

# BUKU PANDUAN

## KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

### KESPROJA BERKEBUTUHAN KHUSUS



FAKULTAS KEDOKTERAN  
**Universitas Diponegoro**  
**2020**

# Buku Panduan Kesehatan Reproduksi Remaja Berkebutuhan Khusus (Kesproja)

Editor : Ns. Elis Hartati, M.Kep

Desain sampul dan tata letak : Ns. Elis Hartati, M.Kep

Tim Penyusun :

Ns. Elis Hartati, M.Kep.

Megah Andriany, M.Kep., Sp. Kom., Ph.D

Ns. Nurullya Rachma, M.Kep., Sp. Kep.Kom

Nur Setiawati Dewi, M.Kep., Sp. Kom., Ph.D

Ns. Muhamad Mu'in, M.Kep., Sp. Kep.Kom

Ns. Artika Nurrahima, M.Kep.

Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

Jl. Prof Soedharto, SH

Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

ISBN :

Cetakan 1, Oktober 2020

1 eksemplar, 28 halaman

Hak Cipta ©2020

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

dilindungi Undang-Undang

## **KATA PENGANTAR**

Anak berkebutuhan khusus memiliki karakteristik kesulitan dalam berkomunikasi, berinteraksi sosial dan memiliki minat yang terbatas. Pertumbuhan dan perkembangan pada anak dengan berkebutuhan khusus seperti tunagrahita dapat dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga karena dengan berbagai keterbatasan dalam melakukan aktifitas hari-hari. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional.

Buku panduan Keluarga untuk Anak Berkebutuhan Khusus ini merupakan acuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak di rumah. Pendampingan dukungan keluarga dapat memberikan motivasi bagi anak sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang dalam naungan keluarga yang bahagia. Buku Panduan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi keluarga untuk membahagiakan anggota keluarga dan melaksanakan tugas kesehatan keluarga sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Ucapan terimakasih kami haturkan kepada Kepala Sekolah, Tim Humas, Guru dan Keluarga dari peserta didik di Sekolah Luar Biasa Negeri Kota Semarang yang telah memberikan kontribusi untuk penyelesaian buku panduan ini. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku panduan ini. Oleh karena itu, saran dan masukan dari pembaca sangat penulis harapkan demi perbaikan buku panduan ini.

Semarang, Oktober 2020

Penyusun

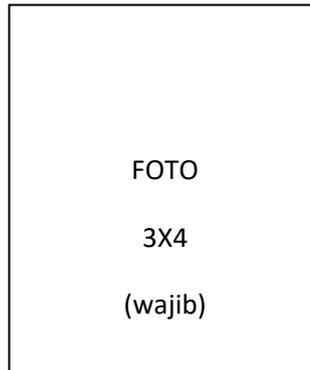
## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
TIM PENYUSUN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
IDENTITAS REMAJA.....	5
KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA BERKEBUTUHAN KHUSUS.....	6
I. KELUARGA .....	6
A. Tugas Perkembangan Keluarga.....	6
B. Peran Keluarga Saat Remaja Mengalami Menstruasi .....	6
II. REMAJA.....	9
A. Pengertian.....	9
B. Karakteristik Masa Remaja .....	9
C. Tugas Perkembangan Remaja.....	10
III. REMAJA LAKI-LAKI.....	13
A. Anatomi Organ Reproduksi Pria .....	13
B. Ciri Kematangan Organ Reproduksi Pria .....	15
C. Perawatan Pada Alat Kelamin Laki-Laki .....	15
IV. REMAJA PEREMPUAN .....	17
A. Anatomi Reproduksi Wanita .....	17
B. Ciri Kematangan Organ Reproduksi Perempuan : Menstruasi dan perawatannya .....	18

LAMPIRAN

# BUKU PANDUAN KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA BERKEBUTUHAN KHUSUS (KESPROJA)

## IDENTITAS REMAJA :



Nama Remaja : .....

NIM : .....

No. Telp : .....

Alamat : .....

Email : .....

Rombongan Belajar : .....

Nama Orang Tua : .....

## **KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA BERKEBUTUHAN KHUSUS**

### **I. KELUARGA**

#### **A. Tugas Perkembangan Keluarga (Duvall & Miller, 1985 dalam Friedmann 1998)**

1. Tugas perkembangan pada keluarga dengan anak usia sekolah..
  - a. Mensosialisaikan anak
  - b. Meningkatkan prestasi sekolah
  - c. Mengembangkan hubungan dengan teman sebaya
  - d. Mempertahankan hubungan perkawinan yang memuaskan
  - e. Memenuhi kebutuhan kesehatan fisik anggota keluarga
2. Tugas perkembangan pada keluarga dengan anak remaja
  - a. Menyeimbangkan kebebasan dengan tanggung jawab yang dimiliki oleh remaja
  - b. Memfokuskan kembali hubungan perkawinan antara suami dan istri
  - c. Berkomunikasi secara terbuka antara orang tua dan remaja secara dua arah

#### **B. Peran Keluarga Saat Remaja Mengalami Menstruasi**

Keluarga, terutama ibu memiliki peran yang sangat penting pada saat anak mengalami menstruasi. Anak perempuan pada umumnya akan mencari informasi terkait menstruasi kepada ibu sebagai sosok terdekat, karena malu jika bertanya kepada orang lain.

##### **1. Peran keluarga menjelang menstruasi**

Menjelang menstruasi, informasi dari keluarga tentang: kapan menstruasi pertama kali terjadi, bagaimana tanda- tanda menstruasi, apa yang terjadi saat menstruasi, dan apa saja yang harus dilakukan sangatlah penting, terutama bagi remaja putri yang berkebutuhan khusus.

