia yaitu: < 6 tahun, >6 tahun sampai 12 tahun, dan >12 tahun sampai 18 tahun; dilengkapi dengan suplemen untuk bacaan awal sekaligus pelengkap untuk orangtua. Selain buku-buku tersebut, buku dapat dilengkapi dengan media-media peka GEDSI yang digunakan untuk Pendidikan Penyadaran HKSR di Credit Union dan Kader, khususnya di OSS&L.

Disarankan agar saat mendidik anak, selain pada saat ketika anak bertanya, juga menciptakan suasana santai bersama Ibu dan Ayah; dimana anak juga bisa menyentuh dan memegang buku yang sesuai umurnya dengan bebas.

Oleh karenanya Konsorsium sungguh mengharap buku ini dapat betul-betul digunakan oleh keluarga untuk menyadari dan memahami hak dan otonomi setiap anggota keluarga

terhadap tubuh dan pikiran serta perasaannya, khususnya untuk anak perempuan dan anggota keluarga yang mengalami disabilitas dan yang identitasnya dianggap berbeda dengan komunitas di sekelilingnya.

Untuk tahap awal penggunaan buku akan dilaksanakan di seluruh Keluarga Pembaharu dan Forum Keluarga Pembaharu, juga di keluarga para kader OSS&L serta CU pada umumnya. Para keluarga ini akan menjadi inti penggerak perubahan yang menjadi pendukung utama gerakan pencegahan perkawinan di usia <19 tahun maupun Kekerasan Seksual dan KDRT.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, khususnya INKLUSI dan seluruh pendukung Gerakan Keluarga Pembaharu. Selamat menggunakan dan semoga bermanfaat.

Medan, Oktober 2025
Dina Lumbantobing
Koordinator.

SEKAPUR SIRIH

Menarasikan berbagai teori, pengalaman, mitos dan fakta terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi bisa dikatakan tidak akan pernah ditemukan format yang sempurna. Menuliskan narasi materi sesuai fakta sebagai sebuah catatan lapangan pun tidak jarang mendapatkan respon bahwa materi yang disampaikan dengan kalimat atau istilah yang terlalu vulgar dirasa tidak sesuai dengan budaya Indonesia. Bahkan, ada pula respon berupa anggapan bahwa pendidikan seksualitas seperti mengajari dan memprovokasi anak untuk melakukan tindakan seks bebas. Respon tersebut menyebabkan pendidikan seksualitas dianggap sebagai hal yang tabu dan dihindari.

Cerita pengalaman di atas mengerucut menjadi kesimpulan bahwa informasi tentang seksualitas khususnya di Indonesia hingga saat ini jarang disampaikan dan diterima secara runtut dan utuh. Semestinya, informasi seksualitas disampaikan dan diterima dalam konteks edukasi dengan berbagai proses kehidupan manusia terkait seksualitas khususnya perilaku seks. Selain itu, pendidikan seksual terkait dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi - dimana organ reproduksi bisa rusak atau tidak berfungsi secara optimal karena perilaku seks yang tidak sehat. Maka

tentunya pemahaman akan pendidikan seksual dan kesehatan reproduksi sangatlah penting.

Pada saat Per mampu mengajak tim penulis untuk menarasikan kembali tentang Pendidikan Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi bagi kelompok usia anak hingga remaja, penulis merespon dengan penuh antusias. Salah satu kunci pendidikan seksualitas adalah bagaimana cara berkomunikasi dengan *audience* (anak, remaja, dan orang tua) agar informasi tersampaikan secara utuh, tanpa prasangka/penghakiman dan tentunya sensitif gender.

Selanjutnya, apabila dalam penyampaian materi yang disertai dengan ilustrasi gambar menyebabkan anak merespon dengan timbulnya dorongan seks, maka hal tersebut bukanlah hal yang salah. Justru, dengan penyampaian materi dan ilustrasi, anak dapat diedukasi dan diberi pengertian bahwa yang dialaminya tersebut merupakan sesuatu hal yang wajar. Selain itu, anak dan remaja dapat belajar mengenali tubuhnya, termasuk pada hal-hal yang membangkitkan dorongan seks dan bagaimana cara mengatasinya dengan baik/bijak - tanpa ada rasa salah, takut dan trauma.

Tim penulis menyadari bahwa tidak mudah menguraikan materi dan ilustrasi sesuai pembagian usia 0-5 tahun, 6-12 tahun dan 13-18 tahun - sehingga berpeluang terjadi pengulangan, karena pada intinya ada irisan proses kehidupan yang tidak mungkin tegas untuk dipisah. Maka dari itu, buku Pendidikan Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi dibagi

dalam beberapa bagian untuk memudahkan penyampaian materi/edukasi.

Buku ini dilengkapi dengan suplemen berupa kutipan perundang-undangan untuk menjelaskan bahwa berbagai dokumen kebijakan di Indonesia tidak jarang tumpang tindih dan bias untuk kepentingan tertentu. Bahkan, terkesan Pemerintah Indonesia seolah-olah berkomitmen pada pemenuhan Hak Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada perempuan dan anak, bahkan pada perempuan dan anak perempuan korban kekerasan seksual - dan implementasi atas Undang-Undang tersebut di lapangan masih perlu dipertanyakan.

Akhir kata, buku ini tentu masih terdapat kekurangan. Namun juga perlu digarisbawahi bahwa buku ini disusun **sebagai upaya pencegahan pelecehan/kekerasan seksual terhadap anak dengan memberi edukasi pada anak tentang seksualitas**. Demikian sekapur sirih dari kami, besar harapan kehadiran buku ini dapat meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perubahan ke perilaku seksual yang lebih sehat.

Tim Penulis,

Budi Wahyuni
Sri Purwatiningsih

Daftar Isi

Kata Pengantar iii

Sekapur Sirih vi

Daftar Isi ix

PERKEMBANGAN TUBUH 1

**A. Perkembangan Tubuh dalam Perspektif
Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas 1**

1. Remaja Awal (13 - 15 Tahun) 1

2. Remaja (16-18 Tahun) 30

B. Seksualitas pada Remaja 43

1. Seksualitas Remaja Awal (13-15 Tahun) 43

2. Seksualitas Remaja (16-18 Tahun) 46

PERKEMBANGAN TUBUH 52

A. Secara Umum 52

1. Mencuci tangan 53
2. Kebersihan Kulit dan Wajah 53
3. Kebersihan Rambut 54
4. Kebersihan Mulut dan Gigi 54
5. Kebersihan Organ Reproduksi 54
6. Kebersihan Tubuh Secara Umum 55
7. Pakaian dan Lingkungan 55

B. Remaja Perempuan 56

C. Remaja Laki-Laki 59

Tim Penulis 64

PERKEMBANGAN TUBUH

A. PERKEMBANGAN TUBUH DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUALITAS

1. REMAJA AWAL (13 – 15 TAHUN)

a. Pubertas

Pada fase usia ini, remaja mulai mengalami pubertas. Pubertas adalah peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Pubertas adalah masa hormon-hormon mulai beraksi. Karena hormon itulah terjadi perubahan fisik pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Perubahan ini memengaruhi psikisnya juga.

Anak perempuan biasanya memasuki pubertas dua sampai dua setengah tahun lebih awal dibandingkan anak laki-laki, yaitu di sekitar usia delapan sampai tigabelas tahun. Pada anak laki-laki, begitu pubertas dimulai, badan mereka tumbuh dan berkembang dengan pesat, jauh di atas anak perempuan.

Itulah sebabnya kebanyakan orang dewasa laki-laki lebih tinggi dari kebanyakan orang dewasa perempuan. Biasanya remaja merasa canggung dengan dirinya sendiri selama masa pubertas. Dalam hal ini orangtua perlu mendampingi dan menegaskan bahwa perubahan yang dialami selama masa pubertas adalah wajar.

Salah satu tanda awal pubertas adalah baju yang mulai kekecilan dalam sekejap. Pada perempuan, sel-sel lemak bertumbuh dalam diri mereka. Pertama, sel-sel lemak dibalik putingnya bertumbuh, sehingga menyebabkan payudara menonjol. Kemudian pada pinggul, paha, dan pantat. Badannya membentuk lengkung melebar di bagian pinggul. Rambut tumbuh di ketiak dan kemaluan.

Pada laki-laki, testis dan penis tumbuh, bersama dengan rambut ketiak dan rambut di daerah kemaluan. Rambut-rambut di wajah bermunculan dengan subur, pertama di atas bibir, kemudian di seluruh wajah dan tubuhnya. Suaranya membesar dan bahunya melebar, betisnya memanjang, dan pinggulnya menyempit.

Perubahan juga terjadi pada bau badan. Hormon-hormon menyebabkan kelenjar keringat membesar dan menjadi lebih aktif. Bau badan bukanlah hal yang buruk. Penelitian membuktikan bahwa bau badan berfungsi sebagai daya tarik seksual. Namun demikian, remaja sebaiknya mandi secara teratur dan mulai menggunakan pengharum badan.

Tanda lain yang juga langsung terlihat adalah tumbuhnya jerawat. Jerawat yang memenuhi wajah, leher, bahu, dan terkadang dada adalah sesuatu hal yang wajar. Tidak perlu membersihkan muka atau mengobati secara berlebihan, sebab jerawat tumbuh bukan karena muka kotor melainkan karena hormon. Selain jerawat, biasanya timbul juga komedo dan komedo terbuka atau biasa disebut *blackhead*.

Pubertas mulai dan berakhir pada usia yang berbeda bagi masing-masing orang. Ada remaja yang lebih cepat pubertasnya dibanding temannya, dan ada pula yang lambat. Ini karena tubuh tiap orang berkembang sesuai dengan kecepatan masing-masing. Itu semua wajar. Tidak ada "benar" atau "salah" dalam melalui pubertas.

Perlu diketahui bahwa banyak remaja berkesperimen dengan onani /masturbasi, yang barangkali bertujuan untuk mencapai orgasme. Remaja mulai mengalami fantasi seksual. Dan dalam hal ini, onani / masturbasi adalah hal normal.

Secara sosial, pubertas adalah masa remaja mulai tertarik kepada pasangan/lawan jenis.

1) Pubertas pada Remaja Perempuan

Remaja perempuan mulai mengalami menstruasi. Usia menstruasi pertama bervariasi, dan ini tidak perlu terlalu dirisaukan. Karena menstruasi itu sesuatu yang baru, remaja perempuan biasanya mengalami berbagai

gejolak perasaan: antara tidak percaya ini benar-benar terjadi dan cemas menghadapinya. Mereka juga merasa malu kalau orang lain tahu kondisi mereka.

Pada tahap ini, perempuan di usia remaja biasanya "anti-cowok". Mereka lebih nyaman bergaul dengan teman-teman sesama cewek. Bagi mereka, cowok adalah "makhluk menjijikkan". Dan hal yang sama terjadi pada para remaja laki-laki. Bagi mereka, "cewek adalah makhluk menyebalkan".

Namun, fase ini segera berlalu. Segera mereka menyadari bahwa ada satu dua remaja laki-laki seumuran yang tertarik pada mereka. Mereka menyadari keindahan tubuh, kehalusan kulit, atau kecantikan wajah mereka. Remaja perempuan mulai menghabiskan waktunya dengan berkhayal. Khayalannya adalah hal romantis tentang lawan jenis. Pada fase ini, cinta bagi remaja perempuan adalah sesuatu yang muluk-muluk, murni, dan indah. Apakah ini membahayakan? Tidak. Ini adalah proses yang wajar dan penting bagi remaja putri.

Remaja perempuan mulai mengenal cinta dan seksualitas. Uniknya, dalam hal cinta, mereka lebih matang daripada remaja laki-laki seusianya. Sedangkan untuk perasaan tentang seks dan daya tarik seksual, remaja perempuan jauh lebih lambat daripada remaja laki-laki seusianya. Bagi remaja perempuan, pemuasan

seksual bukanlah hal yang utama. Bagi mereka, cinta, dicintai, dan memberi cinta jauh lebih penting. Seks menyusul kemudian.

