

Dr. Untung Sujianto, K.Kp., M.Kes
Ns. Duwi Pudji Astuti, S.Kep., M.Kep

KESEHATAN REPRODUKSI

DAN KETERAMPILAN HIDUP REMAJA



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2019**

Buku
Kesehatan Reproduksi dan Keterampilan Hidup (*Life Skill*) Bagi Remaja

Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Semarang, Juni 2019

Penyusun :

Dr.Untung Sujianto., S.Kep., Ns., M.Kes

Duwi Pudji Astuti., S.Kep., Ns., M.Kep

Pertamakali diterbitkan oleh :

Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang

Cetakan I : 2019



Copyright ©2019

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

**Dilarang memperbanyak, mencetak dan menerbitkan sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apapun tanpa seizin penulis dan penerbit**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas karunia-Nya buku reproduksi dan keterampilan hidup bagi remaja ini dapat tersusun. Buku ini disusun dengan tujuan untuk memberikan gambaran dan pedoman bagi remaja SMA/SMK dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini juga dapat digunakan bagi guru maupun tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan.

Perilaku remaja yang berdampak pada kesehatan reproduksi adalah perilaku seks-pranikah. Data menunjukkan bahwa remaja perempuan dan remaja laki-laki usia 15-19 tahun yang mengaku mempunyai teman pernah melakukan hubungan seksual pra nikah masing-masing mencapai 0,7 persen dan 4,5 persen, perilaku berpacaran mulai umur 12-14 tahun pada remaja laki-laki 25 persen, remaja perempuan 26 persen. Perilaku remaja dalam berpacaran seperti berpegangan tangan pada remaja perempuan 72 persen dan laki-laki 80 persen, remaja laki-laki lebih banyak melakukan berciuman 48 persen dibandingkan remaja perempuan 30 persen, remaja laki-laki 30 persen dan remaja perempuan 6 persen dalam hal meraba/merangsang bagian tubuh yang sensitif (BKKBN, 2012). Hasil survey SDKI 2012 menunjukkan bahwa sekitar 9,3% atau sekitar 3,7 juta remaja pernah melakukan hubungan seksual para nikah.

Diharapkan dengan buku reproduksi dan keterampilan hidup bagi remaja ini, maka remaja dapat memahami dan mengerti dalam keterampilan hidup.

Kami menyadari, bahwa buku reproduksi dan keterampilan hidup bagi remaja ini masih jauh dari kesempurnaan, maka masukan dan saran dari semua pihak sangat kami harapkan.

Semarang, Januari 2019

Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Daftar Isi

BAB I	Pendahuluan	1
BAB II	Reproduksi	3
BAB III	Ketrampilan Hidup (<i>Life Skill</i>)	9
BAB IV	Pacaran	12
BAB V	Media Pornografi	14
BAB VI	Perilaku Berisiko... ..	17
BAB VII	Rokok dan Narkoba	24
BAB VIII	Gaya Hidup	38
BAB IX	HIV / AIDS	40
BAB X	Infeksi Menular Seksual	47

BAB I

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik, psikologis dan sosial. Karakteristik ini menyebabkan remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar sehingga ingin mencoba hal-hal baru untuk mencari jati diri, tetapi kurang memperhatikan dampaknya. Hal ini kita lihat dari laporan triwulan I Ditjen P2P, Kementerian Kesehatan RI, sampai dengan bulan Maret 2017 persentase kumulatif kasus AIDS terbesar adalah pada kelompok umur 21-29 tahun sebesar (31,4%), di mana penularan tertinggi adalah melalui hubungan seks berisiko pada heteroseksual (68%). Hal ini menunjukkan bahwa umur terbanyak mulai terinfeksi HIV adalah pada usia remaja.

Laporan SDKI (2017) remaja pria memiliki persentase jauh lebih besar untuk melakukan perilaku berisiko (merokok, minum-minuman beralkohol, pernah menggunakan napza). 55% remaja pria merokok dan 37% meminum minuman beralkohol, persentase penggunaan obat-obatan terlarang jauh lebih kecil, yaitu kurang dari 1% untuk remaja wanita dan 3% untuk remaja pria. Hasil KRR SDKI (2017) menunjukkan bahwa 45% pria dan 1% wanita umur 15-18 tahun saat ini merokok.

Perilaku remaja yang berdampak pada kesehatan reproduksi adalah perilaku seks-pranikah. Data menunjukkan bahwa remaja perempuan dan remaja laki-laki usia 15-19 tahun yang mengaku mempunyai teman pernah melakukan hubungan seksual pra nikah masing-masing mencapai 0,7 persen dan 4,5 persen, perilaku berpacaran mulai umur 12-14 tahun pada remaja laki-laki 25 persen, remaja perempuan 26 persen. Perilaku remaja dalam berpacaran seperti berpegangan tangan pada remaja perempuan 72 persen dan laki-laki 80 persen, remaja laki-laki lebih banyak melakukan berciuman 48 persen dibandingkan remaja perempuan 30 persen, remaja laki-laki 30 persen dan remaja perempuan 6 persen dalam hal meraba/merangsang bagian tubuh yang sensitif (BKKBN, 2012). Hasil survey SDKI 2012 menunjukkan bahwa sekitar 9,3% atau sekitar 3,7 juta remaja pernah melakukan hubungan seksual pra nikah.

Berbagai faktor mendasari perilaku tersebut adalah kurangnya informasi atau pengetahuan, sikap permisif dan perilaku berisiko. Pengetahuan remaja Indonesia tentang kesehatan reproduksi masih rendah, khususnya dalam hal cara-cara melindungi diri terhadap risiko kesehatan reproduksi, seperti pencegahan kehamilan tidak diinginkan (KTD), IMS dan HIV/AIDS. Remaja perempuan dan remaja laki-laki yang mengetahui risiko kehamilan jika melakukan hubungan seksual sekali masing-masing baru mencapai 35,3 persen dan 31,2 persen (SDKI, 2012).

Sikap dan persepsi remaja Indonesia usia 18-24 tahun terhadap hubungan seks dan penggunaan kondom sebelum menikah dianggap biasa dan diterima, meskipun ada

ketidaksetujuan orangtua dan norma agama. Pacar dianggap sebagai pasangan seksual yang paling umum. Pekerja seks menjadi salah satu pasangan seksual remaja. Seks yang aman diasosiasikan dengan pencegahan kehamilan. Risiko penularan IMS dipandang rendah dan kondom belum digunakan untuk pencegahan penyakit (Simon & Paxton, 2006).

Perilaku remaja yang berdampak pada kesehatan reproduksi adalah perilaku seks-pranikah. Data menunjukkan bahwa remaja perempuan dan remaja laki-laki usia 14-19 tahun yang mengaku mempunyai teman pernah melakukan hubungan seksual pra nikah masing-masing mencapai 34,7 persen dan 30,9 persen, perilaku berpacaran pada remaja putra sebanyak 72 persen, pernah berciuman sebanyak 92 persen, pernah meraba-raba pasangan sebanyak 62 persen dan pernah melakukan hubungan seksual sebanyak 10,2 persen. Sedangkan remaja putri yang sudah berpacaran sebanyak 77 persen, pernah berciuman sebanyak 92 persen, pernah meraba-raba pasangan sebanyak 62 persen dan pernah melakukan hubungan seksual sebanyak 6,3 persen (Depkes RI, 2008). Sedangkan persentase remaja Jawa Tengah yang melakukan seks pra-nikah sejak tahun 1995 sampai tahun 2003 berkisar antara 10-42 persen (Shaluhiyah, 2006).

BAB II

REPRODUKSI

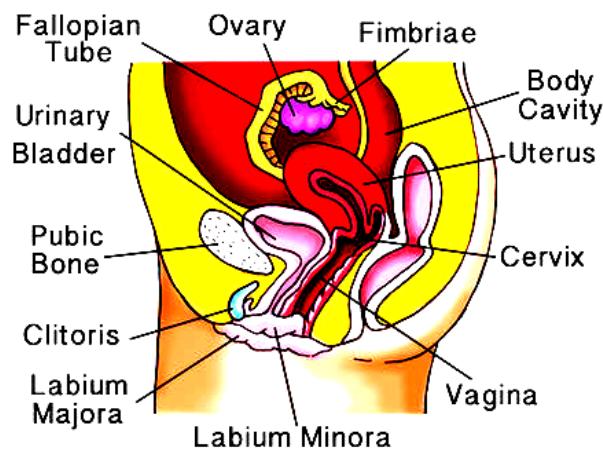
A. Alat Reproduksi Manusia Dan Fungsinya

Sistem (Anatomi, Fungsi dan Proses) Alat Reproduksi Remaja

Dalam Sistem (anatomi, fungsi dan proses) alat reproduksi akan diuraikan tentang organ reproduksi baik pria maupun wanita beserta fungsinya.

1. Organ reproduksi perempuan

Berikut adalah gambaran tentang organ reproduksi perempuan beserta penjelasan fungsinya.



a. Ovarium (indung telur)

Organ di kiri dan kanan rahim di ujung saluran fimbriae (umbai-umbai) dan terletak di rongga pinggul indung telur berfungsi mengeluarkan sel telur (ovum), sebulan sekali indung telur kiri dan kanan secara bergiliran mengeluarkan sel telur. Sel telur adalah sel yang dihasilkan oleh indung telur yang dapat dibuahi oleh sperma sehingga terjadi janin. Bila tidak dibuahi, akan ikut keluar bersama darah pada saat menstruasi.

b. Fimbriae

Dapat dianalogikan dengan jari-jari tangan. Fimbriae ini berfungsi untuk menangkap ovum yang dikeluarkan indung telur.

c. Tuba Falopi (saluran telur)

Yaitu saluran di kiri dan kanan rahim yang berfungsi untuk dilalui oleh ovum dari indung telur menuju rahim. Ujungnya adalah fimbriae.

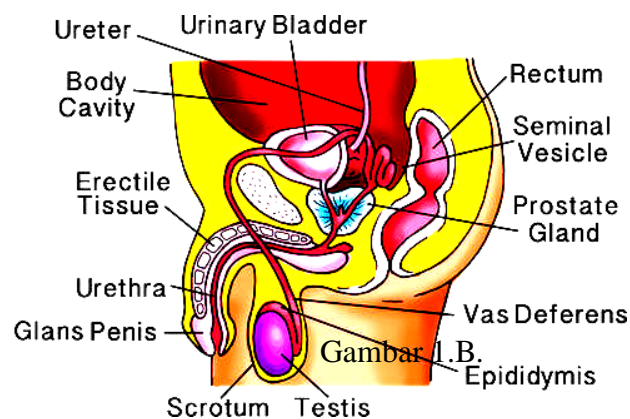
d. Uterus (rahim)

Yaitu tempat calon bayi dibesarkan, bentuknya seperti buah alpukat gepeng dan berat normalnya antara 30 - 50 gram. Pada saat tidak hamil, besar rahim kurang lebih sebesar telur ayam kampung.

- e. Cervix (leher rahim)
Yaitu bawah rahim bagian luar yang ditetapkan sebagai batas penis masuk ke dalam vagina. Pada saat persalinan tiba, leher rahim membuka sehingga bayi dapat keluar.
- f. Vagina (lubang senggama)
Yaitu sebuah saluran berbentuk silinder dengan diameter dinding depan $\pm 6,5$ cm dan dinding belakang ± 9 cm yang bersifat elastis dengan berlipat-lipat. Fungsinya sebagai tempat penis berada waktu bersenggama, tempat keluarnya menstruasi dan bayi.
- g. Mulut vagina
Yaitu awal dari vagina, merupakan rongga penghubung rahim dengan bagian luar tubuh. Lubang vagina ini ditutupi oleh selaput dara. Hymen (selaput dara) yaitu selaput tipis yang terdapat di muka liang vagina. Selaput dara tidak mengandung pembuluh darah.

2. Organ Reproduksi Laki-Laki

Berikut adalah gambaran organ reproduksi laki-laki beserta penjelasan fungsinya.