Menstruasi pertama kali terjadi pada anak remaja perempuan yang mengalami pubertas, biasanya berada pada rentang usia 10-15 tahun. Akan tetapi, ada yang mengalami lebih cepat atau lebih lambat. Menstruasi adalah proses matangnya sel telur sampai dengan meluruh kembali jika tidak dibuahi (tidak terjadi kehamilan). Menstruasi berlangsung selama 2- 7 hari, dengan siklus menstruasi bervariasi setiap 21-35 hari.

Orang tua perlu mengenali bahwa sebelum mengalami menstruasi, remaja perempuan akan mengalami gejala-gejala yang dirasakan oleh tubuh, yang lazim disebut PMS (premenstrual syndrome). Tanda-tanda PMS muncul akibat perubahan hormon. Tanda-tanda PMS antara lain :

- a. Perubahan emosi, merasa sedih atau mudah marah tanpa sebab yang jelas.
- b. Beberapa perempuan akan mengalami payudara yang mengeras dan sakit.

Hal-hal tersebut wajar terjadi, dan perlu ditekankan kepada remaja perempuan untuk tidak perlu khawatir dengan kondisi tersebut.

## 2. Peran keluarga pada saat menstruasi

Keluarga turut berperan serta dalam mengelola menstruasi remaja putri secara bersih dan sehat. Peran keluarga antara lain :

- a. Memastikan remaja putri menggunakan pembalut saat menstruasi.  
Pembalut yang dipakai dapat berupa pembalut sekali pakai atau pembalut pakai ulang (terbuat dari kain, bisa dicuci dan digunakan kembali).
- b. Mengarahkan remaja putri untuk menggunakan pembalut dari bahan yang aman dan tidak menyebabkan infeksi. Hindari pembalut dari koran, daun, tisu atau kain kotor.
- c. Mengarahkan remaja putri untuk mengganti pembalut setiap 3-4 jam atau lebih sering. Bagi remaja putri usia sekolah, sebaiknya orang tua membawakan paling sedikit 2 pembalut bersih saat anak pergi sekolah.
- d. Mengarahkan remaja putri untuk mengganti balut minimal pada saat: mandi pagi, saat di sekolah, pulang sekolah, mandi sore, dan sebelum tidur.
- e. Menyampaikan informasi kepada remaja putri bahwa pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi daerah sekitar alat kelamin.
- f. Mengingatkan remaja putri untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah mengganti pembalut.
- g. Mengarahkan remaja putri untuk membungkus pembalut sekali pakai dengan kertas/plastik, dan dibuang ke tempat sampah. Hindari membuang

pembalut di jamban/ kloset. Pembalut pakai ulang sebaiknya dicuci bersih dan kering sebelum digunakan kembali.

- h. Menyampaikan kepada remaja putri, bahwa mitos-mitos tentang menstruasi ada yang merugikan kesehatan, misalnya : tidak boleh mencuci rambut saat menstruasi. Menjaga kebersihan tubuh sangat dianjurkan saat menstruasi
- i. Menyediakan makanan dengan kandungan gizi, protein & zat besi yang tinggi, seperti sayur, ikan, daging, telur, untuk mengganti sel darah merah yang hilang saat menstruasi.

## II. KONSEP REMAJA

### A. Pengertian

Remaja (*adolescence*) berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh ke arah kematangan, yang meliputi kematangan fisik maupun sosial-psikologis (Muss, 1968 dalam Sarwono, 2011).

B. Karakteristik Masa Remaja, yaitu :

1. Remaja sebagai Periode Peralihan

Remaja mengalami perubahan dan akan memberikan dampak yang dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya.

2. Usia bermasalah

Remaja termasuk kepada masa transisi dan cenderung melakukan tindakan-tindakan yang beresiko, sehingga mengarah kepada:

- a) Keinginan untuk menyendiri
- b) Kejemuan
- c) Kegelisahan
- d) Pematangan social dan kekuasaan
- e) Kepekaan terhadap perasaan
- f) Kurang percaya diri
- g) Timbulnya minat seks
- h) Kepekaan terhadap susila
- i) Kekuasaan berkhayal

3. Usia menakutkan

Remaja cenderung menginginkan kebebasan, dan jika keluarga kurang memperhatikan akan cenderung kurang tanggung jawab, kurang simpatik, tidak mampu bekerja sama dengan orang tua atau orang dewasa, tidak rapi, berperilaku merusak, dan ragu atas kemampuannya sehingga remaja menjadi frustrasi dan mengalami konflik.

4. Periode Meningginya Emosi.

Remaja cenderung memiliki peningkatan emosi seiring dengan perubahan fisiknya.