2) Pubertas pada Remaja Laki-Laki

Berbeda dengan remaja perempuan, remaja laki-laki lebih cepat sadar akan seksualitasnya pada masa puber. Mereka mengenal dan menikmati perasaan nikmat dari penisnya. Seks seolah-olah terpusat di daerah penis bagi seorang laki-laki. Dan memang demikian adanya.

Perempuan memiliki bagian-bagian tubuh lain (selain area kelamin) yang dapat terangsang secara seksual, seperti bibir, belakang telinga, leher, dan payudara. Namun pada laki-laki, semua terpusat pada alat kelaminnya dan semua reaksi akhirnya tertumpuk pada nafsu serta kepuasan seks. Remaja laki-laki mudah terangsang oleh banyak hal: parfum yang dipakai remaja perempuan, bacaan yang merangsang, gambar telanjang, bagian tertentu lagu, atau hal-hal kecil lain yang disebut rangsangan psikis-seksual.

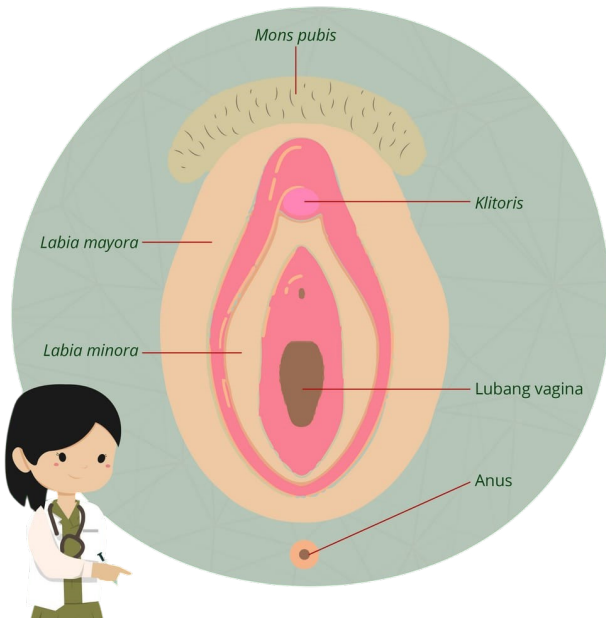
Pada saat terangsang, laki-laki dikuasai oleh perasaan mendesak untuk mengakhiri rangsangan ini dengan cara tertentu. Ini berbeda dengan perempuan yang tidak begitu mudah terangsang dan lebih lambat mencapai kepuasan seksual. Hal ini baik, untuk mencegah hubungan yang terlalu jauh. Kekuatan dan rangsangan

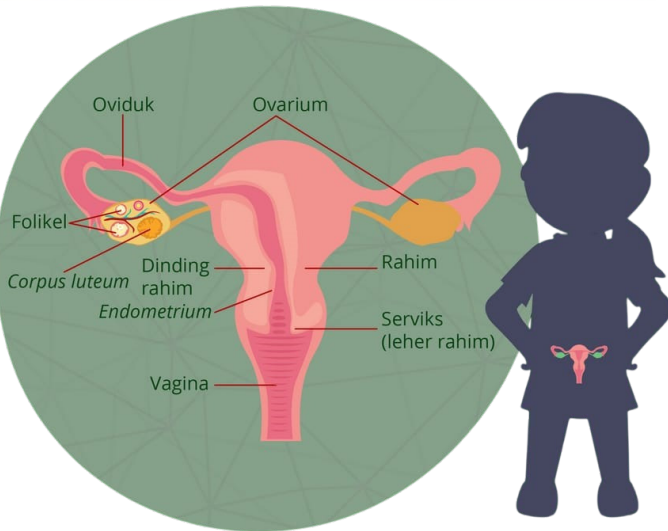
seksual remaja memuncak pada usia 17 - 24 tahun pada remaja laki-laki, sedangkan pada remaja perempuan pada awal atau pertengahan usia 20-an.

Pada laki-laki, rangsangan seksual diikuti dengan ereksi yang biasanya diakhiri dengan ejakulasi. Ejakulasi adalah keluarnya air mani dari penis. Karena tidak dapat dicapai dengan sanggama, remaja laki-laki beralih melakukan onani untuk melepaskan semua energi seksualnya. Hal ini wajar.

b. Perubahan Fisik

1) Pada Perempuan: Organ Seksual dan Reproduksi





Sumber: <https://www.ruangguru.com/blog/kenapa-perempuan-yang-sudah-menstruasi-bisa-hamil>

Sistem reproduksi perempuan terdiri dari organ bagian luar dan organ bagian dalam. Keduanya dihubungkan dengan saluran yang disebut vagina. Vagina panjangnya sekitar 7,5 cm dan pada ujung atasnya menjadi satu dengan cervix atau leher rahim. Ujung bawahnya terbuka di bagian bawah tubuh.

a) Bagian Luar

Organ luar reproduksi disebut vulva. Vulva terdiri dari dua pasang lipatan kulit: labia majora (lipatan luar yang lebih besar) dan labia minora (lipatan bagian dalam yang lebih kecil). Lipatan-lipatan ini berfungsi untuk melindungi. Tepat di atas bertemunya lipatan-lipatan yang lebih kecil terdapat organ kecil yang disebut clitoris. Organ

ini sangat peka terhadap sentuhan. Karenanya, sangat penting peranannya dalam rangsangan seksual.

Di dalam lipatan yang lebih kecil, terdapat dua lubang. Lubang yang di atas adalah untuk jalan keluarnya air seni, sedangkan yang di bawah adalah ujung bagian bawah dari vagina. Lubang vagina inilah yang digunakan untuk hubungan seksual atau fungsi seksual dan proses reproduksi.

b) Bagian Dalam

Organ bagian dalam perempuan terletak di dalam rongga pelvis (rongga yang dibentuk oleh tulang-tulang panggul). Organ bagian dalam terdiri dari rahim, dua indung telur yang menghasilkan ova atau sel telur, dan dua pipa atau saluran fallopi. Pipa-pipa ini dihubungkan dengan rahim, dan bercabang ke luar, ke arah indung telur.

Semakin dekat dengan indung telur, pipa ini semakin melebar pada ujungnya hingga membentuk semacam corong yang khusus dilengkapi dengan cilia. Cilia adalah perangkat yang menyerupai rambut untuk menarik sel telur yang lepas ke dalam pipa fallopi. Meskipun berakhir di dekat indung telur, pipa ini tidak langsung berhubungan dengan indung telur. Fungsi utama pipa ini adalah mengangkut telur yang terlepas dari indung telur ke dalam rahim.

Organ reproduksi bagian dalam terdiri dari:

i. Rahim atau Uterus

Rahim adalah organ yang berbentuk menyerupai buah pir dan terdiri dari 2 bagian. Bagian atas disebut badan rahim dan ujung bagian bawah disebut cervix atau leher rahim. Rahim terdiri dari banyak otot dan kontraksi otot-otot inilah yang mendorong bayi lahir. Ketika bayi siap dilahirkan, rahim, cervix, dan vagina membentuk satu liang yang lurus, dan ini memudahkan lahirnya bayi tersebut.

ii. Indung Telur

Ada 2 indung telur yang terletak masing-masing di setiap sisi rahim. Ukurannya 3 cm X 2,5 cm dan tebal kira-kira 0,75 cm. Indung telur ini menghasilkan telur atau sel telur perempuan yang disebut ova. Indung telur normal terdiri dari ribuan telur yang belum matang.

Telur terletak di dalam kantung kecil dalam indung telur hingga saatnya ia menjadi matang. Pada masa pubertas, telur ini mulai menjadi matang.

Indung telur menghasilkan telur-telur yang matang. Namun, hanya satu, atau dua (untuk bayi kembar) sel telur saja yang dapat matang pada satu saat, dan ini terjadi kira-kira sekali sebulan.

Pada saat sel telur ini matang di dalam kantungnya, indung telur menghasilkan hormon seks perempuan yang disebut estrogen. Hormon inilah yang memberikan ciri keperempuanan pada remaja perempuan. Pada saat yang sama, hormon ini membentuk lapisan dalam rahim sebagai tempat melekatkan telur yang telah dibuahi. Bila telur tidak dibuahi oleh sperma, telur ini mati.

iii. Telur yang Matang

Bila telur telah matang, ia keluar dari kantungnya yang disebut follicle. Ketika telur meninggalkan indung telur, follicle membesar dan berubah warna menjadi kekuningan. Follicle mendorong telur keluar dari indung telur sehingga telur bergerak bebas di rongga perut. Pelepasan telur dari indung telur dikenal sebagai ovulasi. Ovulasi terjadi kira-kira sekali sebulan.

Follicle ini mengeluarkan hormon progesteron yang membentuk lapisan rahim menjadi lebih berotot dan memperkuat persiapan pelapisan rahim untuk kehamilan bila telur dibuahi.

Bila telur tidak dibuahi dan tidak terjadi kehamilan, pelapisan dinding rahim ini akan gugur dan darah mulai mengalir dari permukaan dinding rahim bekas menempelnya lapisan tadi. Darah bersamaan

dengan lapisan dinding rahim yang terkupas ini beserta telur yang tidak dibuahi akan dikeluarkan melalui lubang vagina. Pendarahan inilah yang disebut sebagai menstruasi dan biasanya berlangsung selama 4-5 hari.

iv. Vagina

Vagina merupakan saluran yang dimasuki oleh penis pada saat sanggama, serta merupakan tempat penampungan sperma. Vagina juga tempat dikeluarkannya darah menstruasi. Selain itu, vagina juga adalah saluran untuk melahirkan bayi.

Dari vagina, sperma berenang ke atas melalui leher rahim, ke dalam rahim, lalu menuju ke pipa fallopi. Bila telur yang matang telah dilepaskan dari salah satu indung telur, telur ini akan bergerak dalam pipa tersebut dan masuk ke dalam rahim.

Di suatu tempat, sedikit melewati pertengahan pipa ini, sperma akan bertemu dengan sel telur. Ribuan sperma akan mencapai perjalanan hingga tahap ini, namun hanya satu sperma saja yang akan dapat membuahi sel telur. Begitu dibuahi, tidak akan ada lagi sperma yang dapat menembus satu telur, karena melalui reaksi biokimia, sel telur yang telah dibuahi ini tidak dapat ditembus lagi oleh sperma lain, sehingga sperma yang lain perlahan-lahan akan hancur.

Telur yang telah dibuahi ini lalu melanjutkan perjalanan ke dalam rahim. Sel telur ini melekatkan diri pada lapisan dinding rahim. Begitu melekat, sel telur akan berkembang menjadi bayi. Perjalanan telur yang telah dibuahi ini dari pipa fallopi ke dalam rahim memakan waktu sekitar 7 hari.

v. Hymen

Hymen atau selaput dara adalah pemisah bagian luar dan bagian dalam organ reproduksi perempuan yang berfungsi agar cairan menstruasi dapat mengalir ke luar.

Selaput dara biasanya dihubungkan dengan keperawanan. Perawan adalah orang yang belum pernah melakukan hubungan seksual. Pada waktu melakukan hubungan seksual, ada kemungkinan selaput dara terluka karena penis. Namun demikian, selaput dara bisa saja terluka karena berbagai hal, misalnya karena benturan dengan benda keras. Semua ini perlu dipahami dalam konteks kesehatan perempuan, bukan dalam hal kesucian, dsb.

Keperawanan sering menjadi masalah serius bagi kepercayaan diri perempuan, karena penuh mitos dan menyalahkan perempuan. Perlu didikan bahwa keperawanan dan keperjakaan dalam arti sama penting, dalam arti tidak melakukan hubungan seks

di masa remaja, di luar perkawinan ataupun karena keterpaksaan dan keingintahuan saja.

Perempuan dan laki-laki perlu dididik untuk menjaga kesehatan dan menghormati tubuhnya, serta menjaganya dengan baik. Setidaknya untuk tidak melakukan hubungan seks, penetrasi, sebelum usia 18 tahun.

vi. Ovarium

Ovarium berfungsi menghasilkan/memproduksi sel telur.

vii. Fimbriae

Fimbriae berfungsi untuk menangkap sel telur yang telah matang yang dikeluarkan oleh ovarium

c) Menstruasi

i. Apa itu Menstruasi

Menstruasi menandakan seorang remaja perempuan sudah menghasilkan sel telur yang matang sehingga ia dapat memiliki bayi (bila sel telurnya dibuahi oleh sperma).