- a. Penis
Berfungsi sebagai alat senggama dan sebagai saluran untuk pembuangan sperma dan air seni. Pada keadaan biasa, ukuran penis kecil. Ketika terangsang secara seksual darah banyak dipompakan ke penis sehingga berubah menjadi tegang dan besar disebut ereksi.
- b. Glans
Adalah bagian depan atau kepala penis. Glans banyak mengandung pembuluh darah dan syaraf. Kulit yang menutupi bagian glans disebut foreskin (Preputium). Dibeberapa negara memiliki kebiasaan membersihkan daerah sekitar preputium ini atau yang dikenal dengan sunat. Sunat dianjurkan karena memudahkan pembersihan penis sehingga mengurangi kemungkinan terkena infeksi, radang dan beberapa macam kanker.
- c. Uretra (saluran kencing)

- Yaitu saluran untuk mengeluarkan air seni dan air mani. Mulut uretra adalah awal dari saluran kencing / uretra.
- d. Vas deferens (saluran sperma)

Adalah saluran yang menyalurkan sperma dari testis menuju ke prostat. Vas deferens panjangnya $\pm 4,5$ cm dengan diameter $\pm 2,5$ mm.
 - e. Epididimis

Adalah saluran-saluran yang lebih besar dari vas deferens. Bentuknya berkelok-kelok dan membentuk bangunan seperti topi. Sperma yang dihasilkan oleh testis akan berkumpul di Epididymis.
 - f. Testis (pelir)

Berjumlah dua buah untuk mereproduksi sperma setiap hari dengan bantuan testosteron. Testis berada di dalam scrotum, di luar rongga panggul karena pertumbuhan sperma membutuhkan suhu yang lebih rendah dari pada suhu tubuh. Sperma yaitu sel yang berbentuk seperti berudu berekor hasil dari testis yang dikeluarkan saat ejakulasi bersama cairan mani dan bila bertemu dengan sel telur yang matang akan terjadi pembuahan.
 - g. Scrotum

Adalah kantung kulit yang melindungi testis, berwarna gelap dan berlipat-lipat. Scrotum adalah tempat bergantungnya testis. Scrotum mengandung otot polos yang mengatur jarak testis ke dinding perut dengan maksud mengatur suhu testis agar relatif tetap.
 - h. Kelenjar prostat

Yaitu kelenjar yang menghasilkan hormon laki-laki (testosteron).
 - i. Vesikula seminalis

Berfungsi menghasilkan sekaligus menampung cairan mani sebagai media pengantar sperma.
 - j. Kandung kencing

Adalah tempat penampungan sementara air yang berasal dari ginjal (air seni).
3. Tumbuh Kembang Remaja
- Pengertian Tumbuh Kembang adalah pertumbuhan fisik/tubuh dan perkembangan kejiwaan/psikologis/emosi. Tumbuh Kembang Remaja merupakan proses atau tahap perubahan atau transisi dari masa kanak-kanak menjadi masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik dan psikologis tersebut ditandai dengan:
- a. Pubertas

Masa puber adalah masa dimana seseorang mengalami perubahan struktur tubuh: dari anak-anak menjadi dewasa. Masa pubertas ditandai dengan kematangan organ-organ reproduksi, baik organ reproduksi primer (produksi sperma, sel telur) maupun sekunder (kumis, rambut kemaluan, payudara, dll).

Kapan Awal Masa Pubertas

 1. Awal masa puber berkisar antara 13-14 tahun pada laki-laki, dan 11-12 tahun pada perempuan (lebih cepat daripada laki-laki). Pubertas berakhir sekitar umur 17-18 tahun.

2. Batasan umur ini tidak mutlak karena kondisi tubuh masing-masing orang berbeda-beda. Ada laki-laki atau perempuan yang mengalami masa puber lebih cepat, ada yang terlambat.
3. Beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain adalah gizi, lingkungan keluarga, dll. Karena perubahan yang terjadi banyak dan cepat, perasaan dan emosi remaja akan terpengaruh (lihat perubahan psikologis).

Apa Yang Terjadi Pada Masa Pubertas :

1. Tubuh mengalami perubahan kerja hormon Perubahan terjadi karena hypothalamus (pusat pengendali utama otak) bekerja sama dengan kelenjar bawah otak mengeluarkan hormon-hormon tertentu, antara lain hormon estrogen dan testosteron.
2. Pada perempuan, yang dominan adalah hormon estrogen dan pada laki-laki yang dominan adalah hormon testosteron.
3. Pada perempuan, hormon estrogen membuat seorang anak perempuan memiliki sifat kewanitaan setelah remaja. Sedangkan hormon progesteron efeknya yang utama adalah melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi zat lemak di kulit, mempertebal dinding di dalam rahim dan merangsang kelenjar-kelenjar agar mengeluarkan cairan pemupuk bagi sel telur yang dibuahi.
4. Pada laki-laki, hormon testosteron dihasilkan oleh kelenjar prostat. Hormon ini ada di dalam darah dan mempengaruhi alat-alat dalam tubuh serta menyebabkan terjadinya beberapa pertumbuhan seks primer. Karena di masa puber hormon-hormon seksual berkembang dengan pesat, remaja sangat mudah terangsang secara seksual. Pada laki-laki, reaksi dorongan seks adalah mengerasnya penis (ereksi). Karena belum stabilnya hormon di dalam tubuh, ereksi bisa muncul tanpa adanya rangsangan seksual. Kondisi yang sering kali muncul secara tak terduga ini bisa membuat remaja laki-laki salah tingkah (kebingungan menyembunyikan tonjolan di celana gara-gara ereksi).

b. Perubahan fisik pada perempuan

Hormon estrogen dan progesteron mulai berperan aktif akan menimbulkan perubahan fisik, seperti tumbuh payudara, panggul mulai melebar dan membesar, mulai tumbuh bulu-bulu halus di sekitar ketiak dan vagina dan akan mengalami haid atau menstruasi.

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam/endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Menstruasi dimulai saat pubertas, berhenti sesaat waktu hamil atau menyusui, dan berakhir saat menopause, ketika seorang perempuan berumur sekitar 40-50 tahun. Di Indonesia, menopause terjadi rata-rata di atas usia 50 tahun.

1. Proses Menstruasi

Ovarium bayi perempuan yang baru lahir mengandung ratusan ribu sel telur, tetapi belum berfungsi. Ketika pubertas, ovariumnya mulai berfungsi dan terjadi proses yang disebut siklus menstruasi (jarak antara hari pertama

menstruasi bulan ini dengan hari pertama menstruasi bulan berikutnya). Dalam satu siklus dinding

rahim menebal sebagai persiapan jika terjadi kehamilan (akibat produksi hormon-hormon oleh ovarium). Sel telur30 Seksualitas yang matang akan berpotensi untuk dibuahi oleh sperma hanya dalam 24 jam. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan mati dan terjadilah perubahan pada komposisi kadar hormon yang akhirnya membuat dinding rahim tadi akan luruh disertai perdarahan, inilah yang disebut menstruasi, Menstruasi yang pertama disebut menarche.

2. Kapan menstruasi terjadi ?

Kira-kira umur 9 tahun (paling lambat kira-kira 16 tahun). Variasi ini terjadi karena proses pertumbuhan setiap orang berbeda-beda. Menstruasi biasanya terjadi setelah buah dada mulai membesar, rambut tumbuh di seputar alat vital dan di ketiak, dan vagina mengeluarkan cairan keputih-putihan.

3. Berapa lama masa menstruasi berlangsung ?

Rata-rata masa menstruasi berlangsung empat sampai lima hari. Namun ada juga yang mengalami haid hanya tiga hari, ada juga yang sampai satu minggu.

Apakah akan terjadi berulang-ulang ?

Ya. Menstruasi akan terus selama sel telur yang matang tidak dibuahi sperma.

Bagaimana menghitung siklus menstruasi ?

Pada kebanyakan perempuan, siklus haid berkisar antara 28 sampai 29 hari. Namun demikian, siklus yang berlangsung dari 20 sampai 35 hari masih dianggap normal. Siklus menjadi teratur setelah tahun pertama dan seterusnya.

Siklus menstruasi pada setiap orang tidak sama. Siklus menstruasi yang normal sekitar 24–31 hari tetapi ada juga yang kurang atau lebih dari siklus menstruasi yang normal. Siklus ini tidak selalu sama setiap bulannya. Perbedaan siklus ini ditentukan oleh beberapa faktor, misalnya gizi, stres dan usia. Pada masa remaja biasanya memang mempunyai siklus yang belum teratur, bisa maju atau mundur beberapa hari. Pada masa remaja, hormon-hormon seksualnya belum stabil.

Semakin dewasa biasanya siklus menstruasi menjadi lebih teratur, walaupun tetap saja bisa maju atau mundur karena faktor stres atau kelelahan. Seksualitas biasanya paling lambat setelah satu tahun sejak menstruasi pertama, siklus menstruasi sudah mulai teratur. Namun bisa juga tidak, karena dipengaruhi oleh kondisi emosional atau oleh perubahan kebiasaan. Bila masa haid tetap tidak teratur sampai dua tahun sejak mulai pertama haid, maka harus segera menghubungi dokter.

c. Perubahan fisik pada laki-laki

Hormon testosteron akan membantu tumbuhnya bulu-bulu halus disekitar ketiak, kemaluan, wajah (janggut dan kumis), terjadi perubahan suara pada remaja laki-laki, tumbuhnya jerawat dan mulai diproduksi sperma yang pada waktu-waktu tertentu keluar sebagai

mimpi basah. Mimpi Basah secara alamiah sperma akan keluar saat tidur, sering pada saat mimpi tentang seks, disebut 'mimpi basah'. Mimpi basah sebetulnya merupakan salah satu cara tubuh laki-laki ejakulasi. Ejakulasi terjadi karena sperma, yang terus-menerus diproduksi, perlu dikeluarkan. Ini adalah pengalaman yang normal bagi semua remaja laki-laki.

Proses mimpi basah

1. Sperma yang telah diproduksi akan dikeluarkan dari testis melalui saluran/vas deferens kemudian berada dalam cairan mani yang ada di vesicula seminalis .
2. Sperma disimpan dalam kantung mani, jika penuh akan secara otomatis keluar, dan jika tidak terjadi pengeluaran sperma ini akan diserap kembali oleh tubuh.
3. Mimpi basah umumnya terjadi secara periodik, berkisar setiap 2–3 minggu.
4. Mereka yang sudah dewasa/menikah jarang mengalami mimpi basah karena mereka teratur mengeluarkannya melalui hubungan seksual dengan pasangan/istri.

d. Perubahan psikologis pada laki-laki dan perempuan

Perubahan-perubahan kebutuhan, konflik nilai antara keluarga dengan lingkungan dan perubahan fisik menyebabkan remaja sangat sensitif. Remaja jadi sering bersikap irasional, mudah tersinggung, bahkan stres.

Ciri-ciri tingkah prilaku remaja yang sedang puber :

- Mulai meninggalkan ketergantungan kepada keluarga dan ketenangan masa kecil.
- Butuh diterima oleh kelompoknya.
- Mulai banyak menghabiskan waktunya dengan teman-teman sebaya.
- Mulai mempelajari sikap serta pandangan yang berbeda antara keluarganya dengan lingkungan sekitar (tentang moral,seksualitas, dll).
- Mulai menghadapi konflik dan harus memutuskan apa saja norma yang harus diambil dari lingkungan sekitar, serta berapa banyak ajaran orang tuanya yang harus dia tolak.
- Mulai muncul kebutuhan akan privasi.
- Mulai muncul kebutuhan keintiman dan ekspresi erotik.
- Mulai memperhatikan penampilan.
- Tertarik pada lawan jenis.
- Ingin menjalin hubungan yang lebih dekat pada lawan jenisnya.

BAB III

KETERAMPILAN HIDUP (*LIFE SKILLS*)

A. Konsep Dasar

Keterampilan Hidup mempunyai kontribusi yang sangat besar terhadap peningkatan/perkembangan individu dan sosial, perlindungan terhadap hak asasi manusia, dan pencegahan terhadap masalah-masalah kesehatan dan sosial, karena konsep dasar Keterampilan Hidup meliputi :

1. Demokratisasi yaitu mencakup penghargaan dan perlindungan terhadap hak asasi manusia termasuk hak-hak anak dan perempuan;
2. Tanggung jawab yaitu termasuk hak-hak anak dan perempuan;
3. Perlindungan yaitu baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain dan lingkungan.

Sebagai konsekuensi logis dari konsep dasar diatas, maka keterampilan Hidup mempunyai dampak terhadap metode pengajaran di mana para peserta didik akan belajar dalam situasi yang demokratis (Pengembangan rasa percaya diri dan saling menghargai) dibandingkan dengan cara instruktif atau pendekatan komunikasi satu arah.

B. Tujuan dari *Life Skills*

1. Mendorong & Menekankan
 - pengetahuan yang akurat
 - keterampilan pro-sosial dan hidup sehat
 - sikap dan perilaku positif
2. Mencegah atau mengurangi
 - mitos dan informasi salah
 - sikap & perilaku anti sosial
 - perilaku berisiko dan berbahaya

C. Definisi atau batasan pengertian *Life Skills*

Kemampuan berperilaku adaptif dan positif yang memungkinkan seseorang menghadapi kebutuhan dan tantangan hidup sehari-hari secara efektif (WHO) disebut juga kompetensi psychososial. Keterampilan hidup memungkinkan seseorang untuk menerapkan pengetahuan, sikap, nilai dalam perilaku konkrit “melakukan apa dan bagaimana” ada juga yang menyebut *emotional intelligence*.

Keterampilan Hidup (*Life Skills*) adalah keterampilan yang harus dimiliki seseorang untuk bisa beradaptasi dan berperilaku positif, berani menghadapi problema hidup dan kehidupan dengan wajar tanpa rasa tertekan kemudian secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi untuk mengatasinya.

D. Manfaat dari *Life Skills* diantaranya

Kesehatan merupakan masalah perilaku, maka kemampuan berperilaku positif (*life skills* atau kompetensi psychosial) berperan penting dalam promosi kesehatan/ kesejahteraan fisik, psychis dan social. *life skills* dianggap sangat relevan dalam upaya pencegahan penyebaran HIV/AIDS & penyalahgunaan NAPZA di kalangan remaja.

E. Beberapa keterampilan hidup dasar yang perlu di pelajari

1. Mengatasi Stress / Menanggulangi Masalah Emosional

Remaja perlu belajar untuk menerapkan teknik-teknik yang akan memberikan kemampuan pada dirinya untuk dapat mengendalikan stress secara benar agar bisa berada pada tingkat stress yang rendah. Salah satu langkah menghadapi stress adalah mengenali tahap-tahap stress.