5. Masa Tidak Realistis.

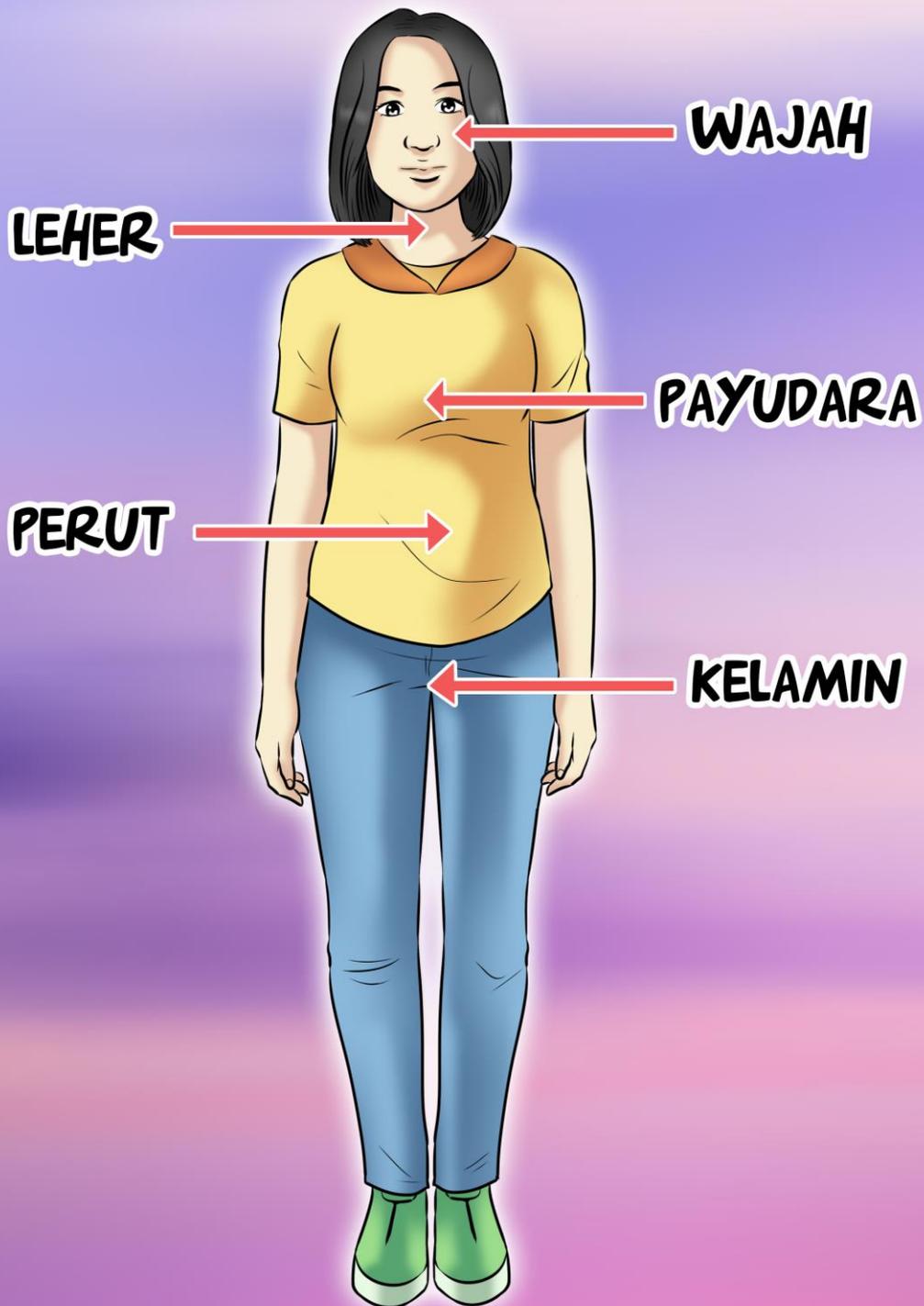
Remaja selalu melihat kehidupan ini menurut sudut pandang dan penilaiannya, tidak melihat fakta yang ada dan dampaknya terjadi ketegangan emosi.

### C. Tugas Perkembangan Remaja

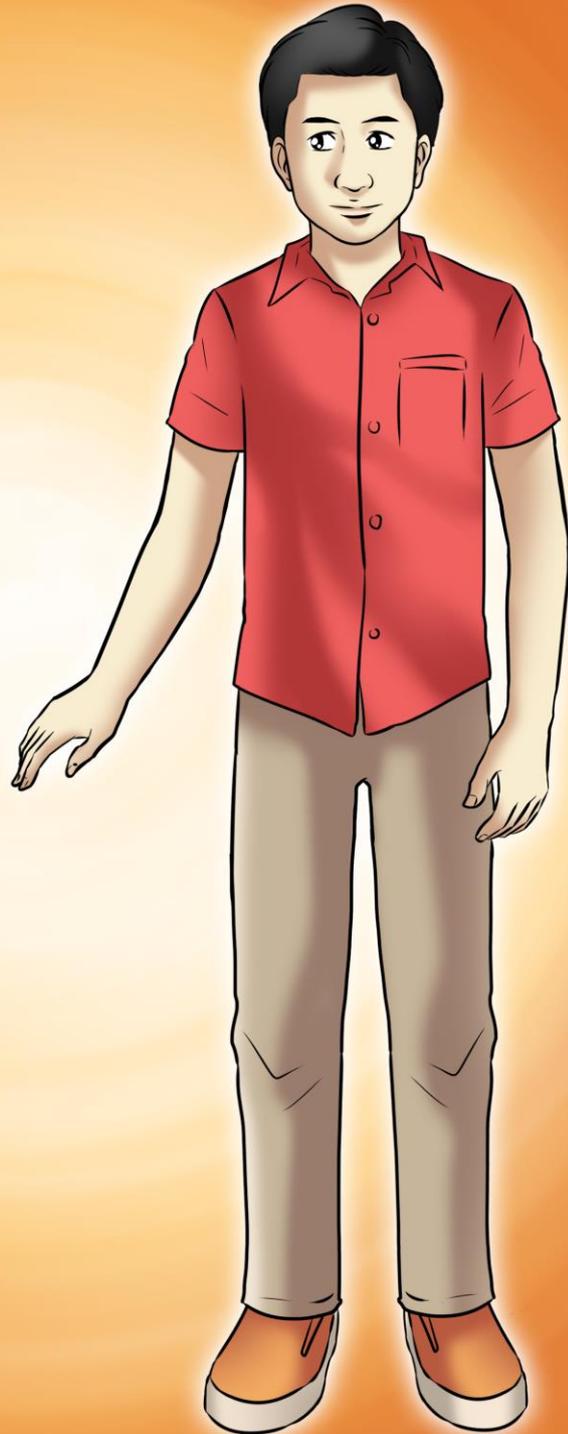
Remaja memiliki tugas perkembangan (Havinghurst dalam Sumiati, 2009) :