Fase menstruasi dimulai ketika sel telur yang dikeluarkan ovarium dari siklus sebelumnya tidak dibuahi. Hal ini membuat kadar estrogen dan

progesteron turun. Lapisan rahim yang menebal dan sudah dipersiapkan untuk mendukung kehamilan pun tak lagi dibutuhkan. Akhirnya, lapisan rahim ini luruh dan keluar dalam bentuk darah yang disebut dengan menstruasi. Selain darah, vagina juga akan mengeluarkan lendir dan jaringan rahim.

Pada tahap ini, seorang perempuan yang menstruasi akan mengalami gejala sebagai berikut:

- ➡ Kram perut
- ➡ Payudara terasa kencang dan nyeri
- ➡ Perut kembung
- ➡ *Mood* atau suasana hati mudah berubah
- ➡ Mengidam makanan
- ➡ Jerawat

Pada setiap satu siklus menstruasi, berlangsung selama 3-7 hari. Namun bisa juga lebih dari 7 hari. Menstruasi juga menunjukkan bahwa remaja perempuan telah memulai masa peralihan dari anak-anak menjadi perempuan remaja menuju dewasa.



Sumber: <http://www.bicarakontrasepsi.com/id/tentang-perempuan/siklus-menstruasi/>

Menstruasi terjadi sekitar 14 hari setelah ovulasi. Saat lapisan dinding rahim terlepas dari rahim, beberapa kapiler kecil terbuka dan berdarah. Cairan menstruasi adalah kombinasi dari darah ini dan lapisan dinding rahim.

Meski periode menstruasi sering disebut sebagai waktu bulanan, dan bagi banyak perempuan siklus menstruasi kira-kira satu bulan lamanya,

tidak ada waktu yang persis untuk sebuah siklus menstruasi. Masing-masing perempuan punya siklus yang berbeda, dan bahkan siklus setiap perempuan juga tidak selalu sama tiap bulannya. Hal apapun bisa mengubah siklus, termasuk stress, penyakit, olahraga berat, ataupun faktor lingkungan.

Umumnya ovulasi terjadi sekitar empat belas hari sebelum menstruasi. Meski tidak umum, berovulasi saat menstruasi bukanlah hal yang mustahil. Beberapa anak muda berpikir mereka tidak akan bisa hamil saat mengalami menstruasi. Ini pemikiran yang keliru! Hubungan seks tanpa proteksi (tanpa alat pencegah kehamilan) pasti membuat orang yang melakukannya berisiko hamil dan terkena infeksi menular seksual (IMS)

ii. Mitos Seputar Menstruasi

Ada beberapa mitos yang berkembang seputar menstruasi, misalnya:

- ➡ Jangan mencuci rambut dan mewarnai.
- ➡ Jangan mandi atau berenang dengan tampon di hari-hari deras.
- ➡ Jangan menyentuh bunga. Bunga bisa layu.
- ➡ Jangan menyentuh daging. Daging bisa busuk.
- ➡ Jangan berolahraga.

Mitos-mitos di atas tidak benar. Tidak ada alasan untuk menghentikan aktivitas yang biasanya dilakukan. Seorang perempuan yang sedang menstruasi pada dasarnya tidaklah berbeda dengan perempuan yang sedang tidak menstruasi.

iii. Menarche atau Menstruasi Pertama

Menarche adalah menstruasi pertama pada remaja perempuan. Usia remaja perempuan waktu mengalami menarche berbeda-beda, sebab hal itu tergantung kepada faktor genetik, bentuk tubuh, serta gizi seseorang.

Umumnya menarche terjadi pada usia 10-15 tahun. Tetapi rata-rata terjadi pada usia 12,5 tahun. Namun demikian, ada juga yang mengalami jauh lebih cepat di bawah usia tersebut. Menarche yang terjadi sebelum usia 8 tahun disebut precox.

iv. Premenstrual Syndrome (PMS) atau Sindrom Pra Haid

Beberapa perempuan mengalami sindrom pra haid (PMS) beberapa hari sebelum mulai menstruasi. PMS adalah serangkaian gejala-gejala fisik, psikis, dan emosional yang dialami perempuan sebelum menstruasi. Gejala-gejala itu biasanya dimulai 1-2 minggu sebelum menstruasi. Perempuan mengalami

PMS, dan gejala-gejala itu akan hilang begitu menstruasi dimulai.

PMS bisa digolongkan dalam beberapa tipe, diantaranya disebut tipe A, H, C, D.

- PMS tipe A (Anxiety) ditandai dengan timbulnya rasa cemas, sensitif, saraf tegang, dan perasaan labil. Beberapa perempuan bahkan mengalami depresi ringan. Karena tipe ini timbul akibat ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron (hormon estrogen terlalu tinggi) maka pemberian hormon progesteron kadang dilakukan untuk mengurangi gejala. Selain penyeimbangan hormon, penderita PMS A sebaiknya banyak mengonsumsi makanan berserat, makanan yang banyak mengandung Vitamin B6 dan magnesium, serta mengurangi atau membatasi kopi.
- PMS tipe H (Hiperhydration) ditandai dengan gejala pembengkakan, perut kembung, nyeri pada buah dada, pembengkakan tangan dan kaki, dan peningkatan berat badan sebelum menstruasi. Penderita tipe ini dianjurkan mengurangi asupan garam dan gula.
- PMS tipe C (Craving) ditandai dengan rasa lapar dan selalu ingin makan makanan yang

manis-manis, biasanya coklat atau gula. Rasa ingin menyantap makanan manis disebabkan oleh stress, asupan garam yang tinggi dalam makanan, tidak terpenuhinya asam lemak esensial (Omega 6), atau kurangnya magnesium. Namun, harus berhati-hati dengan makanan manis ini karena pada umumnya sekitar 20 menit setelah menyantap gula dalam jumlah banyak, timbul gejala hipoglikemia (kadar gula dalam darah sangat rendah) seperti kelelahan, jantung berdebar, pusing kepala bahkan kadang-kadang sampai pingsan.

- PMS tipe D (Depression) ditandai dengan gejala adanya depresi, ingin menangis, lemah, gangguan tidur, bingung, sulit mengucapkan kata-kata, bahkan kadang muncul rasa ingin bunuh diri. Biasanya PMS tipe D muncul bersamaan dengan PMS tipe A. PMS tipe D murni disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen, yaitu hormon progesteron lebih tinggi dibandingkan dengan hormon estrogen. Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung vitamin B6 dan magnesium dapat membantu mengatasi gangguan PMS tipe D.

Mitos mengatakan bahwa PMS akan hilang sendiri setelah menikah. Benarkah demikian?

Hal tersebut tidak benar. Tetapi pemeriksaan kesehatan dan mengkonsultasikan PMS sebelum menikah adalah hal terbaik. Bahkan meskipun tidak PMS, pemeriksaan kesehatan secara teratur terutama sebelum menikah, sangat dianjurkan.

v. Dysmennorhea atau Kram Menstruasi

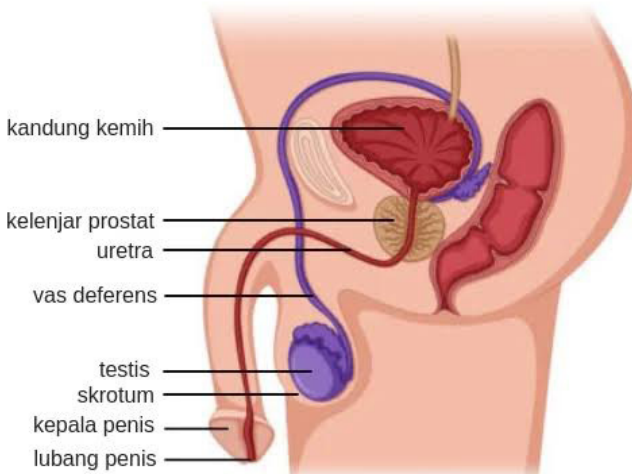
Pada saat menstruasi ada kemungkinan remaja perempuan mengalami kram. Terdapat 2 jenis kram:

- Dysmennorhea kongestif. Ini adalah jenis kram yang paling umum. Hari pertama dan kedua menstruasi adalah saat aliran darah sedang deras-derasnya. Begitu deras sampai kadang-kadang lebih cepat daripada yang bisa dikeluarkan di vagina. Aliran ini lalu menumpuk di rahim dan membentuk gumpalan. Agar gumpalan ini lepas dari dinding rahim, rahim berkontraksi dengan cara yang sama seperti ketika berkontraksi untuk mengeluarkan bayi saat melahirkan. Kontraksi inilah yang disebut kram menstruasi.
- Dysmennorhea yang lain muncul saat rahim terlalu banyak mengeluarkan prostaglandin. Prostaglandin adalah zat kimia yang mengatur pembesaran dan kontraksi otot-otot halus. Otot-otot halus adalah otot yang tidak bisa dikontrol dengan sengaja, seperti otot jantung.

Kram semacam ini bisa dikontrol dengan obat di bawah anjuran dokter. Kompres hangat di perut atau paket es di perut bisa membantu. Jika aliran darah sangat deras, kompres paket es di perut bisa membantu.

2) Pada Laki-Laki

a) Organ Seksual pada Laki-Laki



Sumber: <https://hellosehat.com/pria/penis/alat-reproduksi-pria/>

i. Penis dan Buah Zakar

Organ pertama yang mulai disadari seorang anak laki-laki pada masa kecilnya adalah penisnya. Penislah yang membuat seorang anak laki-laki menyadari perbedaan antara anak laki-laki dan anak perempuan.

Seperti pada perempuan di masa puber, laki-laki juga dikontrol oleh hormon. Hormon memunculkan ciri-ciri seks laki-laki seperti pembesaran suara, tumbuhnya janggut dan kumis, serta rambut di alat kelamin dan ketiak, dan ciri-ciri kejantannya secara umum. Hormon juga membuat testis menghasilkan sperma.

Setelah mencapai kematangan reproduksi, barulah remaja laki-laki bisa mengeluarkan sperma matang dalam air maninya. Oleh sebab itu pada masa puber ketika seorang pemuda mengalami ereksi, ia mengeluarkan sperma bersamaan dengan air maninya. Sperma yang matang bisa membuahi sel telur matang yang dilepaskan oleh indung telur.

Penis bergantung di bagian paling bawah dari perut, di depan dua buah kantong yang disebut scrotum. Scrotum tampak seakan-akan terbagi menjadi dua buah kantong yang lebih kecil, yang terletak di tiap sisi penis. Tiap kantong ini berisi testis, yang sama kedudukannya dengan indung telur pada perempuan. Ada dua buah testis, masing-masing berukuran panjang 4-5 cm dan kira-kira tebal 2,5 cm. Testis terbuat dari pipa-pipa halus yang kecil dan melingkar-lingkar serta terkumpul agak rapat. Pipa halus ini terus menerus menghasilkan sperma.

Bila tidak terangsang, penis lunak, kecil, dan bergantung lemas. Namun, bila mendapat rangsangan seksual, penis dapat menjadi cukup besar dan keras serta tegak. Penis bisa tegak karena sifat jaringan kulitnya yang khas seperti spons, yang dengan cepat dapat terisi darah. Pada saat ereksi, penis berdiri tegak hampir membentuk sudut sembilan puluh derajat dari perut.

Kemampuan untuk melakukan ereksi merupakan hal yang sangat berharga bagi kaum laki-laki. Tanpa ereksi, ia tidak dapat melakukan hubungan seks dengan perempuan. Namun, harus diingat bahwa sebelum seorang anak laki-laki mencapai masa puber, ia telah dapat mengalami ereksi.