Berikut adalah tahap-tahap stress:

- Tahap peringatan
Suatu tahapan yang muncul oleh adanya stressor, yang ditandai dengan ketegangan otot, detak jantung yang tidak beraturan dan sebagainya.
- Tahap resistensi
Tahap dimana tubuh menggunakan seluruh kemampuannya untuk melawan reaksi stress.

- Tahap kelelahan
Suatu tahapan dimana sumber daya habis, resistensi menurun, penyakit atau kematian datang.

2. Mengatasi Konflik

Upaya untuk menetralsir semua hal yang bersifat antagonis dalam usaha untuk meraih kesepakatan dengan berbagai pihak yang dilakukan dengan jalan negosiasi (menolak ajakan).

Tips untuk menolak ajakan

- Berpendirian kuat (tidak perlu ikut-ikutan), karena suatu pendirian yang kuat biasanya akan lebih dihargai dan disukai oleh orang lain.
- Menolak ajakan yang disampaikan dengan jelas dan tegas.
- Menarik diri dari kondisi yang tidak nyaman dengan cara segera meninggalkan tempat tersebut tanpa ragu

3. Bersikap Asertif

Kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan dan dipikirkan kepada orang lain dengan tetap menjaga dan menghargai perasaan pihak lain. Kebalikan dari asertif adalah agresif. Seseorang dikatakan agresif bila yang disampaikan justru terkesan melecehkan, menghina, menyakiti, merendahkan bahkan menguasai pihak lain. Sikap asertif ini jadi sangat berguna ketika seseorang dibujuk mencoba-coba oleh teman-temannya

4. Menumbuhkan Kepercayaan Diri

Menumbuhkan rasa percaya akan kemampuan diri dapat mengendalikan kehidupan dan mampu mengerjakan apa yang diinginkan, direncanakan dan diharapkan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan yang realistis, walaupun harapan tidak tercapai, mereka tetap positif dan menerima diri mereka. Menumbuhkan kepercayaan diri dapat dilakukan dengan:

- Mengenal kekuatan dan keterbatasan yang kita miliki
- Mengembangkan kelebihan/kekuatan yang kita miliki
- Mencari cara untuk mengatasi keterbatasan yang kita miliki
- Meminta masukan atau evaluasi dari orang lain tentang diri kita sendiri
- Selalu terbuka terhadap kritik/saran dari orang lain

5. Berani Mengambil Keputusan

Cita-cita dan masa depan seseorang ada di tangan orang itu sendiri dan tidak mungkin diserahkan atau ditentukan orang lain. Kita harus menentukan sendiri apa yang baik dan tidak baik bagi hidup kita sendiri. Agar dapat memilih dengan benar maka perlu ketrampilan berpikir kritis mengenai baik buruk, positif negatif dan kemudian bertanggung jawab atas pilihan tersebut. Dengan demikian, agar kita dapat mencapai cita-cita dan masa depan yang cerah kita harus berani memilih dan mengambil keputusan yang bertanggung jawab untuk hidup kita sendiri

6. Empati dan Kesadaran Diri

Empati adalah kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain. Kemampuan berempati sangat bermanfaat bagi seseorang untuk memahami kesulitan atau masalah yang dialami oleh teman, guru, kakak, adik, orang tua, atau orang lain. Belajar berempati berarti memandang suatu persoalan dari kaca mata orang lain. Meskipun demikian kemampuan berempati ini tidak mungkin efektif kalau seseorang tidak mampu mengembangkan kesadaran diri yang baik. Pemahaman terhadap dirinya sendiri (kekuatan dan kelemahan) sama pentingnya dengan pemahaman terhadap orang lain. Oleh karena itu, pengembangan empati harus dilakukan bersama-sama dengan pengembangan pemahaman atau kesadaran atas dirinya.

7. Berpikir Kritis dan Kreatif

Berpikir kritis adalah kemampuan untuk memisahkan informasi yang berguna dengan yang tidak berguna sehingga tidak akan tenggelam dalam persoalan tanpa akhir. Sedangkan berpikir kreatif adalah kemampuan menilai informasi atau data dari berbagai sudut pandang tanpa takut salah. Kedua kemampuan ini merupakan modal besar untuk mempertahankan hidup (tegar) dalam berbagai tantangan/kondisi.

BAB IV PACARAN

A. APAKAH PACARAN ITU ?

Pacaran adalah persahabatan pria dengan wanita yang didasari rasa cinta yang berkelanjutan sampai ingin menjalin hubungan suami istri.

B. BAGAIMANAKAH PACARAN YANG AMAN DAN SEHAT ?

Dari sisi agama, pacaran yang aman dan sehat adalah pacaran yang tidak melanggar kaidah agama, yakni tidak melakukan kegiatan yang menimbulkan syahwat atau keinginan melakukan sanggama.

Dari sudut kehidupan remaja, pacaran yang aman dan sehat adalah pacaran yang tidak menimbulkan kerugian saat ini dan masa depan remaja, termasuk hamil di luar nikah dan tertular penyakit. Untuk itu, pacaran paling buruk pun masih bisa ditoleransi asalkan tidak melakukan sanggama.

C. BAGAIMANA SIKAP REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN BILAMANA BERPACARAN ?

Mencegah terjadinya “kecelakaan” disarankan agar para remaja, khususnya remaja putri, menjaga jangan sampai terlena. Bersikaplah keras pada pacar jika ia mulai merangsang daerah erotis. Dianjurkan juga menghindari bepergian ke tempat yang gelap dan terpisah. Keperawanan, dalam arti selaput perawan (hymen) yang terletak di mulut vagina yang masih utuh, dari segi kesehatan reproduksi sebenarnya tidak terlalu penting. Namun, dalam masyarakat, kata keperawanan merupakan tanda kesucian wanita (yang kadang tidak adil dengan pria). Jadi, keperawanan wajib dijaga untuk kesejahteraan kehidupan keluarga kelak. Wajar jika remaja perempuan harus lebih berhati-hati dalam berpacaran. Sementara itu, remaja laki-laki seharusnya menjaga kesucian pacarnya. Pacaran menjadi salah besar apabila tujuannya hanya sebagai pemuas nafsu syahwat atau sekadar meunjukkan keberanian atau jantan untuk menyombongkan diri. Terkadang, remaja laki-laki melakukan sanggama sekadar untuk menunjukkan ke laki-lakiannya.

D. PENOLAKAN

Menolak suatu hal merupakan hak setiap orang. Seseorang dapat selalu menolak ajakan teman-temannya untuk melakukan sesuatu atau pergi ke suatu tempat yang ia tidak suka atau ia tidak ingin melakukannya. Tetapi, kebanyakan orang merasa tidak enak, sungkan, jika ia harus menolak permintaan temannya, karena ia takut temannya marah atau tidak mau berteman dengannya lagi. Sebetulnya, jika seseorang itu tahu cara yang tepat untuk melakukan penolakan terhadap sesuatu yang tidak berkenan dihatinya, ia tidak akan kehilangan teman atau membuatnya marah. Cara penolakan yang harus diekspresikan baik melalui ucapan maupun gerakan.

Langkah-langkah dalam melakukan penolakan :

1. Sampaikan pada teman Anda apa yang Anda rasakan berikut alasannya. Kebanyakan teman akan lebih memperhatikan perasaan Anda dari pada alasan yang dikemukakan.
2. Tidak secara jelas melalui kata-kata.
3. Minta persetujuan teman tersebut akan penolakan Anda terhadap ajakannya itu. Kemudian ucapkan terimakasih jika ia menerima penolakan Anda. Jika penolakan Anda tidak diterima dan Anda terus dipaksa, Anda harus mengabaikan/tidak memperhatikan kata-katanya, melainkan cobalah mencari cara menghindari pergi atau bersama-sama dengannya secara:
 - Ulangi penolakan Anda, katakan sampai jumpa/selamat tinggal, dan mulai pergi menjauh.
 - Lakukan negosiasi atau tawarkan padanya untuk melakukan aktivitas lain.
 - Tawarkan kepadanya untuk bertemu lagi lain waktu dalam acara atau aktivitas lain.

Contoh kalimat-kalimat Penolakan

Bentuk Penolakan	Contoh kalimat
<ol style="list-style-type: none">1. Sampaikan perasann Anda beserta lasannya2. Tidak secara jelas3. Minta persetujuan dan ucapkan terima kasih	<ol style="list-style-type: none">1. “Saya tidak tenang kalau pulang terlambat. Ibu saya pasti cemas akan saya”2. “Saya tidak bisa “pegi”3. “Saya harap anda tidak keberatan..... terima kasih ats pengertiannya”.
Jika dipaksa :	
<ol style="list-style-type: none">1. Ulangi penolakan2. Negosiasi	<ol style="list-style-type: none">1. “Saya betul-betul tidak bisa kesana (sambil bergegas hendak pulang)”2. “Bagaimana kalau antar saya pulang saja, ibu saya pasti masak makanan enak”3. “Mungkinkita bisa pergi lain waktu kalau saya sudah dapat ijin dari ibudaya “(sambil bergerak pulang)

BAB V

MEDIA PORNOGRAFI

Media baik elektronik maupun cetak saat ini banyak disorot sebagai salah satu penyebab utama menurunnya moral umat manusia termasuk juga remaja. Berbagai tayangan yang sangat menonjolkan aspek pornografi diyakini sangat erat hubungannya dengan meningkatnya berbagai kasus kekerasan seksual. Dengan semakin majunya teknologi komunikasi, saat ini hampir tidak ada satupun kekuatan yang mampu mengendalikan atau melakukan sensor terhadap berita maupun hiburan termasuk berita atau tayangan yang termasuk dalam kategori pornografi.

Mungkin satu-satunya yang mampu mengendalikan dampak media tersebut adalah nilai yang ada di dalam dirimu sendiri. Moral atau kemampuan untuk melakukan penilaian mana yang baik dan mana yang buruk harus ditanamkan sedini mungkin. Manakala kamu kemudian berhadapan dengan situasi sosial yang sangat kompleks maka kamu masih mampu untuk menunjukkan jati dirimu.

A. Apa yang disebut sebagai Materi yang menonjolkan Seks di Media? (MMSM)

MMSM adalah materi seks di media massa yang secara sengaja ditujukan untuk membangkitkan hasrat seksual. Contoh-contohnya adalah gambar atau foto wanita dengan berpakaian minim atau tidak berpakaian di sampul depan atau di bagian dalam majalah atau media cetak, kisah-kisah yang menggambarkan hubungan seks di dalam berbagai media cetak, adegan seks di dalam film bioskop, Video atau Video Compact Disc (VCD), dan sebagainya.

B. Apakah MMSM sama dengan pornografi ?

Sebetulnya sama, namun orang seringkali menganggap pornografi terbatas hanya pada materi yang menggambarkan hubungan seks yang tidak normal. Sedangkan MMSM merujuk pada segenap bentuk materi yang terkait dengan seks dan bertujuan merangsang birahi penonton atau pembacanya. Dalam hal ini, pornografi adalah salah satu bentuk MMSM.

C. Apakah pendidikan seks melalui media termasuk dalam MMSM?

Pendidikan seks melalui media tidak termasuk dalam MMSM. Pendidikan seks bertujuan memberi pemahaman yang benar mengenai seksualitas. Karena itu penyajiannya dilakukan tidak dengan cara yang membangkitkan birahi.

D. Apa yang diakibatkan MMSM?

Pada dasarnya MMSM bertujuan merangsang hasrat seksual pembaca atau penonton. Karena itu efek yang dirasakan orang yang menyaksikan atau membaca MMSM adalah terbangkitnya dorongan seksual.

E. Apa masalahnya bila hasrat seksual orang terbangkit ?

Bila seseorang mengkonsumsi MMSM sesekali dampaknya tidak akan terlalu besar. Yang menjadi masalah adalah bila orang terdorong untuk terus menerus mengkonsumsi MMSM, yang mengakibatkan dorongan untuk menyalurkan hasrat seksualnya pun menjadi besar. Dalam hal ini, yang perlu diperhatikan adalah dampak MMSM pada kalangan remaja.

F. Mengapa dampak MMSM pada remaja perlu secara khusus diperhatikan?

Bila remaja terus menerus mengkonsumsi MMSM, sangat mungkin ia akan terdorong untuk melakukan hubungan seks pada usia terlalu dini, di luar ikatan pernikahan. Apalagi MMSM umumnya tidak mengajarkan corak hubungan seks yang bertanggungjawab, sehingga potensial mendorong perilaku seks yang menghasilkan kehamilan remaja, kehamilan di luar nikah atau penyebaran penyakit yang menular melalui hubungan seks, seperti PMS/AIDS.

G. Benarkah MMSM dapat menimbulkan efek kecanduan?

Ya, penelitian menunjukkan para konsumen MMSM dan pornografi cenderung mengalami efek kecanduan, dalam arti sekali menyukai MMSM, seseorang akan merasakan kebutuhan untuk terus mencari dan memperoleh MMSM. Bahkan lebih dari itu, si pecandu MMSM akan mengalami proses peningkatan (eskalasi) kebutuhan. Contohnya, bila mula-mula seorang pria sudah merasa puas menyaksikan gambar wanita berpakaian renang, perlahan-lahan ia mencari gambar wanita tanpa pakaian. Bila mula-mula ia sudah puas dengan adegan hubungan seks antara satu pria dengan satu wanita, perlahan-lahan ia mencari adegan hubungan seks antara satu pria dengan beberapa wanita.