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai remaja.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa..
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

**SAYA TIDAK AKAN MENGIJINKAN ORANG LAIN  
MENYENTUH TUBUH SAYA KECUALI IBU SAYA  
KARENA MEMBANTU MEMAKAIKAN BAJU SAYA**

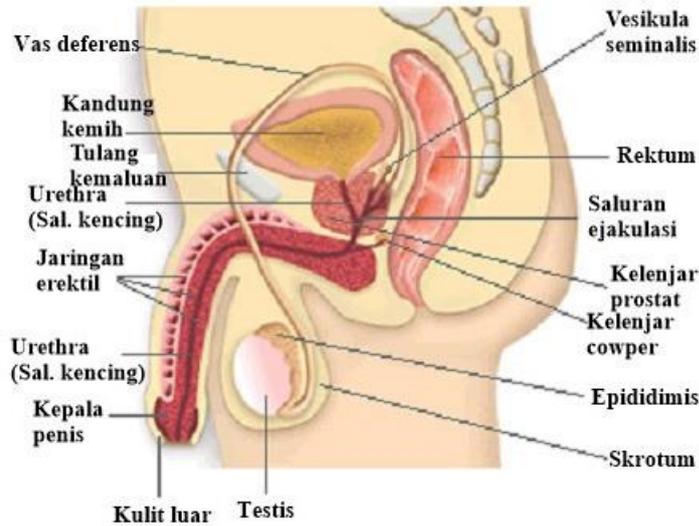


**SAYA AKAN MENJAGA JARAK DENGAN TEMAN LAKI-LAKI  
DAN AKAN MENGATAKAN **TIDAK MAU**  
JIKA DIAJAK BERPEGANGAN TANGAN**



### III. REMAJA LAKI-LAKI

#### A. Anatomi Organ Reproduksi Pria



Organ reproduksi pria adalah organ yang membantu untuk fungsi reproduksi (menghasilkan keturunan). Organ reproduksi pria terdiri dari alat kelamin bagian luar (eksternal) dan alat kelamin bagian dalam (internal).

#### 1. Alat kelamin bagian luar

##### a. Penis

Penis adalah alat kelamin untuk melakukan hubungan seksual. Penis terdiri dari 3 bagian :

- 1) Akar penis, menempel pada perut
- 2) Batang penis
- 3) Kepala penis, ditutup oleh kulit (kulup) yang akan dibuang pada saat sunat. Pada bagian ini terdapat ujung saluran urin (kencing), saluran semen (sperma) serta ujung syaraf yang sensitif.

##### b. Scrotum

Scrotum adalah kulit berbentuk kantong, terletak di belakang penis, yang berisi buah zakar (testis). Scrotum berfungsi untuk menjaga suhu yang sesuai untuk testis.

#### 2. Alat kelamin bagian dalam

##### a. Testis

Testis adalah organ yang terletak di dalam scrotum, berbentuk oval, sebesar buah zaitun, berjumlah 2 buah. Testis berfungsi sebagai penghasil hormon seks pria (testosteron) dan sperma.

b. Epididimis

Epididimis adalah saluran panjang berkelok-kelok, terletak diantara testis dan vas deferens, berfungsi untuk menyimpan dan mematangkan sperma

c. Vas Deferens

Vas deferens adalah saluran yang menghubungkan antara epididimis dengan vesikula seminalis, berfungsi mengangkut sperma yang sudah matang menuju saluran kencing.

d. Saluran ejakulasi

Saluran ejakulasi adalah saluran yang menghubungkan vesikula seminalis dengan saluran kencing.

e. Saluran kencing

Saluran kencing secara umum berfungsi menyalurkan urin dari kandung kemih keluar tubuh. Pada pria, saluran kencing juga memiliki fungsi untuk mengeluarkan semen saat ejakulasi.

f. Vesika seminalis

Vesikula seminalis adalah kantong yang menempel pada kandung kemih, tempat menampung sperma dan penghasil cairan yang berfungsi untuk memberi makan dan pergerakan sperma.

g. Kelenjar Prostat

Kelenjar prostat adalah kelenjar terbesar, berbentuk seperti kacang walnut, terletak di bawah kandung kemih. Kelenjar prostat berfungsi menghasilkan cairan tambahan untuk proses ejakulasi dan memelihara sperma

h. Kelenjar cowperi

Kelenjar cowperi terletak di bawah kelenjar prostat, berfungsi untuk menghasilkan cairan yang menetralkan keasaman saluran urin.

## B. Ciri Kematangan Organ Reproduksi Pria

Kematangan organ reproduksi pria dimulai pada saat remaja pria mengalami pubertas. Ciri kematangan organ reproduksi pria adalah pembesaran pada organ reproduksi pria seperti : penis, scrotum, testis, vesikula seminalis dan kelenjar prostat.