Penis juga merupakan organ yang sangat peka. Penis terdiri dari dua bagian, ujung atau kepala penis yang disebut glans, dan batang penis. Glans ini penuh berisi ujung-ujung syaraf khusus yang membuat laki-laki sangat peka secara seksual. Ujung-ujung syaraf inilah yang menghasilkan rasa nikmat pada klimaks atau puncak kenikmatan seksual. Hal yang sama terjadi pada clitoris perempuan waktu menanggapi rangsangan seks, dan menjadi sebab utama dari klimaks yang dialami oleh perempuan.

Bagian lain dari penis dikenal sebagai batang penis, dan sepanjang batang penis ini terdapat

urethra atau saluran untuk pengeluaran air seni dan air mani. Dua fungsi ini tidak saling mengganggu karena secara biologis terdapat mekanisme katup/klep pada bagian bawah kandung kemih, sehingga ketika laki-laki berejakulasi, katup tertutup dan tidak memungkinkan air seni masuk ke dalam saluran ini. Sesudah ejakulasi, penis kembali ke bentuknya semula yang lunak dan lemas.

ii. Sperma

Sperma atau spermatozoa adalah sel-sel kecil sekali yang menyerupai kecebong. Tiap sperma memiliki kepala yang kecil dan ekor yang panjang, yang memungkinkannya berenang dan bergerak-gerak. Untuk tujuan itulah ia membutuhkan cairan dan oleh karenanya baik pada laki-laki maupun perempuan, disediakan kelenjar-kelenjar khusus yang mengeluarkan cairan sehingga sperma dapat berenang.

Pada laki-laki, kelenjar prostat dan kandung mani yang mengeluarkan cairan ini, sedangkan pada perempuan kelenjar-kelenjar khusus di vagina mengeluarkan cairan untuk menjaga agar vagina cukup lembab bagi sperma untuk dapat berenang ke atas menuju ke rahim.

Jika sel telur adalah sel yang besar dan hanya satu sel telur saja yang matang setiap bulannya, maka di sisi

lain ribuan sperma dapat dihasilkan setiap saat. Saat sanggama, ribuan sperma (kira-kira 500 ribuan) dapat dimasukkan ke dalam vagina.

iii. Epididimis

Di dalam epididimis ini sperma disimpan untuk sementara waktu. Di sinilah sperma menjadi matang.

iv. Vas Deferens

Vas Deferens merupakan saluran yang menyalurkan sperma dari epididimis ke kantong mani atau vesikula seminalis.

v. Vesikula Seminalis

Vesikula Seminalis disebut kantong mani atau kantong semen. Dinding vesikula seminalis dapat menghasilkan cairan berwarna sebagai makanan bagi sel-sel sperma.

vi. Uretra

Uretra adalah saluran yang terdapat di dalam penis. Saluran ini mempunyai dua fungsi, yaitu:

- ➡ sebagai alat pengeluaran, yaitu saluran untuk membuang air kencing ke luar tubuh
- ➡ sebagai saluran kelamin, yaitu sebagai saluran semen dari kantong mani ke luar tubuh

b) Pubertas

Pubertas anak laki-laki dimulai ketika testikelnya mulai memproduksi androgen. Androgen adalah hormon seks laki-laki. Hormon terpenting dalam kelompok ini disebut testosteron. Testosteronlah yang memberikan ciri-ciri kekelakian pada remaja laki-laki.

Karena hormon, larynx laki-laki memanjang. Saat larynx tumbuh, bentuknya menjadi terlihat seperti benjolan di tenggorokan, disebut jakun, dan mengubah nada suara menjadi lebih berat. Perubahan ini menyebabkan suara pecah. Perubahan suara ini terkadang terjadi secara perlahan. Perubahan ini juga tidak jarang membuat remaja laki-laki merasa malu.

c) Ereksi

Ereksi adalah pembesaran penis. Ereksi bisa terjadi karena berbagai sebab; antara lain karena adanya rangsangan seksual, gesekan pakaian, siklus tidur tubuh yang alami, atau pikiran yang selintas. Ereksi adalah proses yang normal bagi kehidupan laki-laki yang sehat. Proses ini sudah dimulai sejak ia masih tumbuh dalam rahim ibu. Bila remaja mengalami hal ini, tekankan bahwa hal itu normal, sehingga ia tidak perlu malu. Sarankan anak ke kamar mandi hingga ereksinya menghilang.

Saat terjadi ereksi, arteri yang menghasilkan darah ke penis terbuka dan pembuluh darah yang mengalirkan

darah ke luar penis tertutup, sehingga darah tidak bisa keluar. Saat terangsang, kelenjar cowper di penis mengeluarkan cairan alkalin yang dikenal sebagai cairan praejakulasi. Cairan ini menetralisasi asam sehingga sperma dapat berlalu dengan aman.

Remaja perlu tahu bahwa metode alami, **sanggama terputus/coitus interruptus yaitu menarik penis keluar dari vagina saat ejakulasi bukanlah metode yang aman**. Bahkan jika seorang laki-laki mampu menarik penis dari vagina tepat sebelum ejakulasi (dan tidak banyak laki-laki yang bisa), cairan praejakulasi sudah mampu membuat perempuan hamil.

d) Ejakulasi dan Semen

Ejakulasi adalah proses keluarnya semen dari penis. Semen adalah cairan yang berisi sel sperma dan cairan dari kelenjar prostat dan seminal vesicles. Harus dicatat bahwa cairan semen ini bisa menjadi wadah bagi penularan infeksi menular seksual (IMS) dari satu pasangan ke pasangan lain.

e) Mimpi Basah (Emisi Nokturnal/Nocturnal Orgasm)

Mimpi basah adalah terjadinya ereksi lalu ejakulasi tanpa disadari, pada saat remaja sedang tidur. Selama 8 jam waktu tidur, tidak aneh bagi seorang laki-laki untuk mengalami empat sampai enam kali ereksi. Karena bentuknya menjulur keluar, penis bisa terangsang oleh

gerakan-gerakan yang secara tidak sadar dilakukan sepanjang tidur, seperti gesekan dengan seprei, kasur, atau piyama.

f) Onani

Onani adalah rangsangan seksual, dengan tangan atau dengan alat, yang dilakukan oleh orang itu sendiri atau oleh orang lain untuk menghasilkan orgasme. Orgasme berarti puncak kegiatan seksual. Pada laki-laki ini berarti terjadinya ejakulasi dan kenikmatan serta kepuasan yang menyertainya. Pada perempuan orgasme dialami sebagai riak-riak kontraksi dari vagina dan otot-otot panggul, bersama kenikmatan rasa melebur yang merasuki seluruh tubuh. Baik laki-laki maupun perempuan melakukan onani namun lebih banyak dilakukan laki-laki.

Zaman dahulu onani dianggap buruk dan tingkah laku menyimpang. Pada zaman sekarang, onani diterima sebagai hal yang normal dalam tingkah laku seksual. Tidak ada bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa onani pada laki-laki atau perempuan berakibat buruk bagi kesehatan mereka. Onani tidak mengganggu keperkasaan laki-laki dan tidak mengganggu kepuasan seks laki-laki dan perempuan.

Onani bisa menjadi jalan keluar yang sehat untuk pelampiasan nafsu seksual. Tetapi harus diingat bahwa apapun yang berlebihan atau menjadi candu dan pelarian,

tidaklah baik. Maka anak yang onani berlebihan, sebaiknya ditelusuri penyebabnya dan diselesaikan masalahnya.

c. Perubahan Psikologis

Perubahan fisik diikuti dengan perubahan psikologis. Perubahan psikologis ditandai dengan hal-hal sbb:

- Mulai tertarik dengan orang lain.
- Hormon-hormon seksual yang mulai aktif pada masa puber memunculkan adanya dorongan seksual. Dorongan seksual inilah yang menyebabkan ketertarikan terhadap orang lain.
- Memiliki rasa ingin tahu yang besar.
- Mulai tidak ingin bergantung kepada orang tua.
- Mudah merasa marah, sedih, dan kesal.

d. Perubahan Sosial

Sejalan dengan perubahan fisik dan psikologisnya, muncul juga perubahan secara sosial. Berikut adalah tanda-tandanya:

- Kemampuan untuk memahami orang lain mulai berkembang. Hal ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya.

- Mulai muncul kecenderungan untuk meniru, mengikuti pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran, atau keinginan orang lain.
- Mulai tertarik secara seksual dengan orang lain. Salah satu dampaknya, remaja mulai terlibat dalam hubungan yang istimewa dengan orang lain, yang dikenal dengan pacaran.
- Pentingnya teman sebaya. Perasaan memiliki terhadap teman sebaya. Remaja laki-laki biasanya membentuk gang/kelompok. Sementara, remaja perempuan mempunyai sahabat.

2. REMAJA (16–18 TAHUN)

Pada masa ini perkembangan organ seksual seperti yang dipaparkan di atas semakin matang. Kematangan organ seksual ini harus dibarengi dengan edukasi yang benar. Kalau tidak, berbagai permasalahan bisa timbul.

Beberapa hal yang perlu diantisipasi pada fase ini adalah:

a. Pernikahan Usia Anak dan Dini

Di bawah usia 18 tahun, tidak baik jika anak menikah. Pernikahan di bawah usia 18 tahun disebut perkawinan anak. Batas usia minimal pasangan yang akan menikah yang dianjurkan adalah 20 tahun. Secara hukum, di Indonesia,

batas usia minimal untuk boleh menikah bagi laki-laki dan perempuan adalah 19 tahun, sesuai dengan ketentuan Pasal 7 ayat (1) Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019. Pernikahan Dini terjadi bila salah satu dari pasangan itu menikah di bawah usia 20 tahun meski sudah di atas 18 tahun.

Pernikahan Usia Anak dan Dini memiliki dampak negatif, di antaranya adalah:

- 1) Menyebabkan salah satu atau kedua pihak terputus kesempatannya untuk bersekolah. Pendidikan formal yang kurang memadai akan memengaruhi kualitas pendidikan di dalam keluarga dan mungkin memengaruhi perekonomian keluarga.
- 2) Menjadi penyebab langsung kehamilan dan kelahiran di usia muda. Kehamilan dan kelahiran di usia muda sangat berisiko pada remaja perempuan karena organ reproduksinya yang belum matang dan kuat. Risiko ini bisa berujung pada kematian ibu maupun bayi yang dilahirkannya. Juga kesehatan buruk pada anak, misalnya stunting.
- 3) Pernikahan Dini dilakukan oleh dua orang yang belum matang secara psikis. Ini membuat keluarga menjadi rentan. Dalam keluarga yang rentan, Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) sangat mungkin terjadi. Biasanya, korbannya adalah perempuan (istri) dan/ atau anak.



Mau Nikah Dini? Yuk Pikir Lagi..

Salah satu penyebab masalah stunting di Indonesia adalah **tingginya angka pernikahan dini**.

Apa hubungannya stunting dengan pernikahan dini?

19

**Kenali dulu..
Batas usia minimal
menikah = 19 tahun**

Usia 10-18 tahun: masa remaja



**Saat menikah dini, perempuan
berusia masih remaja**

- Psikologinya belum matang
- Organ reproduksinya belum matang



• Remaja belum punya pengetahuan cukup mengenai kehamilan dan pola asuh anak yang baik



• Usia remaja masih butuh gizi maksimal hingga usia 21 tahun



• Ketika remaja dan hamil, maka tubuh ibu akan berebut gizi dengan bayi kandungannya



• Jika nutrisi ibu tidak cukup selama kehamilan, bayi akan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan **sangat berisiko terkena stunting**.



25-05-2022
kemenkes, who

IndonesiaBaik.id

Riset Rasi Okt. Grafis Chyntia

PMR

GPR

JERAMAL
DIALOG

KOMINFO

INDONESIA.GO.ID

IntaPublik

Indonesia
baik.id

GPSTV

KOMINFO
newsroom

(Gambar: <https://indonesiabaik.id/infografis/mau-nikah-dini-yuk-dipikir-lagi>)

b. Kehamilan Tidak Diinginkan/Direncanakan

Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) bisa menimpa perempuan yang sudah menikah maupun yang belum menikah. KTD bahkan bisa menimpa remaja dan anak-anak perempuan yang sudah haid.