H. Apakah Normal Bila Kamu Menyukai MMSM?

Sangat wajar. Setiap manusia memiliki naluri seks dan karena itu wajar merasa senang dengan materi seks. Namun demikian, bila kamu sudah sering mengkonsumsi MMSM, dorongan untuk menyalurkan hasrat seksualnya menjadi tinggi. Karena itu, seperti sudah dikatakan, mengkonsumsi MMSM sejak remaja potensial mendorong tumbuhnya perilaku seks di luar pernikahan yang tidak bertanggungjawab.

I. Mengapa dikatakan MMSM merendahkan martabat wanita?

Umumnya MMSM memang menonjolkan wanita sebagai objek seks. Dalam hal ini, MMSM memperkuat cara pandang bahwa wanita pada dasarnya makhluk rendah yang berfungsi sebagai pemuas nafsu seks pria. Lebih dari itu, banyak media yang menggambarkan adegan perkosaan terhadap wanita sebagai peristiwa yang penuh kenikmatan. Karena itu, MMSM cenderung menempatkan wanita dalam posisi rendah.

J. Apakah MMSM mengakibatkan perkosaan?

Seseorang tidak akan memperkosa hanya karena dipengaruhi MMSM. Namun demikian, perkosaan umumnya terjadi oleh pelaku yang memandang rendah derajat wanita. Karena itu, MMSM sering dianggap sebagai faktor yang memperkokoh budaya perkosaan terhadap wanita.

BAB VI

PERILAKU BERISIKO

A. Apakah Perilaku Itu ?

Perilaku ialah keseluruhan tindakan manusia yang didasari atas pengetahuan (atau ketidak tahuan), sikap, dan tindakan.

B. Bagaimana Suatu Perilaku Dikatakan Berisiko ?

Perilaku yang dikategorikan berisiko, apabila perilaku itu bisa berpeluang mendatangkan kerugian. Kalau tidak menimbulkan kerugian saat ini, paling tidak perilaku itu bisa mendatangkan musibah pada masa mendatang. Ini dapat menimbulkan kerugian terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Kerugian ini bisa berupa material, fisik, harga diri, rasa malu, kehilangan kesempatan, kehilangan masa depan, dan seterusnya.

C. Apa Saja Contoh Perilaku Yang Berisiko ?

Beberapa perilaku seksual memiliki peluang yang sangat tinggi dan bisa menimbulkan berbagai kerugian kedua belah pihak yang melakukannya. Perilaku tidak aman itu antara lain seks sebelum menikah, ganti-ganti pasangan, sanggama dubur atau mulut, dan berbagai hubungan seksual tidak normal lainnya. Dalam hal ini, masturbasi sebagai jalan keluar sementara bisa saja dikatakan tidak berisiko atau risikonya belum jelas. Namun, jika dilakukan terlalu sering, perilaku ini bisa menimbulkan risiko ketergantungan. Dalam bersanggama, penggunaan kondom yang baik akan mencegah hal-hal yang tak diinginkan. Namun, jika dilakukan bukan dengan pasangan yang sah, norma dan agama tetap menanggapnya sebagai perbuatan yang salah.

D. Apakah Sanggama Itu ?

Sanggama adalah hubungan seksual atau kadang hanya disebut seks. Ada juga yang menyebut penetrasi atau penembusan. Sanggama merupakan kegiatan terpuji yang hanya boleh dilakukan sepasang suami istri yang sah yang saling mencintai untuk melanjutkan keturunan. Tujuannya jelas, yakni melestarikan manusia di bumi ini. Maka dari itu, Allah memberikan kenikmatan bagi mereka yang melakukan sanggama untuk tujuan tersebut.

Sanggama menjadi kehilangan arti mulia, kemudian berubah menjadi dosa, jika dilakukan hanya untuk mencari kenikmatan sesaat. Terlebih-lebih jika perbuatan itu tidak disertai rasa cinta diantara keduanya. Sanggama dilakukan dengan memasukkan penis ke dalam vagina wanita. Proses penetrasi (penembusan) ini menjadi mudah dan dinikmati kedua pihak apabila sebelumnya para pelaku saling merangsang daerah erotis (alat reproduksi dan sekitarnya, buah dada wanita dan bagian badan lain). Tindakan ini akan membuat penis menjadi sangat tegang dan mengeluarkan cairan, sedangkan vagina menjadi membuka dan basah. Seperti dijelaskan sebelumnya, sanggama menjadi jauh lebih nikmat bila didasari atas rasa cinta di antara keduanya.

Ketika pertama kali melakukan sanggama, wanita akan mengalami rasa sakit. Ini karena selaput dara yang ada di mulut vagina robek saat penis dimasukkan. Perlu untuk diketahui, selain sanggama normal, yakni masuknya penis ke dalam vagina, ada pula sanggama tidak normal. Ini termasuk sanggama oral (penis dimasukkan ke dalam mulut) dan sanggama anal (penis dimasukkan ke dalam dubur). Kedua cara sanggama ini selain menyalahi fitrah manusia juga sangat berbahaya karena lebih mudah menularkan berbagai penyakit, khususnya penyakit menular seksual (PMS).

Dua orang lelaki yang memiliki kelainan seks sering melakukan sanggama tidak normal tersebut. Tidak hanya kaum pria, wanita juga bisa melakukan “pacaran tidak normal”. Mereka kadang melakukannya dengan saling merangsang alat reproduksi masing-masing untuk kepuasan bersama. Kegiatan-kegiatan tersebut jelas bertentangan dengan fitrah manusia.

E. Bagaimanakah Kondom Dapat Mencegah Kehamilan ?

Penggunaan kondom harus dipandang secara arif. Kondom hanyalah suatu alat untuk tujuan tertentu. Salah satu fungsinya adalah mencegah bersatunya sperma dengan sel telur saat persenggamaan untuk kepentingan pengaturan kehamilan bagi kesejahteraan keluarga. Jika salah satu sedang menderita sakit, misalnya penyakit hubungan seksual, hepatitis, atau AIDS, penggunaan kondom diantara suami istri sangat dianjurkan agar penyakit yang diderita salah satu dari mereka tidak menular kepada yang lain.

F. Bagaimana Tindakan Remaja Agar Tidak Terjerumus Dalam Dosa Sanggama ?

Tindakan remaja yang paling penting ialah sikap keras dan pengendalian diri yang teguh untuk menjaga perilaku dari risiko-risiko yang bisa merusak masa depan. Yang perlu dicamkan benar-benar oleh para remaja adalah sanggama sebelum menikah merupakan perbuatan zina dan berdosa besar. Untuk tidak mendekati zina sanggama, apalagi sampai melakukan sanggama, jangan pacaran terlalu bebas yang bisa berakibat hamil di luar nikah. Pengendalian diri ini harus dilakukan berdua. Jika salah satu pihak (sering kali remaja laki-laki) agak lupa diri, pihak yang lain (terutama remaja putri) harus mampu mengingatkan. Kalau perlu secara keras dan tegas menolaknya.

G. Hubungan Seksual, Kehamilan Dan Pencegahannya Serta Aborsi

1. Hubungan Seksual

Hubungan seksual adalah sanggama atau kadang hanya di sebut seks. Ada juga yang menyebut penetrasi atau penembusan. Hubungan seksual merupakan kegiatan terpuji yang hanya boleh dilakukan sepasang suami istri yang sah yang saling mencintai untuk melanjutkan keturunan. Tujuannya jelas, yakni melestarikan manusia di bumi ini. Maka dari itu, Allah memberikan kenikmatan bagi mereka yang melakukan sanggama untuk tujuan tersebut. Sanggama menjadi kehilangan arti mulia, kemudian berubah menjadi dosa, jika dilakukan hanya untuk

mencari kenikmatan sesaat. Terlebih-lebih jika perbuatan itu tidak disertai rasa cinta diantara keduanya tanpa ikatan pernikahan.

Sanggama dilakukan dengan memasukkan penis ke dalam vagina wanita. Proses penetrasi (penembusan) ini menjadi mudah dan dinikmati kedua pihak apabila sebelumnya para pelaku saling merangsang daerah erotis (alat reproduksi dan sekitarnya, buah dada wanita dan bagian badan lain). Tindakan ini akan membuat penis menjadi sangat tegang dan mengeluarkan cairan, sedangkan vagina menjadi membuka dan basah. Seperti dijelaskan sebelumnya, sanggama menjadi jauh lebih nikmat bila didasari atas rasa cinta di antara keduanya.

Ketika pertama kali melakukan sanggama, wanita akan mengalami rasa sakit. Ini karena selaput dara yang ada di mulut vagina robek saat penis dimasukkan. Perlu untuk diketahui, selain sanggama normal, yakni masuknya penis ke dalam vagina, ada pula sanggama tidak normal. Ini termasuk sanggama oral (penis dimasukkan ke dalam mulut) dan sanggama anal (penis dimasukkan ke dalam dubur). Kedua cara sanggama ini selain menyalahi fitrah manusia juga sangat berbahaya karena lebih mudah menularkan berbagai penyakit, khususnya penyakit menular seksual (PMS). Dua orang lelaki yang memiliki kelainan seks sering melakukan sanggama tidak normal tersebut. Tidak hanya kaum pria, wanita juga bisa melakukan "pacaran tidak normal". Mereka kadang melakukannya dengan saling merangsang alat reproduksi masing-masing untuk kepuasan bersama. Kegiatan-kegiatan tersebut jelas bertentangan dengan fitrah manusia.

2. Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu bentuk alamiah reproduksi manusia, yaitu proses regenerasi yang diawali dengan pertemuan sel telur perempuan dengan sel sperma laki-laki yang membentuk suatu sel (embrio) dimana merupakan cikal bakal janin, dan berkembang didalam rahim sampai akhirnya dilahirkan sebagai bayi.

2.1. Kondisi yang Menyebabkan Kehamilan

Usia subur yaitu usia dimana seorang individu secara seksual sudah matang, pada umur yang bervariasi untuk pria dan wanita. Untuk pria dimulai sejak diproduksinya sperma, biasanya ditandai dengan mimpi basah. Untuk perempuan dimulai sejak diproduksinya sel telur, ditandai dengan terjadinya menstruasi. Menopause (berakhirnya usia subur) adalah saat tidak diproduksinya lagi sel telur pada perempuan. Menopause terjadi pada usia sekitar 40-50 tahun.

Pada laki-laki dikenal dengan nama andropause, yaitu tidak diproduksinya lagi sperma. Pada andropause produksi testosteron menurun, bukan berhenti. Usia terjadinya andropause lebih bervariasi (bisa di atas umur 60 tahun atau 70 tahun). Variasi usia menopause dan andropause disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya faktor genetis maupun gizi. Melakukan hubungan seksual yaitu mempertemukan alat kelamin laki-laki dan perempuan hingga terjadi penetrasi.

2.2. Apakah Kehamilan Dini Itu ?

Kehamilan dini adalah kehamilan yang terjadi terlalu dini pada remaja. Dalam keadaan ini, mereka belum siap secara fisik, mental, dan sosial untuk mengandung serta melahirkan bayi. Kehamilan dini secara sosial terjadi akibat perzinahan pada remaja yang belum menikah.

2.3. Bagaimana Akibat Kehamilan Dini Bagi Remaja ?

Kehamilan dini di kalangan remaja mengandung beberapa risiko negatif. Secara fisik, si ibu masih dalam taraf pertumbuhan. Perkembangan alat dan fungsi reproduksinya masih belum sempurna. Organ-organnya masih sangat muda dan belum siap benar untuk hamil, melahirkan, merawat, dan menyusui bayi. Kehamilan pada usia ini dapat menyebabkan cacat atau ketidaksempurnaan pada janin yang dikandungnya. Atau, bisa jadi bayi kurang gizi dan mudah sakit. Kondisi kesehatan ibu muda ini juga sangat rentan terhadap berbagai penyakit yang akan mengganggu tumbuh kembangnya sendiri. Secara psikologis, kehamilan dini menimbulkan rasa malu bagi mereka yang mengalaminya, termasuk keluarga. Meski bayi yang dilahirkan suci, kedua orang tuanya menanggung dosa yang sangat besar.

Harus dipahami bahwa kehamilan dini menghancurkan seluruh cita-cita para remaja. Apa pun cita-cita mereka, semampu apa pun remaja dapat merealisasikannya, semua itu pasti akan luluh lantak karena kehamilan yang tak dikendaki tersebut. Dampaknya hingga pendidikan terhenti, baik sementara maupun selamanya. Kehebatan semasa belum hamil akan hilang begitu saja. Yang tersisa hanyalah penyesalan dan kekecewaan.

2.4. Bagaimanakah Kehamilan Dini Dapat Mendorong Terjadinya Aborsi ?

Para remaja akan melakukan aborsi jika mereka takut akan terkena tekanan mental baik dari keluarga maupun lingkungan. Banyak juga yang melakukannya karena menganggap kehamilan tersebut bisa menghambat cita-cita mereka. Pada umumnya, aborsi dilakukan secara gelap (ilegal) dengan bantuan dukun, bidan, ataupun dokter. Ini karena aborsi dilarang oleh undang-undang.

2.5. Pertemuan Sperma dan Ovum

Kehamilan diawali dengan keluarnya sel telur yang telah matang dari indung telur. Sel telur yang matang (yang berada di saluran telur) yang bertemu sperma (yang masuk) akan menyatu membentuk sel yang akan bertumbuh (zygote). Baik sel telur maupun sel sperma harus berada dalam kondisi sehat.