Perubahan fisik lain yang terjadi pada remaja pria yang mengalami pubertas antara lain:

1. Tumbuhnya rambut di daerah sekitar kemaluan dan ketiak
2. Tumbuh jakun
3. Suara bertambah besar dan berat
4. Tinggi badan bertambah

## C. Perawatan Pada Alat Kelamin Laki-Laki

Cara Perawatan secara umum, sebagai berikut :

1. Selalu membersihkan alat kelamin setelah BAK/BAB
2. Pastikan area genital selalu kering dan tidak lembap.
3. Ganti celana dalam yang menyerap keringat setiap hari

Cara perawatan saat membersihkan Penis :

1. Lakukan setiap mandi
2. Jika belum sunat, dibuka dengan lembut kemudian gosok bagian dalamnya
3. Gosok penis dengan lembut menggunakan air hangat
4. Hindari banyak menggosok menggunakan sabun dan gel shower, dapat menyebabkan rasa sakit.
5. Gunakan sabun “mild” atau yang tanpa parfum
6. Hindari menggosok dengan keras dengan alat yang tajam atau cotton bud, dapat iritasi
7. Jika tidak rajin dibersihkan akan menumpuk substans seperti keju “smegma”
8. Smegma pelumas alami yang mempertahankan kelembaban penis
9. Jika smegma mengeras, oleskan minyak dengan lembut pada area sebelum membersihkan, dapat bantu melunakkan
10. Penggunaan bedak dan deodoran tidak dianjurkan, dapat sebabkan iritasi
11. Bilas seluruh sabun dan keringkan

## 12. Kembalikan kulit penutup kepala penis

Cara perawatan pada Testis dan daerah pubis :

1. Bersihkan pangkal penis dan testis, Kombinasi keringat dan rambut dapat sebabkan bau yang menyengat
2. Perlu pembersihan sering untuk hindari pengumpulan keringat
3. Pastikan daerah antara dasar testis dan anus bersih dan bebas bau

Gambaran Sunat :

- Kulit penis tempat bakteri berkembang biak, +/- 42 jenis bakteri dan sunat bisa menjadi solusi
- lipatan kulup pada penis yang tidak disunat berisiko menjadi tempat bakteri berkembang biak.
- Manfaat kesehatan: Jenis bakteri lebih sedikit. Lebih rendah risiko HIV, kanker penis, infeksi HPV, hingga infeksi saluran kencing. WHO recommended untuk cegah HIV.

#### IV. REMAJA WANITA

##### A. Anatomi Reproduksi Wanita

Ada 2 bagian sistem reproduksi:

###### 1. Bagian Luar

###### a. Mons Pubis

Pada bagian ini juga terdapat jaringan kulit, jaringan lemak, jaringan ikat, kelenjar keringat dan juga akar rambut

###### b. Labia Mayor

Labia mayor disebut juga sebagai bibir kemaluan. Bagian ini berupa lipatan yang menyerupai bibir yang merupakan kelanjutan dari mons pubis

###### c. Labia Minor

Labia minora atau yang biasa disebut sebagai bibir kecil kemaluan berada disebelah dalam, tepatnya setelah labia mayora dan sebelum vagina.

###### d. Klitoris

Klitoris pada organ reproduksi perempuan memiliki struktur yang sama dengan penis pada organ reproduksi laki laki. Permukaan klitoris banyak ditemukan pembuluh darah serta ujung-ujung saraf sensorik sehingga menjadi area sensitif.

###### e. Selaput Dara

Lubang vagina tertutup oleh membran tipis yang disebut Hymen atau selaput dara. Pada organ ini terdapat lubang kecil sebagai jalan keluar darah saat menstruasi. Hymen biasanya dijadikan acuan atau sebagai penanda keperawanan seseorang. Hal ini disebabkan karena hymen memiliki struktur yang tipis dan mudah sobek.

###### f. Vestibulum/rongga kemaluan

Vestibulum merupakan rongga kemaluan, yang terletak di labia minora dan merupakan muara dari saluran uretra serta lubang vagina atau intritus vagina.

###### 2. Bagian dalam

###### a. Vagina

Jika diperhatikan secara anatominya, vagina berada diantara rectum dan kandung kemih. Vagina terbagi menjadi 3 berdasarkan strukturnya, lapisan pertama berupa selaput lender, kedua lapisan muscular, dan ketiga lapisan paling dalam.

b. Uterus

Menempelnya embrio hasil pembuahan sperma pada ovum sampai tumbuh dan berkembang menjadi janin yang siap dilahirkan berada di uterus.

c. Oviduk/ tuba falopii .

Pertama yaitu untuk menangkap telur hasil ovulasi dari ovum, lalu sebagai tempat terjadinya fertilisasi oleh sperma dan ovum, sebagai tempat pertumbuhan atau pembelahan embrio sementara sebelum akhirnya melekat pada endometrium.

d. Ovarium / indung telur

Ovarium adalah indung telur yang berfungsi sebagai organ penghasil sel kelamin pada wanita.

B. Ciri Kematangan Organ Reproduksi Perempuan : Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi.

Menstruasi atau haid adalah perdarahan uterus secara periodik dan siklik, yang disertai pelepasan endometrium.

2. Siklus Menstruasi.

Siklus menstruasi yang terjadi pada remaja putri adalah  $28 \pm 7$  hari, dengan lama menstruasi  $4 \pm 2$  hari.

3. Jumlah Darah Yang Keluar Saat Menstruasi

Remaja akan mengeluarkan darah saat menstruasi sebanyak + 20–60 ml.