KTD dalam konteks di atas terjadi karena:

1) Hubungan di luar Nikah (Hamil di luar Nikah)

Hamil di luar Nikah adalah hubungan seksual antara perempuan dan laki-laki yang belum terikat perkawinan. Umumnya pasangan yang sedang dimabuk asmara lupa akan tanggung jawab atas perbuatannya. Salah satu tanggung jawab besar yang harus ditanggung perempuan adalah kehamilan, kelahiran, serta merawat dan membesarkan anak.

Parahnya, tidak semua laki-laki mau dan mampu bertanggungjawab bila terjadi KTD. Akibatnya, perempuan adalah pihak yang mau tidak mau harus menanggung beban atas perbuatannya dengan pasangannya itu seorang diri.

Tidak hanya laki-laki yang menjadi pasangannya, terkadang orang tua dan keluarga juga tidak bisa menerima hal ini. Berikut juga masyarakat di sekitarnya. KTD dalam kasus ini bisa menyebabkan seseorang dikucilkan, dikeluarkan dari sekolah, dan putus sekolah. Perempuan dengan KTD juga akan sulit memperoleh pelayanan kesehatan reproduksi.

Karena umumnya terjadi pada usia remaja, KTD juga akan berpengaruh pada organ reproduksi. Ini karena pada umur tersebut organ reproduksi masih sangat labil dan

rentan. Remaja perempuan yang melakukan aborsi bisa saja terjebak pada aborsi ilegal yang membahayakan nyawanya atau merusak kesehatan tubuhnya.

2) Perkosaan

Perempuan dan anak perempuan merupakan kelompok yang paling rentan sebagai korban perkosaan. Sebagai korban perkosaan, perempuan mengalami dua jenis penderitaan. Pertama adalah kesengsaraan akibat kekerasan fisik, bisa berupa cedera fisik, kematian, penularan penyakit menular seksual, ataupun kehamilan. Kedua adalah kesengsaraan akibat kekerasan psikis. Kekerasan psikis menyebabkan korban merasa marah, malu, sedih, menyesal, menutup diri dari lingkungannya. Secara keseluruhan korban mengalami post traumatic stress atau gangguan kesehatan mental karena peristiwa yang sangat mengerikan. Kehamilan akibat perkosaan tergolong ke dalam kehamilan yang tidak diinginkan (KTD).

3) Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) berupa kekerasan seksual

Hubungan seks yang sehat dalam perkawinan seharusnya menjadi keputusan bersama. Bila salah satu pihak merasa tertekan dalam melakukannya, itu sudah merupakan sebuah kekerasan seksual dalam perkawinan. Pada umumnya, semakin muda usia istri atau semakin

bergantung secara ekonomi, semakin mudah pula ia ditekan oleh pihak suami.

Tidak jarang, hubungan seksual dalam perkawinan yang tidak disepakati bersama membuahkan kehamilan. Perlu dicatat bahwa KTD lebih banyak merugikan pihak perempuan.

KTD pada remaja adalah sesuatu yang bisa dicegah. Apa yang perlu dilakukan untuk mencegah KTD?

- ➔ Tidak melakukan pernikahan anak atau pernikahan dini. Dalam pernikahan dini, posisi perempuan sangat lemah dan rawan tindak kekerasan seksual yang berujung pada KTD.
- ➔ Untuk menghindari KTD berupa kehamilan di luar nikah harus ada edukasi tentang seksualitas kepada anak dan remaja. Edukasi harus mencakup penjelasan risiko perilaku seksual yang tidak sehat termasuk berhubungan seksual sebelum menikah.
- ➔ Remaja perlu dilatih untuk mengontrol diri sendiri. Latihan berdisiplin sejak dini akan sangat membantu remaja mengontrol diri sendiri. Remaja perlu dilatih keterampilan memilih serta bertanggung jawab atas pilihannya.
- ➔ Remaja perlu memiliki kegiatan positif yang meningkatkan rasa percaya dirinya.

- Sejak dari kecil, di dalam keluarga, perlu dibangun suasana penuh penghormatan dan kasih sayang. Dibangun komunikasi yang terbuka dan sehat antar anggota keluarga.

Apa yang sebaiknya dilakukan jika mengalami KTD khususnya bila KTD terjadi dalam kondisi di luar nikah? Bila terjadi hal seperti ini sebaiknya:

- Memberitahukan kehamilan kepada orang yang dipercaya terutama kepada keluarga (orang tua) kedua belah pihak. Walaupun tidak mudah, jelaskan apa yang terjadi. Dengan memberitahukan kepada keluarga, akan dipikirkan jalan apa yang akan diambil untuk penyelesaian permasalahan ini.
- Bila kebetulan posisi anak bukan yang mengalami KTD, maka sebaiknya didorong untuk membantu yang KTD untuk konsultasi ke lembaga yang bisa dipercaya dan paham soal remaja. Serta tidak menghakimi ataupun menyalahkan.

c. Aborsi

Aborsi adalah tindakan untuk mengakhiri kehamilan sebelum usia 20 minggu. Untuk keselamatan nyawa anak perempuan yang hamil karena KTD atau karena pernikahan dini, sebaiknya tidak melakukan aborsi diatas usia kehamilan 12 minggu.

Ada dua jenis aborsi: aborsi spontan (alamiah) dan aborsi buatan. Aborsi spontan sepenuhnya karena kondisi fisik alami,

baik ibu maupun janin, yang tidak dapat dielakkan. Sedangkan aborsi buatan adalah tindakan mengakhiri kehamilan lebih awal yang diambil secara sadar oleh ibu hamil dan pelaksana (dokter, bidan, maupun dukun beranak). Tindakan tersebut dilakukan melalui berbagai tindakan antara lain dengan obat-obatan, bedah, Induksi Haid atau tindakan lainnya yang menyebabkan gugurnya atau keluarnya janin/darah dari rahim melewati vagina.

Dalam keadaan darurat sebagai upaya untuk menyelamatkan jiwa ibu hamil dan atau janinnya, aborsi dapat dilakukan sebagaimana diatur dalam Permenkes No.2 Tahun 2025 tentang Kesehatan Reproduksi, pasal 75 ayat (2) UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, sedang untuk perempuan korban Kekerasan Seksual diatur dengan PP No.61 tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi .



Ilustrasi: Aborsi.

d. Infeksi Menular Seksual

Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah penyakit yang diakibatkan perilaku seksual yang tidak aman atau tidak sehat dan ditularkan melalui hubungan seksual. Dalam hubungan seksual IMS disebarkan melalui semen dan cairan vagina. Selain melalui kontak seksual, IMS bisa ditularkan melalui transfusi darah dan pemberian ASI. Selain itu, IMS juga bisa ditularkan oleh seorang ibu kepada bayinya sebelum, selama, dan tepat setelah kelahiran.

Ada IMS yang disebabkan oleh bakteri dan ada yang disebabkan oleh virus. IMS yang disebabkan oleh bakteri antara lain Sifilis atau raja singa, *Gonore (GO)* atau kencing nanah, klamidia, *Pelvic Inflammatory Disease (PID)* atau penyakit radang panggul, *Chancroid* (penyakit kankroid atau ulkus mole), *Nongonococcal Urethritis (NGU)* atau peradangan pada uretra, *Bacterial Vaginosis (BV)* atau infeksi vagina, *Trichomoniasis* (penyakit trikomoniasis), infeksi jamur pada Vagina, kutu rambut pubis, dan skabies (kudis).

IMS karena bakteri dapat dirawat dan disembuhkan dengan antibiotik. Namun demikian, antibiotik yang dibutuhkan jumlahnya makin lama makin meningkat. Beberapa IMS bahkan telah kebal/imun terhadap antibiotik yang biasa digunakan untuk mengobatinya.

IMS yang disebabkan oleh virus adalah Herpes, Human Papillomavirus (HPV), Hepatitis B (HBV), dan Human

Immunodeficiency Virus (HIV). Infeksi virus belum ada obatnya. Dokter bisa merawat gejalanya tapi belum dapat membunuh virus tanpa membunuh sel-sel tubuh yang menjadi sarangnya, padahal tubuh manusia membutuhkan sel-sel tersebut.

Siapa pun yang pernah melakukan hubungan seks tanpa perlindungan berupa kondom berisiko terkena IMS. Hal ini perlu ditekankan kepada anak maupun orang dewasa agar berhati-hati.

e. Pacaran Sehat

Pacaran Sehat adalah hubungan atau relasi personal yang bisa saling memberi motivasi satu dengan yang lainnya, tidak saling menyakiti, apalagi melakukan kekerasan, tapi menumbuhkan rasa saling menghormati dan menyayangi. Kekerasan yang dimaksud tidak hanya berupa kekerasan fisik. Kekerasan verbal (ejekan, hinaan, kata-kata yang merendahkan) sudah termasuk hal yang tidak boleh dilakukan antar pasangan. Juga kecenderungan mengontrol pasangan dengan membatasi pertemanan, memeriksa HP, memberi nama yang terkesan sayang tapi meremehkan, dll.

Hubungan sehat adalah ketika dalam hubungan tersebut tidak ada paksaan, tekanan, kekerasan yang berakibat pada psikis maupun fisik. Hubungan sehat juga adalah hubungan yang dapat memberikan dampak positif bagi kedua belah pihak.

Prinsip Pacaran Sehat:

- Saling terbuka dalam berbagi pikiran dan perasaan. Pacar yang baik adalah yang bisa menjadi teman untuk berbagi cerita, pikiran, dan perasaan. Membiasakan berdiskusi bila muncul pikiran atau perasaan negatif, dan bukannya bertengkar.
- Menerima pasangan apa adanya dilandasi kasih sayang.
- Memahami dan menghormati perbedaan yang ada, menerima, dan menyesuaikan diri dengan perbedaan itu.
- Saling memberikan manfaat satu sama lain.
- Saling menjaga kehormatan pasangan.
- Tidak menjadikan aktivitas seksual sebagai ukuran cinta atau bukti cinta, apalagi sebagai pusat hubungan dalam arti dianggap sebagai hal terpenting.

f. Beberapa Prinsip Sebelum Memutuskan untuk Menikah

Pernikahan Dini, KTD, IMS, dll. merupakan hal yang mengerikan dan harus diupayakan pencegahannya. Berikut beberapa prinsip yang perlu dipegang untuk mencegah Pernikahan Anak, Dini, KTD, dll:

- 1) ***No Sex before Marriage***. Tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Hubungan seksual adalah suatu

tanggung jawab, bukan melulu kesenangan. Hubungan seksual hendaknya menjadi suatu yang sakral antara suami dan istri dan bukannya eksperimen antar kekasih.

- 2) ***No Marriage before 20.*** Tidak menikah sebelum usia 20. Menikah di bawah usia 20 rentan menimbulkan masalah, terutama pada pihak perempuan. Perempuan putus sekolah karena pernikahan. Putus sekolah memengaruhi kualitas keterdidikan. Kualitas keterdidikan yang rendah membuat perempuan tidak independen, baik secara ekonomi, psikologi, maupun sosial. Ketidak_independenan ini membuat perempuan rawan menjadi korban KDRT. Pernikahan usia anak dan dini juga berisiko bagi kesehatan dan keselamatan ibu dan anak selama kehamilan dan melahirkan.
- 3) ***No marriage before economically independent.*** Tidak menikah sebelum mandiri secara ekonomi. Kemandirian ekonomi merupakan salah satu pendukung pernikahan yang berhasil. Secara realistis harus disadari bahwa hidup berkeluarga membutuhkan biaya. Bila biaya tersebut tidak ada, keluarga menjadi tertekan. Dalam keluarga yang tertekan mudah sekali muncul pertikaian atau percekocokan. Pertikaian ini, bila tidak ditangani dengan baik, potensial membawa keluarga dalam kehancuran. Perempuan yang memiliki penghasilan sendiri akan lebih mandiri dan setara dengan pasangannya, dengan tetap menghormati pasangan atau saling menghormati.

- 4) ***No Marriage without love.*** Menikah atas dasar cinta. Anggapan bahwa cinta akan tumbuh selama masa pernikahan terbukti sebagai anggapan yang keliru. Cinta tidak bisa timbul begitu saja melainkan harus dibangun. Sebelum menikah, pasangan harusnya sudah menjadi pasangan yang kenal satu sama lain secara mendalam. Tidak saja mengenali satu sama lain, mereka juga mencintai pasangannya.