Zygote akan membelah dari satu sel menjadi dua sel lalu membelah menjadi 4 sel dan seterusnya berkembang sambil bergerak menuju rahim. Sesampainya di rahim hasil konsepsi tersebut akan menanamkan diri pada dinding rahim (uterus), sel yang tertanam tersebut disebut embrio. Jika embrio tersebut bertahan hingga dua bulan untuk selanjutnya dia akan disebut janin (fetus) sampai pada saat bayi dilahirkan.

2.6. Pengaturan Kehamilan

Alasan perlunya pengaturan kehamilan :

- Memulihkan kesehatan dan kesiapan fisik setelah melahirkan.
- Dapat merencanakan kehamilan berikutnya.
- Meningkatkan konsentrasi untuk mengasuh anak.
- Merencanakan kesiapan ekonomi.

Cara mengatur kehamilan :

- Alat dan Obat kontrasepsi (alokon) digunakan pada program keluarga berencana untuk menunda, mengatur jarak dan mencegah terjadinya kehamilan.
- Remaja sebenarnya tidak membutuhkan alokon, tetapi pada beberapa kasus di mana terjadi remaja telah seksual aktif, atau pernah melakukan aborsi biasanya dilakukan konseling untuk mencari jalan keluarnya.
- Setelah melalui proses konseling, dapat diketahui perilaku remaja tersebut dan bila memang sulit untuk dihentikan aktifitas seksualnya dan tidak/belum mau menikah maka dapat dipertimbangkan konseling untuk penggunaan alokon. Konselor harus memiliki pengetahuan mengenai seluruh metode kontrasepsi beserta jenisnya, indikasi, kontraindikasi, cara kerja, efektivitas, efek samping, waktu penggunaan dan cara penggunaan yang benar.

2.7. Mengapa remaja tidak dianjurkan menggunakan alat kontrasepsi ?

- Ada jenis alat kontrasepsi tertentu (misalnya IUD) tidak boleh digunakan pada rahim yang belum pernah hamil karena dapat merusak dinding rahim.
- Secara mental remaja yang menggunakan alokon akan merasa bahwa dia dapat berperilaku seksual aktif tanpa risiko kehamilan dalam arti dia akan permisif terhadap perilaku tersebut dan akan sangat mudah terjadi gonta-ganti pasangan, padahal semua alokon tetap punya angka kegagalan dan hubungan seksual tidak hanya berakibat kehamilan tetapi juga terkena IMS (Penyakit Menular Seksual).
- Lebih baik bila jalan keluar yang dipilih adalah pengendalian dorongan seksual, menikah atau mengalihkan ke aktifitas lain yang lebih positif.

2.8. Kehamilan Tak Diinginkan (KTD)

Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) adalah kehamilan yang tidak diinginkan atau tidak diharapkan oleh salah satu atau kedua-duanya calon orang tua bayi tersebut. Sebab KTD :

- Ketidaktahuan atau rendahnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan.
- Akibat pemerkosaan, diantaranya pemerkosaan oleh teman kencannya (date-rape).
- Tidak menggunakan alat kontrasepsi.
- Kegagalan alat kontrasepsi akibat mereka menggunakan alat kontrasepsi tanpa disertai pengetahuan yang cukup tentang metode

kontrasepsi yang benar atau kegagalan alokonnya sendiri (efektivitas/efikasi)

2.9. Dampak KTD

- Dampak fisik : pendarahan, komplikasi, kehamilan bermasalah, dll.
- Dampak psikologis : tidak percaya diri, malu, stres.
- Dampak sosial : drop-out sekolah, dikucilkan masyarakat, dll.

3.0 Aborsi

Aborsi spontan (abortus spontane) adalah keguguran yang terjadi secara alamiah atau tidak sengaja. Aborsi buatan (abortus provokatus) adalah usaha penguguran yang disengaja. Ada dua cara melakukan aborsi buatan, yaitu cara yang aman secara medis dan cara yang tidak aman secara medis (self treatment/unsafe abortion). Aborsi dapat dibedakan atas indikasi medis (therapeuticus) dan Kriminal (Criminalis). Alasan remaja memilih aborsi :

- Ingin terus melanjutkan sekolah atau kuliah.
- Takut pada kemarahan orangtua.
- Belum siap secara mental dan ekonomi untuk menikah dan mempunyai anak.
- Malu pada lingkungan sosial bila ketahuan hamil sebelum nikah.
- Tidak mencintai pacar yang menghamili.
- Tidak tahu status anak nantinya karena kehamilan terjadi akibat perkosaan, terlebih bila pemerkosa tidak dikenal oleh si remaja putri.

Mengapa aborsi cenderung dilakukan dengan usaha '*Self treatment*' ? aborsi di Indonesia illegal, sehingga remaja yang mengalami KTD tidak dapat mengakses pelayanan aborsi. Tenaga medis tidak mau mengambil risiko melakukan aborsi kecuali atas indikasi medis. Tidak semua remaja mencoba pergi ke dukun karena takut konsekuensi negatif dari layanan yang tidak higienis dan tidak profesional. Mereka mencoba usaha-usaha *self-treatment* karena percaya pada cerita atau pengalaman orang lain (biasanya teman/sahabat mereka) dan mempercayai bahwa usaha-usaha itu akan berhasil menggugurkan kandungan mereka.

Tindakan aborsi mengandung risiko yang cukup tinggi, bahkan dapat menyebabkan kematian, apabila dilakukan tidak sesuai standar profesi medis, misalnya dengan cara :

- Penggunaan ramuan yang membuat panas rahim seperti nanas muda yang dicampur dengan merica atau obat-obatan yang keras lainnya.
- Manipulasi fisik, seperti melakukan pijatan pada rahim agar janin terlepas dari rahim.
- Menggunakan alat bantu tradisional yang tidak steril (misalnya ujung bambu yang diruncingkan, daun alang-alang) yang dapat mengakibatkan infeksi pada rahim.
- Dampak aborsi sangat berbahaya bagi kesehatan dan keselamatan, serta dampaknya dapat berakibat baik secara fisik maupun psikologis.

- Dampak fisik: Aborsi yang dilakukan secara sembarangan (oleh mereka yang tidak terlatih) dapat menyebabkan kematian bagi ibu hamil.
- Perdarahan yang terus menerus serta infeksi yang terjadi setelah tindakan aborsi merupakan sebab utama kematian wanita yang melakukan aborsi.
- Dampak psikologis: Perasaan bersalah seringkali menghantui pasangan khususnya perempuan setelah mereka melakukan tindakan aborsi.
- Konseling mutlak diperlukan kepada pasangan sebelum mereka memutuskan aborsi. Tindakan aborsi harus diyakini sebagai tindakan terakhir jika alternatif lain sudah tidak dapat diambil.

Apa akibat yang timbul bila aborsi dilakukan secara tidak aman ?

- Pendarahan sampai menimbulkan shock dan gangguan neurologis/syaraf di kemudian hari. Pendarahan juga dapat mengakibatkan kematian.
- Infeksi alat reproduksi karena kuretasi yang dilakukan secara tidak steril. Hal tersebut dapat membuat perempuan mengalami kemandulan.
- Risiko terjadinya ruptur uterus (robek rahim) besar dan penipisan dinding rahim akibat kuretasi. Hal tersebut dapat menyebabkan kemandulan karena rahim yang robek harus diangkat seluruhnya.
- Terjadinya fistula genital traumatis. Fistula genital adalah timbulnya suatu saluran/hubungan yang secara normal tidak ada antara saluran genital dan saluran kencing atau saluran pencernaan.

BAB VII

ROKOK DAN NARKOBA

A. Apa Manfaat Dan Keburukan Merokok

Sebagaimana halnya berbagai aktivitas, merokok memiliki manfaat sekaligus keburukan. Namun, keburukannya lebih banyak daripada manfaatnya.

1. Manfaat

- Mengurangi stres, tekanan, atau perasaan yang kurang enak, sehingga secara tidak langsung menyebabkan remaja menjadi lebih berani
- Menimbulkan perasaan nikmat
- Mempererat pergaulan antar-teman, terutama jika semua sahabat merokok
- Meningkatkan keberanian dan perasaan “jantan”, “jagoan”, atau “*macho*”
- Mengurangi nafsu makan sehingga bisa mencegah kegemukan

2. Keburukan

Rokok mengandung sekitar 700 jenis racun yang berbahaya bagi kesehatan. Antara lain, yang telah dikenal luas, adalah karbon monoksida (CO) yang bisa mematikan dan nikotin yang mendorong pengapuran jantung serta pembuluh darah. Selain itu, ada tar yang dapat menyumbat serta mengurangi fungsi saluran pernapasan dan menyebabkan kanker serta berbagai bahan kimia yang dapat menimbulkan keracunan pada hati dan otak.

- Rokok bisa mengurangi konsentrasi, misalnya sewaktu mengemudi, berpikir, dll.
- Rokok menurunkan kebugaran tubuh
- Rokok bukan hanya meracuni perokok sendiri, tapi juga orang di sekitarnya (sebagai perokok pasif) dengan bahaya yang sama
- Rokok menimbulkan ketergantungan dan perasaan “kehilangan sesuatu” jika tidak ada, yang berakibat pada penurunan prestasi belajar dan bekerja
- Rokok memboroskan
- Sekarang rokok bukan lagi tanda “jagoan”, tapi justru cenderung tanda kampungan
- Rokok bisa menyulut kebakaran yang dapat merusak harta benda

B. Faktor-Faktor Apakah Yang Mendorong Remaja Mulai Dan Terus Merokok?

Hal-hal berikut ini, sendiri-sendiri atau bersama-sama, bisa mendorong remaja mulai merokok dan terus merokok.

- Rasa ingin tahu sampai menjadi ketergantungan
- Untuk meningkatnya kejantanan dan kelaki-lakian
- Hasrat berkelompok dengan kawan senasib dan sebaya
- Adanya stres atau konflik batin ataupun masalah yang sulit diselesaikan
- Dorongan dari lingkungan sosial yang “mendesak” remaja untuk merokok; kalau tidak merokok kadang dianggap tak solid dengan lingkungan sosial

- Ketidaktahuan akan bahaya merokok

C. Bagaimana Remaja Menghentikan Kebiasaan Merokok

Beberapa hal dapat kita lakukan untuk menghentikan kebiasaan merokok secara bertahap.

- Yakin dan optimistis bahwa kita bisa berhenti merokok
- Tanamkan rasa benci pada rokok (hindari rokok)
- Kurangi kumpul-kumpul tanpa tujuan dengan perokok
- Menjaga makanan sehari-hari
- Cukup olahraga, tidur, dan istirahat
- Jangan menahan lapar lama-lama
- Menghindari makanan yang banyak sekali bumbu dan menjauhi alkohol
- Jika ada keinginan merokok, alihkan perhatian pada hal lain seperti makan permen karet atau permen lain yang bisa digunakan sebagai pengganti rokok sementara
- Berniat serius berhenti merokok dan berserah diri pada Allah

Yang terpenting dari kesemuanya adalah **pengendalian diri** dan **percaya diri**, remaja yang berhasil ialah mereka yang mandiri, tidak bergantung pada hal-hal lain di luar diri sendiri, apalagi hanya rokok.

D. Narkoba

Narkoba singkatan dari **NAR**kotika, **psiKO**tropika dan **Bahan Adiktif** lainnya. Sebelum mengetahui tentang obat-obatan (narkoba) dan psikotropika ada baiknya diketahui definisi obat-obatan (narkoba) menurut WHO (World Health Organisation): sesuatu yang dimasukkan kedalam tubuh baik berupa zat padat, cair maupun gas yang merubah fungsi tubuh secara fisik maupun psikis, tidak termasuk makanan, air dan oksigen yang dibutuhkan untuk memperlakukan fungsi tubuh yang normal.

Obat-obatan psikotropika adalah sesuatu unsur yang dapat merubah salah satu atau lebih fungsi dari tubuh yaitu merubah jalan pikiran seseorang. Seperti diketahui bahwa zat yang dapat merubah jalan pikiran dan dipakai dalam upacara ritual, dunia kedokteran, atau tujuan untuk rekreasi/santai.

Ada cara pemakaian obat-obatan yang berhubungan dengan budaya, oleh karena itu pemakaiannya ada yang diperbolehkan dan ada yang tidak. Sebagai contoh cocain dan heroin pada awal abad ini (oleh suku/etnik Indian) ini diperbolehkan tetapi sekarang dilarang. Beberapa tahun terakhir ini tembakau sudah mulai disorot dari segi medis dan sosial sesuai dengan bertambahnya ilmu pengetahuan tentang kegunaan dan efek samping dari tembakau tersebut.

Perlu diketahui “Apakah yang dimaksud dengan obat-obatan terlarang?”, dikatakan *obat-obatan terlarang* adalah :

- Terlarang secara hukum dalam pemakaian, menjual, memproduksi, memperbanyak. Contoh : ganja, turunan amphetamine, ecstasy dan heroin
- Terlarang dalam lingkungan remaja dibawah 17 tahun tetapi tidak terlarang untuk umum secara hukum. Contoh : alkohol

- Tidak dilarang dalam lingkungan tertentu (seperti dalam resep dokter/dibawah pengawasan dan digunakan bukan dalam pengawasan dokter. Contoh : obat penenang tanpa resep dokter dilarang digunakan dan diperjual belikan.