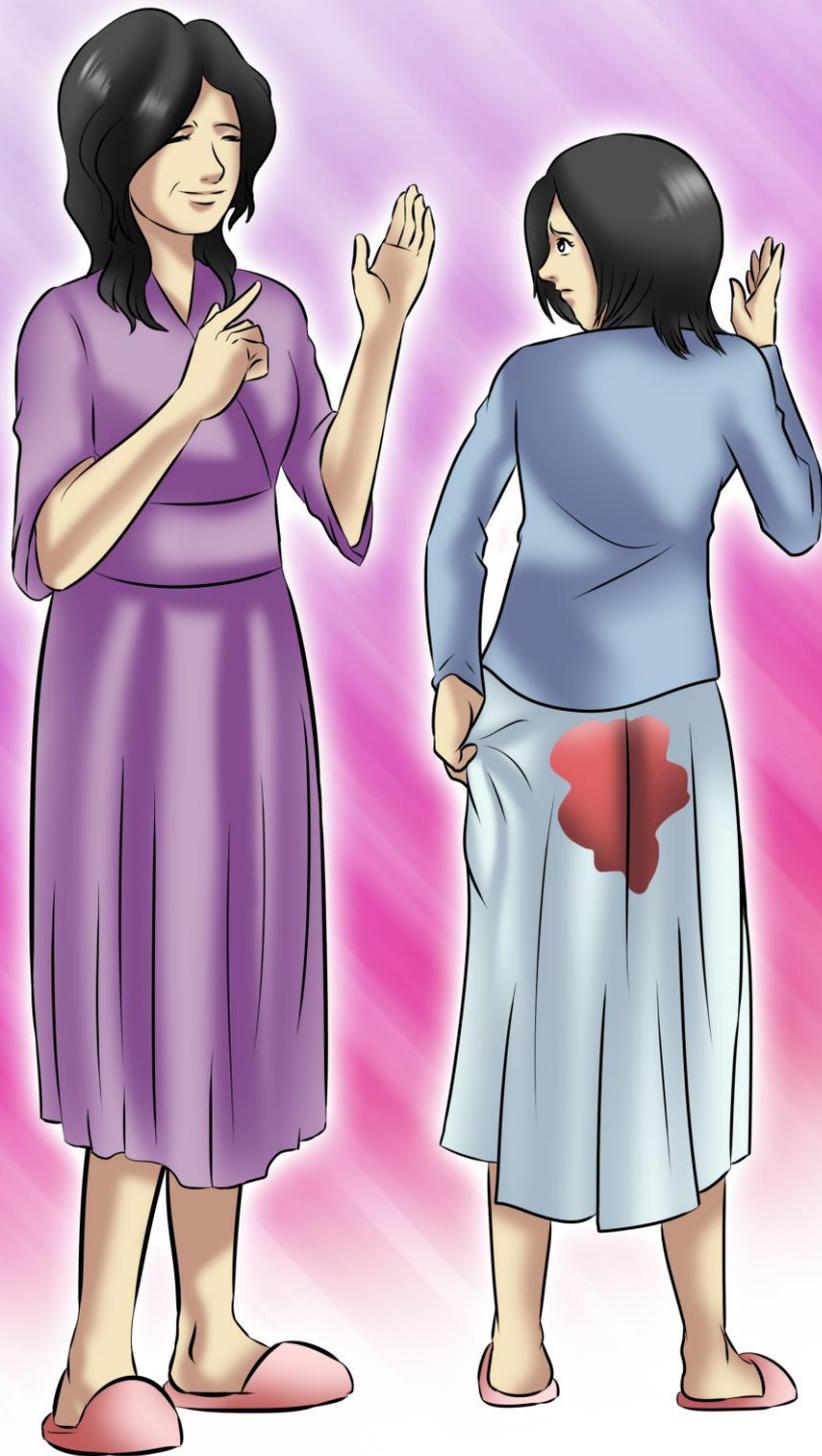
4. Usia Menstruasi

Menstruasi yang pertama kali pada remaja putri disebut menarche. Usia menarche pada remaja putrid berbeda satu dengan yang lainnya, dan berkisar antara 10–16 tahun, dengan yang umum terjadi pada usia 12,5 tahun.

5. Gangguan Menstruasi :

Remaja saat menstruasi mengalami keluhan, motivasi hanya kepada orang yang dapat melindungi kenyamanan dan psikologisnya.

**SAYA AKAN SEGERA MENGATAKAN KELUHAN SAYA  
KEPADA ORANG TUA JIKA TIBA-TIBA ADA DARAH  
YANG KELUAR DARI KEMALUAN SAYA**



a. Gangguan siklus

- 1) Siklus haid lebih pendek dari normal, yaitu kurang dari 21 hari, perdarahan kurang lebih sama atau lebih banyak daripada haid normal (Polimenorea). Penyebabnya adalah gangguan hormonal, kongesti ovarium karena peradangan, endometriosis, dan lain-lain.
- 2) Siklus haid lebih panjang dari normal, yaitu lebih dari 35 hari, dengan perdarahan yang lebih sedikit (Oligomenorea)
- 3) Gangguan keadaan dimana tidak adanya haid selama minimal 3 bulan berturut-turut. Amenorea dibagi menjadi 2, yaitu amenorea primer dan sekunder.
- 4) Amenorea primer : kondisi dimana seorang perempuan berumur 18 tahun atau lebih tidak pernah haid, umumnya dihubungkan dengan kelainan-kelainan kongenital dan genetik.
- 5) Amenorea sekunder adalah kondisi dimana seorang pernah mendapatkan haid, tetapi kemudian tidak mendapatkan haid, biasanya merujuk pada gangguan gizi, gangguan metabolisme, tumor, penyakit infeksi, dan lain-lain.

b. Gangguan volume dan lama Menstruasi :