Mengenal dan mengasihi pasangan menjadi dasar bagi kehidupan perkawinan yang sehat dan harmonis. Ketidadaan cinta membuat pasangan seolah masuk dalam lembaga perkawinan dengan membawa bom waktu. Suatu saat, salah satu atau kedua belah pihak dalam perkawinan itu akan 'meledak' karena bom waktu tersebut.

- 5) ***No marriage without pre-marriage counseling.*** Menikah bukanlah sesuatu hal yang bersifat main-main, sehingga pasangan yang hendak menikah harus mendapatkan semacam kursus persiapan perkawinan. Kursus diberikan oleh orang-orang yang kompeten. Kursus kurang lebih mencakup aspek psikologis, biologi, Kesehatan Reproduksi dan Seksual, ekonomi, sosial, dan religius dalam pernikahan. Kursus semacam ini menguatkan pasangan yang hendak menempuh kehidupan berkeluarga.
- 6) ***No pregnancy before get ready to be a mother or father.*** Kehamilan juga mempunyai sisi tanggung jawab yang tidak ringan. Karenanya, kedua belah pihak, baik

suami atau istri sebaiknya sudah dalam keadaan siap bila memutuskan untuk hamil dan punya anak. Pemeriksaan kesehatan adalah keharusan, dan dapat mengantisipasi berbagai kemungkinan.

B. SEKSUALITAS PADA REMAJA

1. SEKSUALITAS REMAJA AWAL (13-15 TAHUN)

Remaja awal adalah masa transisi dari anak menuju dewasa. Usia 13-15 tahun biasanya ditandai dengan banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Bagi orang tua, memahami perubahan ini sangat penting agar dapat mendampingi anak dengan sabar. Pada usia ini, tubuh anak mulai menunjukkan tanda-tanda pubertas. Anak perempuan mulai menstruasi, pertumbuhan payudara, dan perubahan bentuk tubuh. Anak laki-laki mengalami mimpi basah, suara mulai membesar, dan tumbuh jakun.

Perubahan fisik tersebut sering membuat anak bingung. Misalnya, anak perempuan merasa takut ketika pertama kali menstruasi karena tidak ada penjelasan sebelumnya dari ibunya. Ia mengira dirinya sakit.

Selain fisik, perubahan emosi juga terjadi. Anak usia 13-15 tahun menjadi mudah tersinggung, cepat marah, atau merasa orang tua tidak mengerti. Hal ini wajar karena hormon dalam tubuh sedang aktif bekerja.

Remaja awal juga mulai merasa penasaran dengan lawan jenis. Misalnya, seorang anak laki-laki kelas 2 SMP di Medan

mulai sering memperhatikan teman perempuannya. Ini bukan berarti ia sudah siap pacaran, tetapi tanda alami rasa ingin tahu. Orang tua perlu memahami bahwa rasa tertarik ini normal. Namun, perlu diarahkan agar anak tetap menjaga batasan pergaulan. Misalnya, menjelaskan bahwa berteman boleh, tetapi harus tetap sopan dan saling menghormati.

Pada tahap ini, anak juga mudah terpengaruh oleh cerita teman. Contoh, ada mitos di beberapa desa, bahwa "menstruasi berarti sudah siap menikah." Ini keliru. Menstruasi hanyalah tanda tubuh berkembang, bukan kesiapan mental.

Anak laki-laki juga sering dihadapkan pada ejekan teman sebaya, misalnya karena perubahan suara atau mimpi basah. Jika tidak dijelaskan, anak bisa merasa malu berlebihan.

Orang tua dapat membantu dengan memberikan pemahaman sederhana. Misalnya: "Nak, kalau suaramu mulai berubah, itu artinya kamu sedang tumbuh. Tidak perlu malu, semua temanmu juga akan mengalaminya."

Selain itu, anak usia 13-15 tahun sering mencari identitas diri. Mereka ingin diakui sebagai "remaja," bukan lagi anak kecil. Itu sebabnya, banyak yang mulai memperhatikan penampilan, gaya rambut, atau cara berpakaian.

Dalam konteks wilayah, antara lain di Sumatera, anak perempuan kadang merasa terbebani dengan komentar lingkungan, seperti "kapan dipinang?" hanya karena tubuhnya terlihat dewasa. Hal ini bisa membuat anak bingung. Orang

tua berperan penting untuk menegaskan bahwa pendidikan dan kesehatan anak lebih utama daripada menikah muda. Jelaskan bahwa menikah terlalu dini bisa berdampak buruk pada tubuh dan masa depan anak.

Remaja awal juga mulai terpapar media sosial. Video TikTok, Instagram, atau YouTube sering menampilkan konten tentang pacaran atau gaya hidup remaja kota. Ini bisa mempengaruhi cara anak melihat cinta dan seksualitas. Jika tidak diarahkan, anak bisa salah menafsirkan. Misalnya, mengira bahwa pacaran harus selalu disertai sentuhan fisik. Padahal, rasa suka tidak harus ditunjukkan dengan cara itu.

Orang tua bisa mengajak anak berdiskusi ringan. Misalnya: "Kamu suka lihat konten remaja di TikTok? Menurutmu, apakah semua itu baik ditiru?" Dengan begitu, anak belajar berpikir kritis.

Remaja awal juga mulai memahami konsep "privasi tubuh." Mereka mungkin tidak nyaman lagi jika ada orang lain saat berganti pakaian. Ini wajar karena mereka mulai sadar akan batas tubuh. Orang tua sebaiknya menghormati kebutuhan privasi anak. Biarkan anak mengelola kebersihan tubuhnya sendiri, tetapi tetap dampingi dengan pengawasan.

Pada tahap ini, komunikasi terbuka sangat penting. Anak akan lebih mudah bertanya jika merasa orangtua tidak menghakimi. Misalnya, jika anak bertanya: "Bu, kenapa aku menstruasi?" Ibu bisa menjawab: "Itu tanda tubuhmu sehat

dan siap menjadi perempuan dewasa, tapi bukan berarti kamu sudah siap menikah."

Kesimpulannya, seksualitas pada remaja awal adalah masa penuh perubahan dan rasa ingin tahu. Tugas orang tua adalah memberikan informasi benar, mendampingi dengan sabar, serta melindungi anak dari mitos yang menyesatkan.

2. SEKSUALITAS REMAJA (16-18 TAHUN)

Pada usia 16-18 tahun, remaja memasuki tahap yang lebih matang. Tubuh mereka sudah hampir menyerupai orang dewasa. Namun, secara psikologis dan emosional, mereka masih dalam proses belajar.

Anak perempuan di usia ini biasanya sudah mengalami siklus menstruasi teratur. Tubuh terlihat lebih dewasa dengan pinggul membesar. Anak laki-laki umumnya sudah memiliki suara berat, tubuh lebih berotot, dan tumbuh rambut di wajah. Perubahan ini membuat remaja sering merasa percaya diri dengan penampilannya. Mereka mulai lebih serius memperhatikan lawan jenis.

Pada umumnya, banyak remaja usia ini sudah mulai pacaran. Misalnya, siswa/siswi SMA merasa "harus punya pacar" agar dianggap gaul oleh teman-temannya. Namun, orang tua perlu memahami bahwa pacaran di usia ini memiliki risiko. Rasa suka yang kuat bisa mendorong perilaku seksual tanpa pemahaman yang matang.

Remaja usia 16-18 tahun ini sering menganggap hubungan fisik adalah bukti cinta. Padahal, cinta tidak selalu ditunjukkan dengan cara itu. Misalnya, ada kasus dimana seorang remaja putri terpaksa berhenti sekolah karena hamil di luar nikah. Ini menunjukkan betapa pentingnya peran orang tua dalam memberikan pendidikan seks yang sehat.

Orang tua sebaiknya mengajarkan bahwa cinta sejati justru menjaga, bukan merugikan. Katakan: "Kalau dia benar-benar sayang, dia tidak akan memaksa kamu melakukan sesuatu yang kamu tidak mau."

Remaja juga mulai memikirkan masa depan. Mereka punya cita-cita untuk kuliah atau bekerja. Oleh karena itu, orang tua bisa mengaitkan pembicaraan seksualitas dengan masa depan anak. Contohnya: "Nak, kalau kamu sampai hamil muda, sekolahmu bisa terhenti. Padahal kamu mau jadi guru, kan?" Dengan begitu, anak melihat dampak nyata dari perilaku seksual.

Selain itu, remaja usia ini sudah bisa diajak berdiskusi tentang risiko kesehatan. Misalnya, penyakit menular seksual, HIV, atau dampak psikologis dari hubungan seksual dini. Namun, cara penyampaian harus tetap sederhana. Jangan gunakan istilah medis yang rumit, tapi pakai bahasa sehari-hari. Misalnya: "Kalau kamu melakukan hubungan badan tanpa tahu risikonya, kamu bisa sakit yang berbahaya dan susah diobati."

Remaja juga mulai membentuk nilai dan prinsip pribadi. Mereka ingin punya pendirian sendiri. Di sinilah orang tua perlu hadir sebagai tempat curhat yang aman, bukan hanya sebagai pengawas. Jika orang tua terlalu keras melarang tanpa menjelaskan, anak bisa mencari jawaban di tempat lain—misalnya dari teman atau internet—yang belum tentu benar.

Dalam budaya daerah termasuk Sumatera, sering ada anggapan bahwa anak perempuan harus dijaga ketat, sementara anak laki-laki dibiarkan lebih bebas. Padahal, keduanya sama-sama perlu mendapat pengawasan dan pendidikan.

Orang tua juga perlu mengajarkan tentang batas tubuh, privasi, dan persetujuan (*consent*). Ini penting agar anak tidak mudah ditekan dalam pergaulan. Misalnya, katakan: "Kalau ada yang pegang tanganmu tanpa izin, kamu berhak menolak. Itu bukan salahmu."

Kesimpulannya, seksualitas pada remaja usia 16-18 tahun lebih kompleks. Anak sudah mulai serius dengan hubungan cinta, tetapi belum sepenuhnya siap menghadapi konsekuensinya. Peran orang tua adalah mendampingi dengan kasih sayang, memberikan informasi benar, dan mengarahkan agar anak tetap fokus pada pendidikan dan cita-citanya.

HINDARI PERGAULAN BEBAS

BERGAUL

CERDAS

Bijak Memilih Teman

Cari teman yang memiliki nilai dan tujuan hidup yang positif.

Kegiatan Positif

Ikut serta dalam kegiatan olahraga, seni, atau organisasi yang bermanfaat

Pendidikan Seksual

Pahami tentang kesehatan reproduksi dan risiko dari pergaulan bebas.

Sumber: Canva

Tabel Tanda Perkembangan Remaja

Usia	Perubahan Fisik	Perubahan Emosional	Perubahan Sosial
13-15 Tahun (Remaja Awal)	• Menstruasi pertama (anak perempuan) • Suara membesar (anak laki-laki) • Mimpi basah • Pertumbuhan payudara, rambut kemaluan	• Mudah tersinggung • Penasaran dengan lawan jenis • Mulai mencari identitas	• Mulai ingin mandiri • Lebih dekat dengan teman sebaya • Mulai aktif di media sosial
16-18 Tahun (Remaja)	• Bentuk tubuh makin dewasa • Suara berat stabil (laki-laki) Pertumbuhan rambut di wajah (laki-laki)	• Rasa suka lebih kuat pada lawan jenis • Emosi lebih intens • Mulai berpikir tentang masa depan	• Pacaran mulai dianggap serius • Pergaulan lebih luas • Mulai merencanakan pendidikan/ karier

Tabel Mitos dan Fakta

Mitos yang Sering Didengar	Fakta Ilmiah
"Kalau anak perempuan sudah menstruasi, berarti siap menikah."	Menstruasi hanya tanda tubuh sudah berkembang, belum berarti siap secara mental & sosial untuk menikah.
"Laki-laki tidak perlu dijaga, yang penting perempuan."	Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama butuh pendidikan seksualitas dan pendampingan orang tua.
"Pacaran itu wajar, asal jangan ketahuan orang tua."	Pacaran perlu aturan sehat. Jika sembunyi-sembunyi, justru berisiko.
"Kalau pacar sayang, dia pasti minta bukti fisik."	Bukti cinta sejati adalah saling menjaga, bukan memaksa hubungan fisik.
"Membicarakan seks dengan anak itu tabu."	Justru penting agar anak mendapat informasi benar dari orang tua, bukan dari teman atau internet yang bisa menyesatkan.