Konvensi PBB tentang narkotika (*United Nations Single Convention On Narcotics 1961*) dan Undang-Undang RI No. 22 Tahun 1997 tentang *Narkotika* mengelompokkan narkotika dalam 3 jenis berikut ini :

- Opioda seperti opium dan zat-zat yang diperoleh dari padanya.
- Koka, termasuk daun koka, kokain, dan turunannya.
- Kanabis seperti damar ganja, ganja dan mariyuana.

Menurut Konvensi PBB tentang *zat psikotropika* (*Convention On Psychotropic Substances 1971*) yang diratifikasi tahun 1997, terdapat empat golongan :

- USD, MDA dan MDMA (*Ectasy*)
- Amfetamin
- Berbiturat
- Benzodiazepin

Kenapa seseorang menggunakan obat-obatan (narkoba)?, Alasan seseorang menggunakan obat-obatan terlarang, bermacam-macam dan sangat kompleks. Tetapi pada sebagian besar kasus, seorang penyalahguna memakai narkoba untuk mencari hasil yang positif bagi pribadinya dengan merubah perasaan dirinya. Oleh karena itu penting menggali alasan kenapa seseorang menggunakan obat-obatan, sehingga pemakaian narkoba lebih mudah dimaklumi.

Apa yang dimaksud penyalahgunaan obat-obatan ?. Pemakaian obat dan zat adiktif yang berbahaya dengan maksud bukan untuk tujuan pengobatan atau penelitian serta digunakan tanpa mengikuti aturan serta dosis yang benar. Alasan seseorang menggunakan narkoba tersebut. Apapun alasannya pemakaian obat-obatan/narkotika ini baik untuk pengobatan medis atau untuk rekreasi tujuannya tetaplah merubah keadaan perasaan/mood seseorang. Pemakaian obat dalam jangka pendek menghilangkan rasa sakit, mengurangi stres, meningkatkan rasa nikmat, mengurangi hambatan-hambatan emosi, menghasilkan euforia. Berbagai alasan seseorang menggunakan narkoba :

- Penggunaan coba-coba
- Keinginan dan godaan beresperimen efek yang singkat pada tubuh.
- Penggunaan rekreasi atau penggunaan untuk hubungan sosial.
- Sekelompok orang tua memakai obat-obatan terlarang mencapai efek sama dengan lingkungan social tertentu. Contoh : menggunakan alcohol bersama-sama untuk tujuan social dan mengurangi hambatan psikologis.
- Seseorang dapat menggunakan untuk masuk dalm kelompok sosial tertentu.
- Penggunaan untuk pribadi.
- Untuk menghilangkan rasa sakit,
- Untuk menambah energi (merasa kurang energi)
- Untuk relaksi/santai dan mendapat kegembiraan
- Untuk pengobatan penyakit, Contoh : seseorang menyukai ganja untuk menambah nafsu makan.

- Penggunaan untuk mengatasi masalah psikologis :
 - ✓ Melarikan diri dari masalah pribadi, mengatasi masalah rendah diri, kesepian, kehormatan, keretakan keluarga, masalah pergaulan dan masalah pengangguran.
 - ✓ Menghilangkan kejenuhan.
 - ✓ Menghilangkan stress.
 - ✓ Melarikan diri dari trauma psikis atau trauma fisik misalnya kecelakaan, kematian, masalah seksual dan lain-lain.
- Penggunaan hal-hal lainnya
 - ✓ Pengaruh teman sebaya atau factor lingkungan.
 - ✓ Nafsu ingin menentang level atau struktur social tertentu
 - ✓ Untuk mencapai puncak dalam upacara ritual keagamaan dalam agama/kepercayaan tertentu.

Bagaimana Narkoba dipakai sebagai pengobatan ?. Seseorang umumnya diberi obat untuk tujuan pengobatan, mereka sebaiknya mengerti bahwa isi dari resep dipakai hanya dibawah pengawasan dokter dan sesuai dengan aturan pemakaian. Obat yang diresepkan pada seseorang tidak diperbolehkan diberi pada orang lain tanpa sepengetahuan tenaga medis/dokter.

Bagaimana pola pemakaian narkoba ?. Pemakaian obat-obatan/narkoba psikotropika misalnya ganja, tembakau, heroin dan alkohol dapat terjadi secara bertahap, dengan tahapan sebagai berikut :

- Pemakai untuk coba-coba bisa berlanjut atau tidak berlanjut
- Pemakaian kadang-kadang atau
- Pemakaian bergantung situasi (pemakaian secara periodik untuk menjaga perasaan ketergantungan atau mood supaya tetap nyaman)
- Pemakaian sudah bermasalah

Apakah akibat dari penggunaan narkoba ? Semua obat-obatan/narkoba dapat menyebabkan akibat yang tidak baik, tergantung dari jumlah yang digunakan, frekwensi pemakaian, lamanya pemakaian dan keadaan ketika obat digunakan, keadaan mood pada saat pemakaian. Kematian yang disebabkan oleh penggunaan obat-obatan/narkoba ini cukup tinggi.

Tidak ada obat yang menjadikan ketergantungan fisik atau psikis secara langsung. Bagaimana akibat yang berhubungan dengan obat-obatan dapat terjadi disemua tahap pemakaian, mulai dari coba-coba sampai ketergantungan. Semua obat dapat menjadi masalah bila dipakai berlebihan atau tidak menurut aturannya. Obat dapat menyebabkan sehat dan dapat pula menjadikan masalah pada remaja oleh karena itu perlu perhatian terhadapnya.

Sulit untuk memprediksi bagaimana obat mempengaruhi seseorang. Akibatnya selalu berhubungan dengan berapa banyak dosis obat yang digunakan, seberapa sering menggunakannya, dan seberapa tinggi konsentrasi obat, serta suasana hati seseorang ketika menggunakannya.

Ada bermacam-macam cara atau metoda pemakaian obat ini meliputi: dimakan, ditelan, dihisap, disuntik, dihirup melalui hidung, disedot melalui hidung

dan ditempel kulit. Penggunaan melalui penyuntikan dan penghirupan berpengaruh sangat cepat sesuai dengan aliran darah ke otak. Pengguna biasanya memilih cara / metoda yang tercepat meskipun kadang-kadang cara yang digunakannya sendiri tidak tepat atau berbahaya.

Penyakit yang penyebarannya melalui darah seperti Hepatitis B, Hepatitis C, HIV dan AIDS menular dengan cepat oleh karena perilaku “penyalahguna” yang menggunakan jarum suntik. Rumah Sakit Ketergantungan Obat (RSKO) melaporkan sampai tahun 2003 kenaikan jumlah pengidap HIV di kalangan pengguna Narkoba meningkat sangat tajam. Hasil survey di Jakarta menyatakan bahwa narkoba yang paling digemari adalah Heroin dan penggunaan yang paling digemari adalah penyuntikan.

Di Indonesia, para pengguna narkoba jarum suntik merupakan bagian yang cukup besar dalam presentase keseluruhan kasus HIV dan AIDS. Data dari Depkes pada akhir Juni tahun 2007 lebih dari 50% kasus AIDS cara penularannya melalui pengguna narkoba dengan jarum suntik. Cara penyuntikan menyebabkan resiko yang berbahaya, terutama pada jarum yang dipakai bergantian.

Pengguna obat-obatan biasanya menginginkan hasil kerja obat sangat cepat, mereka mengetahui bahwa menggunakan jarum suntik dan menghirup adalah cara yang tercepat. Masalahnya mereka tidak mengetahui cara yang aman dalam pemakaian jarum suntik, seringkali jarum yang tidak steril dipakai kembali sehinggasing terjadi infeksi luka jarum suntik. Selain dari itu mereka mempunyai kebiasaan menggunakan jarum secara bergantian. Apabila salah satu dari kawan mereka engidap virus HIV dapat dipastikan jarum yang telah digunakan akan terkontaminasi dengan virus, kemudian akan berpindah kepada pengguna selanjutnya bila dipakai tanpa disterilisasi. Selain virus HIV yang sering ditularkan melalui jarum suntik ini adalah virus Hepatitis B dan Hepatitis C. Hal ini akan berulang terus penularannya kepada pengguna lainnya tanpa disadari.

Mengapa HIV dan penyuntikan narkoba sangat berkaitan :

- Walaupun pengguna narkoba adalah berbahaya, namun penularan HIV adalah salah satu akibat yang paling parah.
- Menyuntikkan zat kimia langsung kedalam aliran darah adalah cara penularan HIV yang paling manjur, bahkan lebih berbahaya dari pada melalui hubungan seksual tanpa memakai pelindung
- Oleh karena penyuntik narkoba sering kali merupakan anggota dari sesuatu jaringan atau kelompok yang memakai peralatan suntik secara bersama, akibatnya satu bila satu diantara mereka HIV positif (+) maka seluruh kelompok dapat tertular dalam waktu yang singkat.
- Pemakaian narkoba juga sering berkaitan dengan jasa pelayanan seks karena sebgai pengguna mungkin perlu menawarkan jasa pelayanan seks demi untuk mendapatkan narkoba atau uang.

- Khusus pengguna dalam penjara atau tahanan, mereka hampir tidak mungkin mendapatkan jarum suntik yang suci hama/bersih, sehingga tempat itu merupakan tempat penyebaran HIV yang sangat cepat.

Apa saja jenis-jenis narkoba. Narkoba berdasarkan efeknya terhadap susunan saraf pusat dibagi menjadi 3 bagian :

1. Depresan

Depresan maksudnya adalah bahwa efek dari obat-obatan ini menurunkan atau menekan kerja susunan saraf pusat, walaupun tidak selalu membuat pengguna menjadi merasa tertekan. Efek obat ini tergantung pada konsentrasi dan beberapa banyak digunakan. Depresan menghasilkan suasana relaks pada dosis rendah. Beberapa depresan dapat menyebabkan euforia/perasaan gembira serta rasa tenang dan nyaman.

Obat ini boleh dikatakan “wind window “ atau mengurangi kegelisahan, stress, atau kesulitan untuk relaks/santai. Oleh karena menekan kerja susunan saraf pusat obat ini memperngaruhi koordinasi antara susunan saraf dengan motorik, konsentrasi dan cara membuat keputusan. Hal ini membuat menjadi sangat berbahaya bila selama minum obat-obatan/narkoba mengendarai kendaraan atau mengoperasikan mesin-mesin tertentu.

Dalam dosis besar depresan ini dapat menyebabkan tidak sadrkan diri oleh karena efek menurunkan frekuensi pernafasan dan denyut jantung. Seseorang bisa berbicara menjadi lambat, tanpa gerak, tanpa koordinasi. Efek lain dalam dosis besar adalah mual, muntah, dan pada keadaan ekstrim bisa mengakibatkan kematian. Obat-obatan depresan meliputi :

- Alkohol
- Opiats dan Opioid, termasuk heroin, morphine, codein methadone, pethidine dan palfium.
- Cannabis (daun ganja) meliputi mariyuana, hashish, cannabis resin.
- Tranquiliser dan Hipnotik meliputi rohipnil, valium, serapax, mogadon, euhhynpos, dan atifan
- Barbiturat meliputi seconal, tuinal, amytal
- Solven dan inhalan seperti bensin, lem/aica aibon, propelan, cat/tiner dan minyak korek api

2. Stimulan

Stimulan maksudnya adalah efek dari obat-obatan ini merangsang atau meningkatkan kerja susunan saraf pusat dan membuat pengguna merasa lebih segar, lebih waspada dan percaya diri. Obat-obatan/narkoba ini dapat meningkatkan denyut jantung, temperatur tubuh dan tekanan darah. Tergantung kekuatan atau dosis obat, efek lain terhadap tubuh yaitu menurunkan nafsu makan, pelebaran pupil, banyak bicara gelisah dan sulit tidur.

Dosis lebih tinggi menyebabkan gelisah, sakit kepala, kram perut, cepat marah, paranoid/curiga, dan panik. Pemakaian lama dari stimulan

yang kuat juga menghasilkan efek seperti disebut diatas Obat-obatan stimulant meliputi :

- Kafein terdapat pada minuman kopi
- Tembakau ada dalam rokok
- Kokain
- Amfetamin
- Sabu-sabu/ecstasy (MDMA=Metil dioksi metil amfetamin), selain stimulan juga mempunyai efek halusinogen

3. Halusinogen

Halusinogen maksudnya adalah efek dari obat tersebut menyebabkan terjadinya *halusinasi*. Halusinasi adalah gangguan/penyimpangan persepsi dari kenyataan. Pengguna dapat mengalami gangguan atau distorsi dari persepsi pendengaran, persepsi penglihatan; misalnya objek yang kecil menjadi besar. Efek dari halusinogen sulit diprediksi, selalu tergantung dari suasana hati pengguna. Yang termasuk halusinogen adalah :

- LSD (lysergic acid diethylamide)
- Magicmushroom
- Mescaline
- Ecstasy atau sabu-sabu (MDMA= metal dioximetil amfetamin)
- Mariyuana (ganja)

Ada beberapa faktor pendorong yang menyebabkan penyalahgunaan narkoba :

1. Faktor Individu

Penyalahgunaan obat dipengaruhi oleh: keadaan mental, kondisi fisik dan psikologis seseorang. Kondisi mental seperti gangguan kepriabadian, dapresi dan retardasi mental dapat memperbesar kecenderungan seseorang untuk menyalahgunakan narkoba. Faktor individu pada umumnya ditentukan oleh :

a. Aspek Biologis

Para ahli menunjukan bukti-bukti bahwa faktor genetik berperan pada alkoholisme serta pada bentuk perilaku yang menyimpang dan anti sosial termasuk penyalahgunaan zat. Juga kelaianan-kelaianan biokimiawi yang spesifik didapatkan pada orang-orang yang mengalami ketergantungan obat atau alkohol.

b. Aspek Psikologis

Sebagian besar penyalahgunaan obat dimulai pada saat remaja. Beberapa ciri perkembangan masa remaja dapat mendorong seseorang untuk menyalahgunakan obat terlarang, yaitu : kepercayaan diri kurang, ketidak mampuan mengelola masalah/stres yang dihadapi, coba-coba dan berpetualang

untuk memperoleh pengalaman baru yang membuat remaja terjerumus pada penyalahgunaan obat terlarang.