- 1) Perdarahan haid yang lebih banyak dari normal, atau lebih lama dari 8 hari (Hipermenorea). Penyebabnya mioma uteri, polip endometrium, gangguan peluruhan endometrium dan lain-lain.
- 2) Perdarahan haid yang lebih pendek dan atau lebih sedikit dari normal (Hipomenorea). Penyebabnya konstitusi penderita, kondisi uterus, gangguan endokrin, dan lain-lain.

c. Gangguan lain Saat Menstruasi

- 1) Nyeri saat menstruasi umumnya berupa kram dan terpusat di bagian perut bawah (Dismenorea)
- 2) Keluhan iritabilitas, gelisah, insomnia, nyeri kepala, perut kembung, mual, pembesaran dan rasa nyeri payudara, dan lain-lain. Keluhan pada kasus berat dapat meliputi depresi, rasa takut, gangguan konsentrasi, dan lain-lain. (Pre Menstrual Syndrome/Tension)

Keluhan dimulai satu minggu hingga beberapa hari sebelum mulainya haid dan menghilang sesudah haid, meskipun terkadang berlangsung sampai selesai haid.

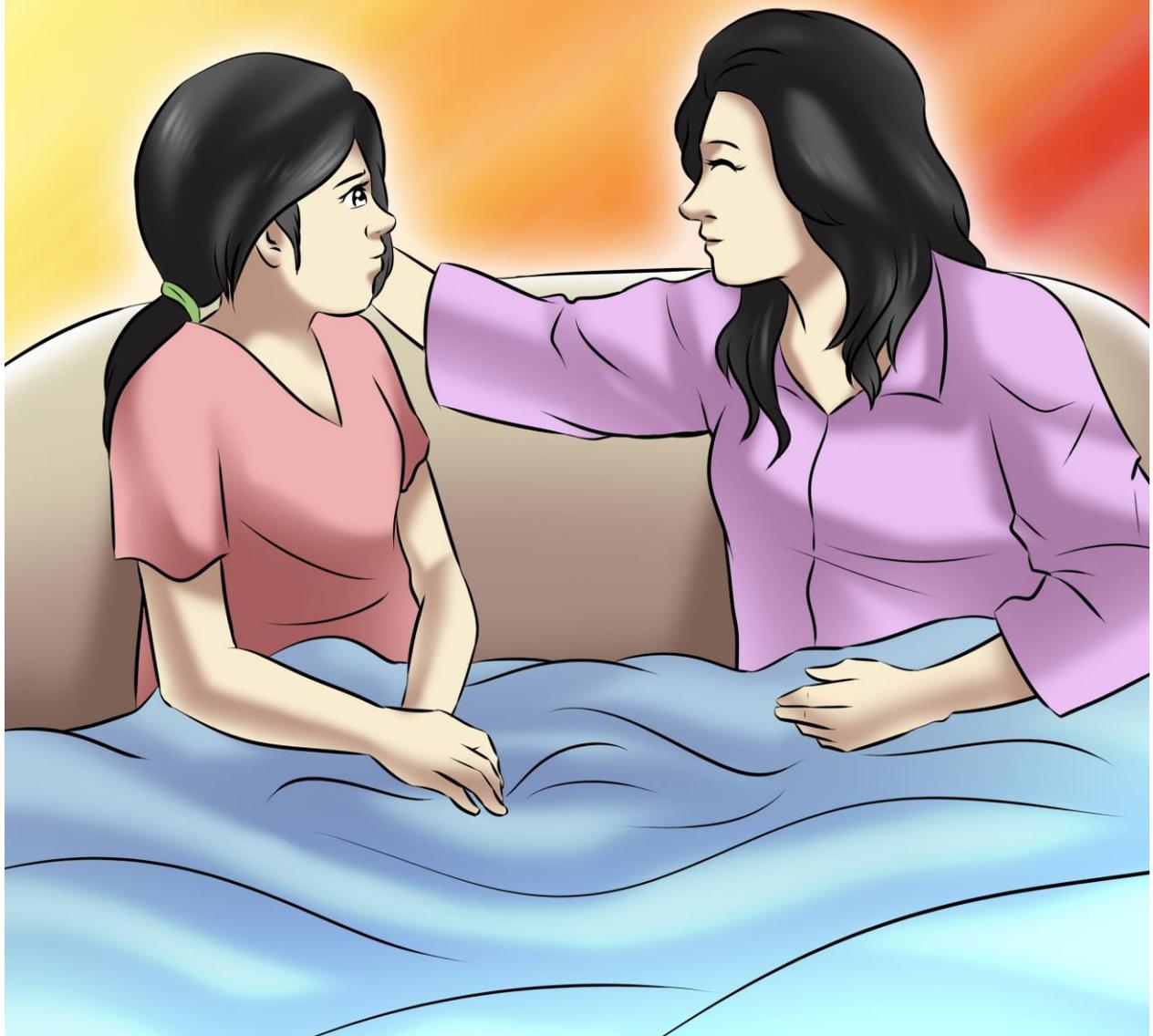
6. Cara Menjaga Kebersihan Vagina Saat Menstruasi