3. Tips untuk Orang Tua

- ➔ Dengarkan anak dengan sabar, jangan langsung memarahi.
- ➔ Gunakan bahasa sederhana saat menjelaskan seksualitas.
- ➔ Hargai privasi anak (misalnya saat ganti baju atau mandi).
- ➔ Hubungkan pembicaraan tentang seksualitas dengan cita-cita anak (sekolah, kerja, masa depan).
- ➔ Jangan terjebak mitos yang menyesatkan, cari informasi dari sumber yang benar.

Kebersihan Tubuh

A. SECARA UMUM

Masa remaja (sekitar usia 13-18 tahun) adalah masa perubahan besar pada tubuh anak. Pada masa ini, hormon-hormon pubertas mulai bekerja dan menyebabkan banyak perubahan fisik, seperti pertumbuhan rambut di bagian tubuh tertentu, kulit lebih berminyak, muncul jerawat, serta perubahan bau badan. Perubahan ini adalah hal normal, tetapi jika tidak diikuti dengan kebiasaan menjaga kebersihan tubuh, remaja bisa mengalami masalah kesehatan maupun pergaulan.

Bagi orang tua umumnya, penting memahami bahwa menjaga kebersihan tubuh bukan sekadar soal penampilan, tetapi juga menyangkut kesehatan reproduksi dan rasa percaya diri anak. Anak yang terbiasa merawat tubuh sejak remaja akan lebih siap menghadapi masa dewasa dengan sehat.

Menjaga kebersihan pada umumnya berarti ikut menjaga kebersihan dan keamanan organ reproduksi dan seksual.

Berikut ini adalah hal-hal yang harus secara rutin dilakukan untuk menjaga kebersihan:

1. Mencuci tangan:

- a. Waktu yang disarankan adalah sebelum dan sesudah makan, setelah menyentuh hewan peliharaan, setelah bersin atau batuk, setelah menyentuh sampah, sebelum dan sesudah mengobati luka.
- b. Cara yang disarankan: menggunakan air yang mengalir dan sabun, cuci bagian depan dan belakang telapak tangan, pergelangan tangan, daerah sekitar kuku, kemudian bilas hingga bersih.

2. Kebersihan Kulit dan Wajah

Kulit remaja cenderung lebih berminyak akibat perubahan hormon. Inilah sebabnya jerawat sering muncul. Remaja perlu diajari membersihkan wajah dengan sabun yang lembut, tidak terlalu sering memegang wajah dengan tangan kotor, dan menghindari kebiasaan memencet jerawat.

Contoh di masyarakat: Sering ada mitos bahwa makan kacang atau telur langsung menyebabkan jerawat. Faktanya, jerawat lebih dipengaruhi oleh hormon, kebersihan kulit, dan gaya hidup (kurang tidur, stres, makanan berminyak berlebihan).

3. Kebersihan Rambut

Remaja biasanya lebih aktif, banyak berkeringat, sehingga rambut mudah lepek dan berketombe. Mengajarkan remaja keramas secara teratur sangat penting. Anak laki-laki yang aktif bermain bola atau motoran butuh perhatian khusus. Begitu juga anak perempuan yang memakai jilbab, karena rambut tertutup sehari-hari bisa menyebabkan rambut menjadi lembap.

Mitos: Ada anggapan "keramas saat haid bisa bikin sakit kepala atau mandul". Padahal, keramas justru penting saat menstruasi untuk menjaga kebersihan tubuh.

4. Kebersihan Mulut dan Gigi

Remaja mulai suka makanan manis, jajanan, dan minuman manis. Jika tidak dibarengi dengan gosok gigi rutin, risiko gigi berlubang meningkat. Gosok gigi dua kali sehari (pagi dan sebelum tidur) sangat penting.

Contoh kasus: Banyak anak remaja malu tersenyum karena gigi kuning atau berlubang, yang sebenarnya bisa dicegah dengan kebiasaan sederhana sejak dini.

5. Kebersihan Organ Reproduksi

Organ reproduksi, baik pada anak laki-laki maupun perempuan, memerlukan perawatan khusus. Anak perempuan harus diajari cara mengganti pembalut minimal 4-6 jam sekali saat menstruasi, dan membersihkan area kelamin dari depan ke

belakang. Anak laki-laki juga perlu diajari membersihkan area kelamin setelah buang air kecil maupun besar.

Mitos di masyarakat: Ada yang percaya bahwa membicarakan kebersihan organ reproduksi dengan anak adalah tabu. Padahal, justru karena tabu inilah banyak anak tidak tahu cara merawat diri dan akhirnya berisiko terkena infeksi.

6. Kebersihan Tubuh Secara Umum

Remaja perlu dibiasakan mandi dua kali sehari, terutama setelah beraktivitas di luar rumah. Remaja laki-laki yang sering main bola, futsal, atau nongkrong sore hari rentan bau badan jika malas mandi. Bau badan bisa membuat remaja minder atau dijauhi teman.

Contoh di masyarakat: Ada orang tua yang bilang "bau keringat anak laki-laki itu wajar, biar jadi jantan." Faktanya, bau badan berlebihan justru tanda kebersihan tidak terjaga.

7. Pakaian dan Lingkungan

Baju, jilbab, dan pakaian dalam harus diganti setiap hari. Anak remaja juga perlu diedukasi untuk mencuci pakaian olahraga atau pakaian sekolah agar tidak menumpuk kuman. Lingkungan kamar yang bersih, tidak lembap, dan cukup ventilasi juga membantu menjaga kesehatan kulit dan pernapasan.

B. REMAJA PEREMPUAN

Masa remaja adalah masa yang penuh perubahan bagi anak perempuan. Hormon estrogen dan progesteron mulai bekerja, memengaruhi tubuh, kulit, rambut, dan emosi. Perubahan ini sering membuat anak bingung, bahkan merasa malu. Karena itu, ibu perlu mendampingi anak perempuan agar memahami pentingnya menjaga kebersihan tubuh.

Perubahan pertama yang sering terjadi adalah menstruasi/haid. Saat pertama kali haid, banyak anak perempuan kaget atau bahkan takut. Di berbagai wilayah termasuk di Sumatera, masih ada mitos yang mengatakan bahwa menstruasi tidak boleh dibicarakan secara terbuka karena dianggap tabu. Akibatnya, banyak anak tidak tahu cara merawat tubuh saat haid. Padahal, kebersihan saat menstruasi/haid sangat penting untuk mencegah infeksi.

Anak perempuan perlu diajarkan mengganti pembalut setiap 4-6 jam sekali. Pembalut yang tidak diganti bisa menimbulkan bau, rasa tidak nyaman, bahkan meningkatkan risiko penyakit. Membersihkan area kelamin juga harus dengan arah dari depan ke belakang, agar bakteri dari anus tidak berpindah ke vagina.

Selain itu, anak perempuan remaja biasanya mengalami perubahan pada kulit. Kulit wajah lebih berminyak, jerawat mulai muncul, dan banyak yang merasa tidak percaya diri. Ibu bisa memberi contoh perawatan sederhana: mencuci

wajah dengan sabun lembut, tidak terlalu sering menyentuh wajah, dan menghindari mitos seperti "makan telur bikin jerawat".

Mitos yang berkembang: di beberapa daerah, ada kepercayaan bahwa anak perempuan tidak boleh keramas saat haid karena bisa menyebabkan sakit kepala atau kemandulan. Faktanya, keramas justru membantu menjaga tubuh tetap segar dan bersih.

Rambut juga perlu perhatian khusus. Anak perempuan yang berhijab biasanya memiliki rambut yang lebih sering lembap karena tertutup. Jika tidak rajin keramas dan mengeringkan rambut dengan baik, rambut bisa berketombe atau rontok. Ibu bisa mengajarkan anak untuk mengeringkan rambut sampai benar-benar kering sebelum mengenakan jilbab.

Contoh di masyarakat: ada remaja putri yang malu di sekolah karena temannya sering menggoda bau rambut yang lembap. Hal ini sebetulnya bisa dicegah dengan perawatan sederhana.

Kebersihan tubuh juga mencakup pakaian dalam. Anak perempuan perlu diedukasi untuk mengganti pakaian dalam minimal 2 kali sehari. Hal ini mencegah bau tidak sedap dan infeksi jamur. Pakaian dalam yang ketat dan berbahan panas juga sebaiknya dihindari.

Selain fisik, kebersihan juga menyangkut kepercayaan diri. Anak perempuan yang merasa tubuhnya bersih biasanya lebih percaya diri dalam pergaulan. Sebaliknya, jika sering diejek karena bau badan atau wajah berjerawat, anak bisa minder bahkan menarik diri dari lingkungan sosial.

Bau badan sering muncul di masa pubertas karena kelenjar keringat lebih aktif. Anak perempuan bisa diajarkan menggunakan sabun antibakteri saat mandi dan memakai deodoran jika perlu. Namun, yang terpenting adalah mandi rutin dua kali sehari.

Mitos di masyarakat, ada anggapan bahwa bau badan pada remaja adalah tanda sedang tumbuh dewasa. Faktanya, bau badan berlebihan biasanya karena kurang menjaga kebersihan.

Anak perempuan juga perlu diperkenalkan pada perawatan payudara. Saat pubertas, payudara mulai tumbuh dan sering terasa nyeri. Ibu bisa menjelaskan bahwa ini normal. Namun, menjaga kebersihan area payudara penting, terutama saat berkeringat, agar tidak menimbulkan iritasi.

Selain itu, anak perempuan juga perlu diajarkan cara menjaga kebersihan saat aktivitas sosial. Misalnya, saat ikut kegiatan di rumah ibadah, kegiatan olahraga sekolah, atau gotong royong di kampung. Pada momen-momen itu, mereka banyak berkeringat, sehingga perlu mandi setelah aktivitas.

Ibu juga perlu menjelaskan bahwa menjaga kebersihan tubuh adalah bagian dari ibadah. Dalam keyakinan agama tertentu misalnya, terdapat istilah kebersihan adalah sebagian dari iman. Dengan begitu, anak lebih mudah menerima kebiasaan bersih sebagai hal yang penting, bukan sekadar aturan dari orang tua.

C. REMAJA LAKI-LAKI

Remaja laki-laki juga mengalami perubahan besar di masa pubertas. Hormon testosteron memengaruhi pertumbuhan rambut di wajah, ketiak, dan kemaluan, suara yang mulai membesar, serta keringat yang lebih banyak. Semua ini membuat kebersihan tubuh menjadi tantangan tersendiri.

Perubahan yang paling terasa adalah bau badan. Remaja laki-laki lebih aktif bergerak, sering bermain bola, futsal, atau nongkrong bersama teman. Jika malas mandi, bau badan akan lebih cepat muncul. Orang tua perlu mengajarkan mandi dua kali sehari dengan sabun, dan bisa menambahkan penggunaan deodoran.

Mitos yang berkembang: ada orang tua yang berkata "bau keringat anak laki-laki itu wajar, tanda jantan." Padahal, bau badan berlebihan justru tanda kebersihan kurang terjaga. Selain bau badan, remaja laki-laki juga mengalami jerawat karena kulit lebih berminyak. Sama seperti perempuan, mereka perlu diajari mencuci muka secara teratur. Banyak anak laki-laki cuek dengan penampilan, padahal jerawat bisa membuat minder juga.

Contoh di masyarakat: seorang anak laki-laki di sekolah malu difoto bersama teman karena wajahnya penuh jerawat, padahal ia bisa dirawat dengan membersihkan wajah secara rutin.