Pada sebagian remaja, penyalahgunaan zat merupakan alat interaksi sosial, yaitu agar diterima oleh teman-teman sebaya. Biasanya merupakan perwujudan dari penentangan terhadap otoritas orang tua, peraturan tata tertib yang dulunya dipatuhi, dalam rangka bereksplorasi mencari identitas diri serta agar dianggap sudah dewasa.

Eksplorasi seksual bisa mendorong penyalahgunaan zat baik untuk mengurangi hambatan psikologis, meningkatkan fantasi, sensasi dan mengatasi rasa bersalah. Pada usia remaja wal umumnya mempunyai kepercayaan yang unik tetapi keliru, bahwa apa yang terjadi pada orang lain tidak akan terjadi padanya termasuk akibat-akibat penyalahgunaan obat/zat adiktif.

Terdapat enam faktor (yang dapat berdiri sendiri atau bergabung satu sama lain) untuk menjelaskan mengapa bisa menjadi penyalahguna obat terlarang sedang orang lain tidak:

- Kebutuhan untuk menekan frustrasi dan dorongan agresif
- Ketidak mampuan menunda kepuasan
- Tidak ada identifikasi seksual yang jelas
- Kurang kesadaran dan upaya untuk mencapai tujuan-tujuan yang bisa diterima secara sosial
- Menggunakan perilaku yang menyerempet bahaya untuk menunjukkan kemampuan diri
- Menekan rasa bosan

Pada masa anak-anak terdapat ciri perilaku yang mungkin menunjukkan seseorang calon penyalahguna zat dikemudian hari, seperti gangguan tingkah laku di sekolah, gangguan perilaku ringan (*mild conduct disorders*), kurang patuh terhadap hokum dan kurang rasa keagamaannya.

2. Faktor Zat Psikoaktif

Hanya zat yang mempunyai khasiat tertentu dapat menyebabkan gangguan penyalahgunaan obat terlarang, disamping pengaruh dari pengalaman, harapan pemakai serta dosis yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa suatu prasyarat keadaan psikopatologi (gangguan jiwa) tidak selalu harus ada, baik pada pemakai pertama atau lanjutan.

3. Faktor Lingkungan

Beberapa faktor sosiologis yang dianggap dapat menyebabkan penyalahgunaan zat:

a. Hubungan dalam keluarga

Keluarga yang memiliki masalah penyalahgunaan zat sering ditandai oleh ibu yang dominan, overprotektif atau “terlalu melindungi: Ayah “yang memisahkan diri” dan tidak mau terlibat dalam keluarga.

Selain itu juga didapat perubahan-perubahan antara sikap membujuk dengan konflik antara perlindungan yang berlebihan dengan mengabaikan individualitas anak dan adanya paksaan orang tua terhadap sukses yang mendorong anak melarikan diri ke alam impian melalui obat.

b. Pengaruh Teman

Pengaruh teman bagi terjadinya penyalahgunaan zat/obat terlarang sangat penting pada masa remaja. Hukum kelompok teman sebaya (pemukulan dan terutama pengucilan) bagi mereka yang mencoba menghentikan pemakaian zat/obat terlarang tertentu dirasakan lebih berat dari bahaya penyalahgunaan zat itu sendiri.

c. Pengaruh Lingkungan

Penyalahgunaan zat/obat terlarang sejak lama diakui sebagai salah satu sumber bagi penerimaan keberadaan di lingkungan tertentu, dan selanjutnya akan diperkuat oleh budaya (*drug culture*) yang ada di lingkungan tersebut. Secara umum urutan tahapan penyalahgunaan zat/obat terlarang terbagi dalam beberapa tahapan berikut ini :

1. Resiko Kecil

Yaitu anak atau remaja yang mempunyai karakteristik/ciri-ciri sebagaimana berikut :

- a. Sehat secara fisik maupun mental
- b. Mempunyai kemampuan penyesuaian atau adaptasi sosial yang baik
- c. Memiliki sifat jujur dan bertanggung jawab
- d. Mempunyai cita-cita yang rasional
- e. Dapat mengisi waktu senggang secara positif

2. Resiko Besar (potensial user)

Yaitu anak atau remaja yang mempunyai karakteristik/ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Mempunyai sifat mudah kecewa dan untuk mengatasinya cenderung agresif dan destruktif.
- b. Bila mempunyai keinginan tidak bisa menunggu, menuntut kepuasan segera
- c. Pembosanan, sering merasa tertekan. Murung dan tidak sanggup berfungsi dalam hidup sehari-hari
- d. Suka mencari sensasi. Melakukan hal-hal yang berbahaya/ mengandung risiko
- e. Kurang dorongan untuk berhasil dalam pendidikan, pekerjaan atau kegiatan lain, prestasi belajar buruk, partisipasi pada kegiatan ekstrakurikuler kurang, kurang berolah raga dan cenderung makan berlebihan
- f. Mempunyai rasa rendah diri, kecemasan, obsesi, apatis, menarik diri dari pergaulan, depresi, kurang mampu menghadapi stress serta hiperaktif
- g. Suka tidur larut malam

- h. Ada riwayat penyimpangan perilaku hubungan seksual dini, putus sekolah dan perilaku anti sosial pada usia dini (agresivitas, membohong, mencuri, mengabaikan peraturan, mulai merokok pada usia dini)
 - i. Merasa hubungan dalam keluarga kurang dekat, ada keluarga yang alkoholik atau pemakai obat-obatan
 - j. Berteman dengan alkohol/penyalahgunaan zat psikoaktif, kehidupan agama kurang religious
3. Coba-coba
- Kontak pertama dengan zat/obat terlarang seperti ganja sering terjadi pada usia remaja. Berkumpul bersama teman sebaya lalu bila salah seorang menghisap ganja maka yang lain pun akan mencobanya, mungkin sekedar ingin tahu, mungkin juga memperlihatkan “kehebatannya”. Kebanyakan tidak melanjutkan pengalaman pertamanya. Beberapa kemudian melanjutkan proses eksperimentasi atau coba-coba ini dengan mencoba zat-zat lain dengan cara-cara yang lebih canggih.
4. Kadang-kadang
- Sebagian setelah tahap “coba-coba, kemudian melanjutkan pemakaian zat psikotropika sehingga menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, karena pemakaian bahan-bahan tersebut masih terbatas, tidak ada perubahan mendasar yang dialami pemakai. Mereka tetap dapat bersekolah atau bekerja seperti biasa.
5. Ketagihan
- Pada tahap ini, frekuensi, jenis dan dosis yang dipakai meningkat, termasuk bertambahnya pemakaian bahan-bahan berisiko tinggi. Gangguan fisik, mental dan masalah-masalah sosial makin jelas. Tahap ini sering disebut tahap kritis karena ada bahaya yang nyata. Meskipun demikian pada beberapa pemakai (dengan bantuan) masih bisa berhenti pada tahap ini.
6. Ketergantungan
- Merupakan bentuk ekstrim dari ketagihan, upaya mendapatkan zat psikoaktif dan memakainya secara teratur merupakan aktivitas utama sehari-hari mengalahkan semua kegiatan lain, kondisi fisik dan mental terus-menerus menurun, hidup sudah kehilangan makna. Keadaan pemakai selalu membutuhkan obat tertentu agar dapat berfungsi secara wajar baik fisik maupun psikologis. Ketergantungan fisik misalnya badan menjadi lemah dan sendi-sendi terasa nyeri pada saat tidak menggunakan obat dalam jangka waktu tertentu. Ketergantungan secara psikologis ditunjukkan oleh adanya perasaan tidak percaya diri dalam pergaulan sehari-hari jika tidak menggunakan obat.

Secara umum penyalahgunaan obat dapat memberikan dampak jasmaniah, kejiwaan ataupun social bagi pemakainya disamping tentunya juga dampak terhadap keluarga dan masyarakat umum. Seorang ahli mengatakan bahwa gabungan antar

jenis obat, usia pemakai, keadaan gizi dan penyakit-penyakit atau stress yang pernah atau sedang diserita akan mengakibatkan masalah-masalah yang spesifik pada masing-masing pemakai.

Efek obat bagi tubuh tergantung jenis obat yang digunakan, banyak dan sering tidaknya menggunakan, cara menggunakannya serta apakah digunakan bersamaan dengan obat lain, juga tergantung dari berbagai faktor biologis (misalnya kepribadian, harapan atau perasaan saat memakai) dan faktor biologis (seperti berat badan, kecenderungan alergi tertentu). Secara fisiologis organ tubuh yang paling banyak dipengaruhi adalah sistem syaraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang), organ-organ otonom (jantung, paru, hati, ginjal) dan panca indera (karena yang dipengaruhi adalah susunan syaraf pusat). Pada hakekatnya, penyalahgunaan obat ini.

a. Dampak Fisik

Dampak jasmaniah dapat secara langsung oleh bahan yang dipakai, maupun secara tidak langsung, misalnya karena bahan pencampur, pemakaian tidak sesuai aturan atau karena buruknya sterilisasi alat yang dipakai. Berikut ini adalah macam-macam gangguan jasmaniah akibat penyalahgunaan zat:

1. Gangguan pada sistem syaraf (neorologis) seperti kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, kerusakan syaraf tepi.
2. Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler seperti:infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah
3. Gangguan pada kulit (dermatologis) seperti: bengkak yang terdapat nanah (abses), bekas suntikan, dan alergi.
4. Gangguan pada paru-paru (pulmoner) seperti: penekanan fungsi pernafasan, kesukaran bernafas, pengerasan jaringan paru-paru, penggumpalan benda asing yang terhirup.
5. Gangguan pada hemopoetik, seperti: pembentukan sel darah terganggu.

b. Dampak psikis

Bermacam-macam gangguan kejiwaan seperti psikotik (gangguan jiwa berat), depresi, tindak kekerasan dan pengrusakan. Percobaan bunuh diri dapat dijumpai pada penyalahgunaan zat.

Depresi sering muncul sebagai akibat rasa bersalah dan putus asa karena gagal berhenti dari penyalahgunaan zat, terlebih lagi adanya sikap yang menyudutkan/menyalahkan dari pihak keluarga yang bersangkutan. Beberapa pemakai sudah mempunyai masalah kejiwaan sebelumnya dan penyalahgunaan zat merupakan cara mengatasinya.

Demikian, mengatakan perlu diperhatikan kemungkinan adanya gangguan media dan kejiwaan pada seorang penyalahgunaan zat, karena yang bersangkutan biasanya tidak melaporkan hal itu. Mungkin karena tidak disadari atau tidak merasakannya, misalnya rasa nyeri dapat tertutup oleh efek analgesik obat yang digunakan.

Gejala – Gejala Berbagai Jenis Narkoba

Jenis Narkoba	Gejala pemakaian	Gejala putus obat	Intoksikasi
Opium (morfin, heroin, kodein, methadone) opium sintetik	Perasaan senang/gembira, sulit buang air besar, nafas/nadi berkurang	Gelisah. Mual, muntah, hidung keluar ingus, mata berair, sakit persendian. Menggigil, Goose, flesh, pupi melebar.	Pupil mengecil ngantuk. Tekanan darah kurang. Nafas berkurang koma, kematian
Alkohol	Gembira. Hambatan diri berkurang, muka merah	Gemetar, muntah, kejang, gelisah, sukar tidur, gangguan jiwa	Gelisah, kacau, pengendalian diri berkurang ngantuk, banyak bicara, bicara tak jelas
Amfetamin	Kewaspadaan dan percaya diri meningkat, gembira berlebih, berbicara kacau, anoreksia, tensi/nadi meningkat, sakit kepala	Letargi hebat, letih, cemas, apatis depresi, bunuh diri, hiperfagie, hipersomnia, bingung, iritabilitas meningkat, nyeri otot	Muka merah, demam, takhikardia, gangguan pendarahan, mual/muntah, tremor, tetani, koma, kematian (Hiperpireksia), shock(cardiovasculer)
Ganja (Kanabis)	Gembira, santai, kepala berat, mata merah, gejala gangguan jiwa (curiga berlebihan). flash back. Dan moralitas berkurang	Susah tidur, gelisah, makan kurang	Panik, ngantuk, agak demam, pupil membesar, koma, kematian
Barbiturat	Mula-mula gelisah, ngantuk, daya ingat dan daya pikir berkurang, malas bicara dan tindakan lambat	Gelisah, sukar tidur, muntah-muntah, gemetar dan kejang-kejang	Gelisah, pengendalian diri berkurang, banyak bicara, suka bertengkar, bicara tak jelas. Jalan tak seimbang nafas berkurang, kesadaran berkurang, koma, kematian

Ciri-Ciri Remaja yang Sudah Kecanduan Narkoba

(Keterangan :Psikotropika adalah zat atau obat baik alamiah, sintetis, maupun semi sintetis yang berkhasiat psikoaktif, melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf yang menyebabkan perubahan khas pada ektivitas mental dan perilaku (Undang-undang No.5, Tahun 1997 tentang Bahan Psikotropika)

Ciri-ciri tersebut adalah sebagai berikut :

1. Sifat mudah kecewa dan cenderung menjadi agresif dan destruktif.
2. Perasaan rendah diri (*Low self esteem*)
3. Tidak bisa menunggu atau bersabar yang berlebihan.