- a. Menyediakan tissue, pembalut dan pembersih vagina
- b. Cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut
- c. Mengganti pembalut dengan rutin
  - 1) Ganti pembalut setiap 3-4 jam walaupun volume darah tidak terlalu banyak.
  - 2) Memilih pembalut yang tidak beraroma
  - 3) Memilih pembalut yang berdaya serap baik
  - 4) Memilih Pembalut dengan antibakteri alami
- d. Membersihkan vagina dengan cara yang tepat
  - 1) Bersihkan vagina dari depan ke belakang (dari arah vagina menuju anus)
  - 2) Keringkan vagina dengan menggunakan tisu bersih dan tidak beraroma
- e. Pilih pembersih yang tepat untuk vagina
  - 1) Pilihlah pembersih vagina yang tidak mengandung sabun, dan mempunyai pH yang sesuai dengan vagina.
  - 2) Gunakan pembersih vagina hanya untuk membersihkan bagian luar vagina, bukan bagian dalam vagina, karena dapat membunuh bakteri baik.
- f. Mencukur rambut kemaluan menjelang haid  
Manfaat mencukur rambut kemaluan :
  - 1) Mencegah darah haid menggumpal.
  - 2) Mencegah berkembangbiaknya jamur dan bakteri
  - 3) Siapkan alat pencukur rambut kemaluan
  - 4) Lakukan pencukuran dengan hati-hati agar tidak terjadi luka
  - 5) Memakai celana dalam dengan bahan katun

Tujuan memakai bahan katun adalah menyerap keringat sehingga bakteri dan jamur tidak menempel di Vagina.

**SAYA AKAN MEMINTA BANTUAN HANYA  
KEPADA IBU SAYA ATAU KEPADA  
SAUDARA PEREMPUAN SAYA**

**UNTUK MENCUKUR RAMBUT KEMALUAN  
(JIKA SUDAH PANJANG)**



g. Mengonsumsi makanan sehat

Jenis makanan untuk kesehatan reproduksi wanita seperti yoghurt, ikan, jenis buah beri, dan makanan yang mengandung kedelai.

h. Membuang pembalut pada tempat sampah setelah darah di pembalut dibersihkan dahulu dan bekas pembalut dibungkus agar tidak terlihat pembalutnya.

**SAYA AKAN MENJAGA KEBERSIHAN VAGINA SETIAP HARI DAN SAAT MENSTRUASI SAYA AKAN MELAKUKAN SEPERTI :**



7. Ciri Vagina Sehat :

- a. Tidak berbau
- b. Tidak gatal dan keputihan
- c. Tidak berwarna kemerahan di vulva

8. Penyebab Vagina Gatal Dan Keputihan :

- a. Jarang mengganti pembalut
- b. Perubahan pH vagina
- c. Menggunakan celana dalam yang terlalu ketat

9. Jenis Pembalut

a. Panty liner

- + Bentuknya kecil
- + Tipis
- + Daya serap rendah
- + Digunakan untuk menyerap keputihan, menjaga vagina tetap bersih kalau sering buang air kecil, atau di akhir masa menstruasi saat darah hanya tinggal bercak saja.

b. Ultra thin

- + Pembalut sangat tipis (ultra thin)
- + Bentuknya seperti panty liner,
- + Daya serap cukup untuk pemakaian di awal masa menstruasi

c. Reguler

- + Ukuran pembalut pada umumnya.
- + Dipakai untuk jumlah darah yang sedikit s.d sedang
- + Dipakai di pertengahan siklus menstruasi
- + Bentuknya yang agak besar.

d. Maxi

- + Pembalut ukuran panjang dan tebal
- + Dipakai untuk jumlah darah yang banyak

- ✚ Memiliki daya serap yang tinggi.
  - ✚ Bentuk seperti popok tipis yang dipakai orang dewasa.
- e. Overnight
- ✚ Pembalut memiliki fungsi hamper sama dengan maxi
  - ✚ Pembalut dipakai di malam hari.
  - ✚ Dipakai untuk jumlah darah yang banyak
- f. Sayap & tanpa sayap (wings)
- ✚ Fungsi sayap agar tidak mudah bergeser saat dipasangkan ke celana dalam.
  - ✚ Menjaga pinggiran celana dalam tetap bersih dari darah menstruasi.
  - ✚ Dapat dipakai untuk orang yang beraktifitas tinggi
- g. Pembalut gel
- ✚ Daya serap gel
  - ✚ permukaan pembalut tetap kering dan nyaman
- h. Pembalut aromatik
- ✚ Tujuan meredam bau darah menstruasi yang tidak sedap.

## Daftar Pustaka

Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar, Dirjen Dikdasmen, Kemendikbud. 2017. Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi bagi Guru dan Orang Tua. <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org.indonesia/files/2019-05>

Friedman, MM. 1998. Keperawatan keluarga: teori dan praktik. Alih bahasa: Ina Debora L, Yoakim Asy. Edisi 3. Jakarta: EGC.

House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). Menstrual hygiene matters - A resource for improving menstrual hygiene around the world. London, UK: WaterAid.

Majelis Ulama Indonesia, Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam, 2016, Lembaga Pemuliaan Lingkungan Hidup dan Sumber Daya Alam (LPLHSDA)-Majelis Ulama Islam

Media informasi kesehatan reproduksi bagi remaja disabilitas tunagrahita di Jawa Barat. Yanti Setianti, Hanny Hafiar, Trie Damayanti, Aat Ruchiat Nugraha Jurnal Kajian Komunikasi. <http://journal.unpad.ac.id/jkk/article/view/22655>

Meilan, N, Maryanah, Follona W. 2018. Kesehatan reproduksi remaja: implementasi PKPR dalam teman sebaya. Jakarta : Wineka Media

Plan International Indonesia, Hasil Penelitian Manajemen Kebersihan Menstruasi di Nusa Tenggara Barat, 2016

Sarwono, Sarlito. (2011). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

Sumiati, dkk. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja & Konseling. Jakarta: Trans Info Media.

ISBN 978-623-6528-44-0