Kebersihan rambut juga penting. Remaja laki-laki biasanya suka atau diwajibkan potongan rambut pendek, tapi tetap harus rajin keramas. Jika sering memakai helm motor, rambut mudah lepek dan bau. Rambut yang kotor bisa menyebabkan ketombe dan rasa gatal.

Gigi dan mulut sering diabaikan. Remaja umumnya menyukai makanan manis atau minuman berkarbonasi. Jika tidak gosok gigi sebelum tidur, risiko gigi berlubang tinggi. Orang tua bisa mengingatkan bahwa napas segar penting agar tidak malu saat berbicara dengan teman atau guru.

Organ reproduksi juga memerlukan perhatian. Remaja laki-laki mulai mengalami mimpi basah, yang merupakan hal normal. Ibu (atau ayah) bisa menjelaskan bahwa setelah mimpi basah, anak harus segera membersihkan tubuh dengan mandi. Celana dalam juga harus diganti setiap hari.

Mitos di masyarakat: ada anggapan bahwa membicarakan kebersihan kelamin pada anak laki-laki tidak perlu, "nanti mereka tahu sendiri." Faktanya, jika tidak diajarkan, anak bisa salah merawat tubuh dan berisiko terkena infeksi.

Selain itu, anak laki-laki juga sering punya kebiasaan malas mengganti pakaian setelah beraktivitas. Misalnya, setelah bermain bola di sore hari, mereka langsung tidur dengan baju olahraga. Kebiasaan ini membuat keringat menempel lama dan menimbulkan bau atau jamur kulit.

Kebersihan kuku juga perlu diperhatikan. Banyak remaja laki-laki yang membiarkan kuku panjang dan kotor. Padahal, kuman bisa masuk ke tubuh melalui kuku saat makan.

Contoh di masyarakat: ada anak laki-laki yang sering sakit perut karena makan dengan tangan berkuku panjang dan kotor. Hal ini seharusnya bisa dicegah dengan kebiasaan sederhana memotong kuku tiap minggu.

Selain fisik, kebersihan juga berhubungan dengan harga diri. Anak laki-laki yang terlihat bersih biasanya lebih dihargai temannya. Sebaliknya, yang malas mandi sering jadi bahan ejekan.

Orang tua perlu menjelaskan bahwa menjaga kebersihan tubuh bukan berarti tidak jantan, justru menunjukkan tanggung jawab terhadap diri sendiri.

Sehat dan percaya diri,
dimulai dari diri sendiri.

①

Mandi Setiap Hari

Gunakan sabun dan air bersih
Jangan lupa ganti baju bersih

Cuci Tangan Dengan Benar ②

Sebelum makan & setelah dari luar
Pakai sabun dan air mengalir

③

Rawat Kuku dan Rambut

Potong kuku seminggu sekali
Sisir rambut rapi setiap hari

Jaga Kebersihan Mulut ④

Sikat gigi 2x sehari
Kurangi makanan manis

Sumber: Canva

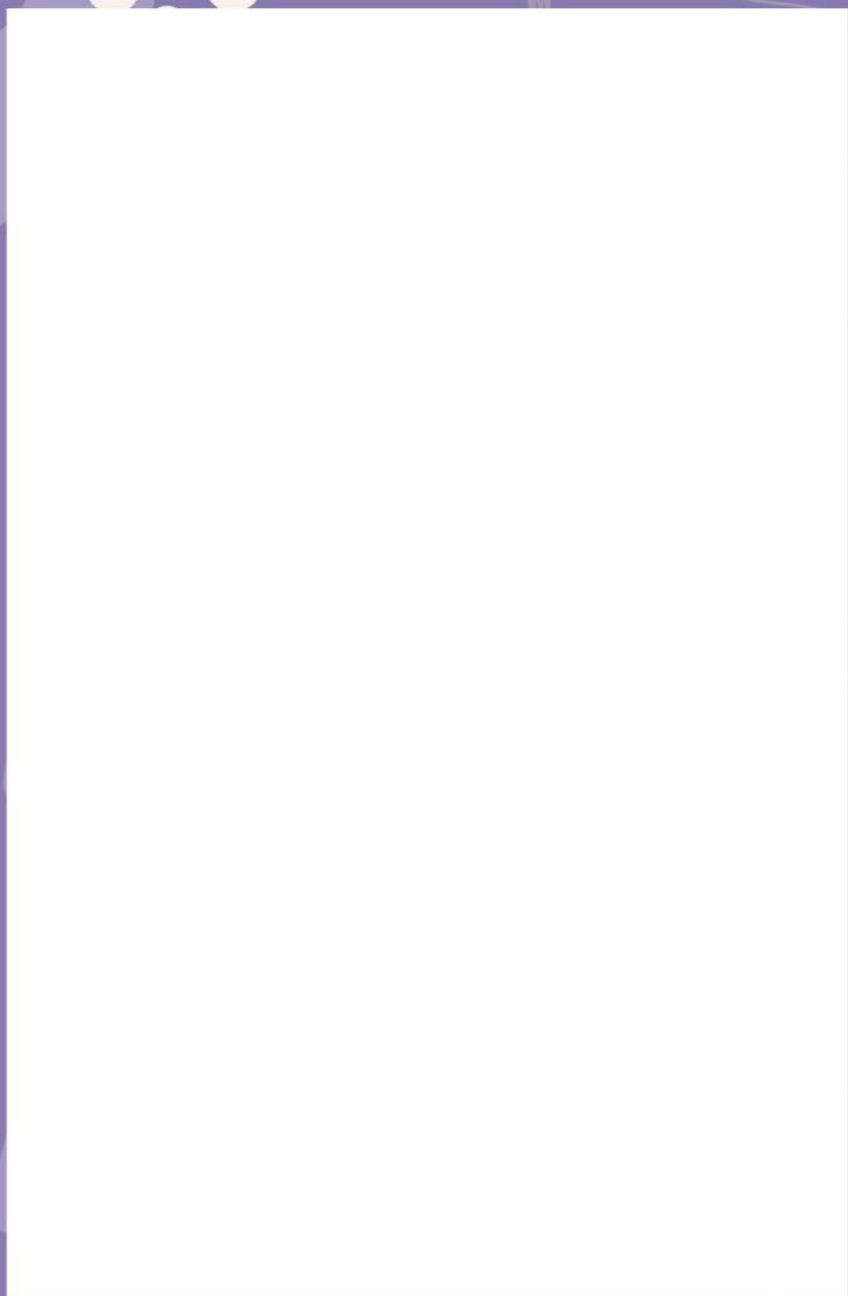
Tabel Ringkas:

Aspek Kebersihan	Remaja Perempuan	Remaja Laki-Laki	Mitos	Fakta
Menstruasi/ Mimpi Basah	Mengganti pembalut 4-6 jam sekali, menjaga kebersihan kelamin	Setelah mimpi basah harus mandi dan ganti celana dalam	"Tidak boleh keramas saat haid" / "Laki-laki tahu sendiri cara membersihkan tubuh"	Keramas saat haid aman, justru membuat segar. Anak laki-laki perlu diajarkan merawat kebersihan kelamin
Bau Badan	Muncul karena perubahan hormon, lebih terasa saat haid	Lebih kuat karena keringat lebih banyak saat olahraga/aktivitas	"Bau badan wajar, tanda dewasa/jantan"	Bau badan berlebihan tanda kurang kebersihan, bisa dicegah dengan mandi rutin & deodoran
Rambut	Jika berhijab harus dikeringkan dengan baik setelah keramas	Mudah lepek jika sering pakai helm, tetap perlu rajin keramas	"Tidak boleh keramas saat haid"	Rambut lembap memicu ketombe dan rontok, jadi harus tetap dirawat.
Kulit dan Jerawat	Wajah lebih berminyak, jerawat bisa mengurangi percaya diri	Sama, jerawat sering muncul di dahi/pipi karena keringat & minyak	"Makan telur bikin jerawat"	Jerawat lebih dipengaruhi hormon & kebersihan, bukan makanan tertentu saja
Pakaian dalam	Harus diganti minimal 2 kali sehari, jangan terlalu ketat	Sama, harus ganti setiap hari, terutama setelah olahraga	"Boleh pakai celana dalam sehari-hari asal tidak kotor"	Pakaian dalam lembap bisa sebabkan jamur, gatal, dan infeksi.
Gigi dan Mulut	Risiko bau mulut saat haid atau malas gosok gigi	Sering jajan makanan manis, risiko gigi berlubang tinggi	"Asal kumur-kumur saja cukup"	Gosok gigi 2x sehari wajib, terutama sebelum tidur.
Kuku	Harus dipotong teratur agar tidak ada kuman menempel	Sama, kuku panjang sering kotor setelah bermain bola	"Kuku panjang anak laki-laki itu keren"	Kuku panjang bisa jadi sarang kuman, sebabkan sakit perut/diare.
Kesehatan Payudara/ Tubuh	Perlu kebersihan ekstra saat payudara mulai tumbuh	Tubuh lebih berkeringat, perlu mandi setelah olahraga	"Tidak boleh disentuh/dirawat"	Perawatan penting untuk mencegah iritasi & menjaga kenyamanan.

TIM PENULIS ULANG

Budi Wahyuni adalah seorang peneliti dan pegiat Hak Asasi Manusia, khususnya Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR) pada Perempuan dan Anak. Budi Wahyuni menekuni isu HKSR ini selama lebih dari 45 tahun, persisnya sejak tahun 1980 saat pertama kali bergabung sebagai relawan PKBI DIY. Ia menyelesaikan studi S1nya di FE UPN Veteran Yogyakarta, kedua studi S2nya di MM - UGM dan Medical Anthropology UVA Amsterdam, studi S3nya ditempuh di FKMKM - UGM. Menjadi Wakil Ketua Komisioner Komisi Nasional Perempuan Indonesia, periode 2015-2019. Komitmennya pada isu keadilan dan kesetaraan gender khususnya HKSR terjaga hingga saat ini dan tergabung sebagai Anggota Pengurus Konsorsium PERMAMPU Sumatera (2023-2027) , Ketua Dewan Pengurus Cahaya Perempuan Bengkulu (2023 - 2027)

Sri Purwatiningsih, Peneliti pada Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan - Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Mendapatkan gelar Master pada bidang Kesehatan Masyarakat dari Universitas Gadjah Mada. Fokus studi yang digelutinya berkaitan dengan isu gender, kesehatan reproduksi dan seksualitas, migrasi, *trafficking*, dan isu ketimpangan sosial seperti kemiskinan.



Perempuan Sumatera, Otonom, Sehat & Inovatif

Ini adalah slogan PERMAMPU sebuah konsorsium yang berdiri di bulan November 2012 beranggotakan 8 LSM Perempuan di pulau Sumatera, yaitu :

1. Flower Aceh di Aceh.
2. PESADA Perempuan Pembaharu di Sumatera Utara.
3. Pusat Pengembangan Sumberdaya Wanita Riau (PPSW Sumatera) di Riau.
4. Lembaga Pengkajian dan Pemberdayaan Masyarakat (LP2M) di Sumatera Barat.
5. Aliansi Perempuan Mandiri (APM) di Jambi..
6. Cahaya Perempuan (CP) Bengkulu di Bengkulu
7. WCC Palembang di Sumatera Selatan.
8. Perkumpulan DAMAR di Lampung

Program Perempuan berjalan sejak 2014 dengan tujuan agar perempuan mengalami dan menikmati pemenuhan perlindungan serta penghormatan HKSR yang lebih baik. Dalam perjalanan sebagai LSM Perempuan dan bernaung di Konsorsium PERMAMPU menemukan berbagai isu perempuan di pedesaan dan miskin kota, salah satunya adalah pentingnya Pendidikan Sex dalam keluarga sejak usia dini. Buku ini adalah buku yang ditulis ulang dari sumber buku pegangan orang tua. Pendidikan Kesehatan Tubuh dan Reproduksi untuk Anak yang diproduksi PERMAMPU tahun 2017 yang dihasilkan untuk kelompok dampingan. Buku ini disusun berdasarkan diskusi bertingkat pulau Sumatera (Dlt.)



INKLUSI
Kemitraan Australia - Indonesia
Menuju Masyarakat Inklusif