4. Suka mencari sensasi, melakukan hal-hal yang mengandung resiko bahaya yang berlebihan.
5. Cepat menjadi bosan dan merasa tertekan, murung dan merasa tidak sanggup berfungsi dalam kehidupan sehari-hari.
6. Keterbelakangan mental (retardasi mental) terutama yang tergolong pada taraf perbatasan
7. Kurangnya motivasi atau dorongan untuk mencapai suatu keberhasilan dalam pendidikan atau pekerjaan atau dalam lapangan kegiatan lainnya.
8. Prestasi belajar menunjukkan hasil yang cenderung menurun.
9. Kurang berpartisipasi dalam kegiatan ekstra kurikuler.
10. Cenderung memiliki gangguan jiwa seperti kecemasan, obsesi, apatis, menarik diri dalam pergaulan, depresi, kurang mampu menghadapi stress atau sebaliknya yaitu hiperaktif.
11. Cenderung mengabaikan peraturan-peraturan
12. Putus sekolah pada usia yang sangat dini, perilaku antisosial pada usia dini seperti: sering mencuri, sering berbohong, dan kenakalan remaja lainnya.
13. Suka tidak tidur pada malam hari atau tidur larut malam(begadang).
14. Kurang suka berolahraga.
15. Mempunyai bahwa hubungan dalam keluarga kurang dekat walaupun seringkali e tidak demikian.
16. Adanya anggota keluarga lain yang tergolong peminum alcohol yang berat atau pemakai obat secara berlebihan.
17. Berkawan dengan orang yang tergolong peminum berat atau pemakai obat secara berlebihan.
18. Sudah mulai merokok pada usia yang lebih dini daripada rata-rata perokok lainnya.
19. Kehidupan keluarga atau dirinya kurang religius.

Gejala Dini Penderita Penyalahgunaan Narkoba, tanda-tanda fisik :

- a. Kesehatan fisik menurun.
- b. Penampilan diri menurun.
- c. Badan kurus, lemah, malas, dan nafsu makan tidak ada
- d. Suhu badan tidak beraturan
- e. Pernafasan lambat dan dangkal
- f. Pupil mata mengecil
- g. Warna muka membiru
- h. Kejang otot
- i. Kesadaran makin lama makin menurun

Tanda-tanda disekolah :

- a. Membolos sekolah, tidak disiplin
- b. Perhatian terhadap lingkungan tidak ada
- c. Sering kelihatan mengantuk di sekolah
- d. Sering keluar dari kelas pada waktu jam pelajaran dengan alasan ke kamar mandi
- e. Sering terlambat masuk ke kelas setelah jam istirahat
- f. Prestasi di sekolah tiba-tiba menurun mencolok

- g. Sering kali dijumpai dalam keadaan mabuk, bicara pelo(cadel) dan jalan sempoyongan
- h. Meninggalkan hobi-hobinya yang terdahulu (misalnya kegiatan ekstra kulikuler. Dan olahraga yang dulunya digemarinya)
- i. Mengeluh karena mengganggu keluarga dirumah tidak memberikan perhatian kepada dirinya atau mengganggu keluarga dirumah terlalu menegakkan disiplin
- j. Mulai sering berkumpul dengan anak-anak yang bermasalah disekolah
- k. Mudah tersinggung dan mudah marah di sekolah.
- l. Sering berbohong

Tanda-tanda dirumah :

- a. Membangkang terhadap teguran orang tua
- b. Semakin jarang ikut kegiatan keluarga
- c. Berganti teman dan jarang mau mengenalkan teman-temannya
- d. Mulai melupakan tanggung jawab rutinnya dirumah
- e. Tidak mau mempedulikan peraturan keluarga
- f. Sering pulang lewat jam malam dan menginap dirumah teman
- g. Sering pergi ke diskotik, mol atau tempat keluyuran (pergi menghabiskan waktu untuk kegiatan yang sia-sia) dan lainnya.
- h. Pola tidur berubah, pagi susah dibangunkan, malam suka begadang
- i. Bila ditanya sikapnya Devensif atau penuh kebencian.
- j. Menghabiskan uang tabungannya dan selalu kehabisan uang(bokek)
- k. Sering mencuri uang dan barang-barang berharga dirumah, dan ini sering tidak diketahui
- l. Sering meminta uang ke keluarga dengan berbagai alasan (pandai-pandailah mengecek apakah uang yang dimintanya untuk bayar ini dan itu disekolah, betul-betul diminta oleh sekolah dan dibayarkan)
- m. Malas mengurus diri (tidak mau membereskan tempat tidur, malas mandi, sering tidur, malas menggosok gigi, kamar berantakan, malas membantu)
- n. Sering tersinggung dan mudah marah
- o. Menarik diri dan sering di kamar, dan mengunci diri
- p. Sering berbohong
- q. Banyak menghindar dari pertemuan dengan anggota keluarga lainnya, karena takut ketahuan bahwa ia menggunakan narkoba. Banyak mengurung diri dikamar dan menolak diajak makan bersama-sama dengan anggota keluarga lainnya.
- r. Besikap lebih kasar terhadap anggota keluarga lainnya, dibandingkan sebelumnya
- s. Sekali-kali dijumpai dalam keadaan mabok, bicara pelo (caedel) dan jalan sempoyongan
- t. Ada obat-obatan, kertas timah, bau-bauan yang tidak biasa dirumah (terutama kamar mandinya atau kamar tidurnya) atau ditemukannya jarum suntik namun ia akan mengatakan bahwa barang-barang itu bukan miliknya.

BAB VIII

GAYA HIDUP

Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita melihat perilaku seorang individu dalam melakukan kegiatan yang sama dengan hari sebelumnya, dan perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan dan mejai gaya hidup (*life-style*) sehari-hari seperti seorang artis yang berpenampilan glamour sehari-harinya karena tuntutan keadaan dan lingkungan ia harus bepenampilan demikian. Seorang remaja mengenakan celana jeans dengan dtrip di samping dari atas ke bawah mengikuti trend mode, seorang kyai yang selalu tampil mengenakan sorban dililit dikepala, seorang dokter yang selalu mengalungkan stetoskop di leher ketika di rumah sakit, dan sebagainya. Semua penampilan dan perilaku tersebut menunjukkan gaya hisup dari masing-masing individu yang terbentuk karena kebiasaan hidup yang dijalannya.

Gaya hidup adalah kebiasaan seseorang dalam menjalani kehidupannya terutama bagaimana orang tersebut menghabiskan waktu dan uangnya yang diwujudkan dalam bentuk kegiatan dan minat. Gaya hidup merupakan cermin kepribadian seseorang.

Dua makna yang terkandung dalam gaya hidup seseorang yaitu :

1. Bahwa individu tersebut berusaha membuat seluruh aspek kehidupannya berhubungan dalam suatu pola tersebut.
2. Bahwa individu tersebut mengatur strategi bagaimana ia ingin dipersepsi (diskusi, dianggap) oleh orang lain. Strategi yang dimaksud adalah pendekatan atau cara seorang individu berkomunikasi dengan orang lain. Strategi tersebut mencerminkan bahwa seseorang mempunyai kebebasan untuk mengatur hidupnya. Namun demikian, kebebasan tersbut harus dipandang sebagai hal yang relative karena secara sosial individu berada dalam batasan seperti kelas sosial, jenis kelamin dan etnik/budaya.

Pada umumnya seseorang individu memiliki gaya hidup yang khas dan berbeda dengan orang lain. Seringkali gaya hidup tersebut dipengaruhi oleh agama, suku bangsa dan kewarganegaraan. Gaya hidup ada yang positif dan ada yang negatif. Gaya hidup yang negative bersifat merugikan yang terkadang idak disadari oleh individu tersebut. Sebagai contoh gaya hidup yang konsumtif yaitu kebiasaan hidup yang dilakukan seseorang dalam mengkonsumsi atau memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari tanpa perhitungan yang matang misalnya seorang individu yang membelanjakan uangnya untuk membeli barang yang sebenarnya barang tesebut bukanlah kebutuhan utama.

Selain itu ada juga gaya hidup dalam bergaul yang bersifat negative yaitu dia meghabiskan waktunya untuk berkumpul degan teman-temannya tanpa ada manfaat dari peragulan tersebut yang seringkali dalam pergaulan tersebut dapat menjurus kearah perbuatan seks bebas yang dapat mengakibatkan seseorang menderita penyakit IMS.

Pada era globalisasi informasi saat ini, media masa baik elektronik maupun cetak sangat bersifat terbuka sehingga tentu saja hal tersebut akan sangat mempengaruhi perilaku atau gaya hidup seseorang apabila dia tidak mempunyai filter terhadap informasi yang diperoleh. Informasi sangat penting bagi perkembangan hidup manusia namun terkadang ada informasi yang dapat menyesatkan yang dapat mengubah perilaku seseorang menjadi

menyimpang apabila dia menerima begitu saja informasi tanpa melihat/mengambil manfaat dari informasi tersebut.

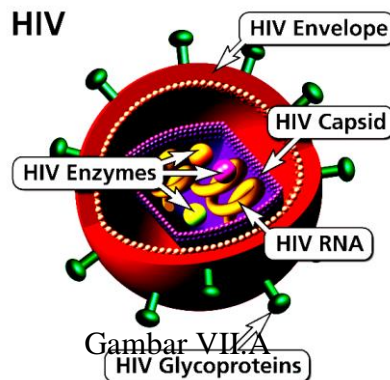
Apabila gaya hidup yang dijalani tidak sesuai dengan kemampuan, dan norma yang ada hal tersebut akan menimbulkan pertentangan atau konflik baik dalam diri sendiri maupun terhadap lingkungan. Agar kehidupan dapat kita jalani dengan baik maka hendaknya dalam berperilaku sehari-hari kita berpedoman pada kemampuan dan norma atau aturan yang ada.

Dalam pergaulan sehari-hari, kadangkala tanpa disadari kita cenderung memilih teman berdasarkan kesan pertama yang kita lihat. Kita memilih orang tertentu yang penampilannya baik, namun seringkali kita tertipu oleh penampilan orang tersebut yang ternyata ia adalah seorang penipu. Permainan ini akan menunjukkan kepada peserta tentang bagaimana kita seringkali tertipu oleh *first impression* (kesan pertama) tentang seseorang yang kita pilih untuk menjadi teman.

BAB IX HIV AIDS

A. Apakah AIDS itu?

Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS) adalah kumpulan gejala penurunan kekebalan tubuh, sehingga tubuh menjadi rentan terhadap penyakit lain yang mematikan. Penyakit ini disebabkan oleh virus (jasad sub-renik) yang disebut Human Immunodeficiency Virus (HIV).



B. Bagaimanakah Hiv Melemahkan Sistem Kekebalan Tubuh?

Sasaran penyerangan HIV adalah sistem kekebalan tubuh, terutama sel-sel limfosit T4. atau disebut juga CD4-T. Selama terinfeksi, limfosit menjadi media pengembangbiakan virus. Jika sel-sel limfosit T4 mati, virus akan dengan bebas menyerang sel-sel limfosit T4 lainnya yang masih sehat. Akibatnya, daya tahan tubuh akan semakin menurun. Akhirnya, sistem kekebalan tak mampu melindungi tubuh. Ini akan membuat kuman penyakit infeksi lain (kadang disebut infeksi oportunistis/infeksi mumpung) akan masuk dan menyerang tubuh penderita. Bahkan, kuman-kuman lain yang jinak tiba-tiba bisa menjadi ganas. Kuman itu bisa berupa virus lain, bakteri, mikroba, jamur, ataupun mikroorganisme patogen lainnya. Jika sudah begitu, penderita bisa saja meninggal karena TBC, diare, kanker kulit, infeksi jamur, dll.

C. Bagaimana mengetahui seseorang mengidap HIV?

Sejak tertular sampai dengan mendapat infeksi oportunistis, tidak mudah menyatakan seseorang mengidap HIV hanya dengan melihat secara fisik. Penyakit ini secara dini hanya bisa diketahui jika dilakukan dengan pengujian di laboratorium. Pengujian dilakukan dengan mengukur adanya zat anti (antibodi) dalam darah penderita. Dalam hal ini, seseorang yang tertular HIV melampaui tahapan (atau stadium) sebagai berikut.

1. Stadium Inkubasi

Virus menginfeksi tubuh dan bersembunyi dalam sel darah putih. Umumnya, belum ada gejala apa-apa. Sebagian orang mungkin merasa lelah, kehilangan selera makan, sedikit pembengkakan pada kelenjar getah bening (di ketiak, leher, dan paha). Pada masa ini, HIV dalam darah belum dapat ditentukan.

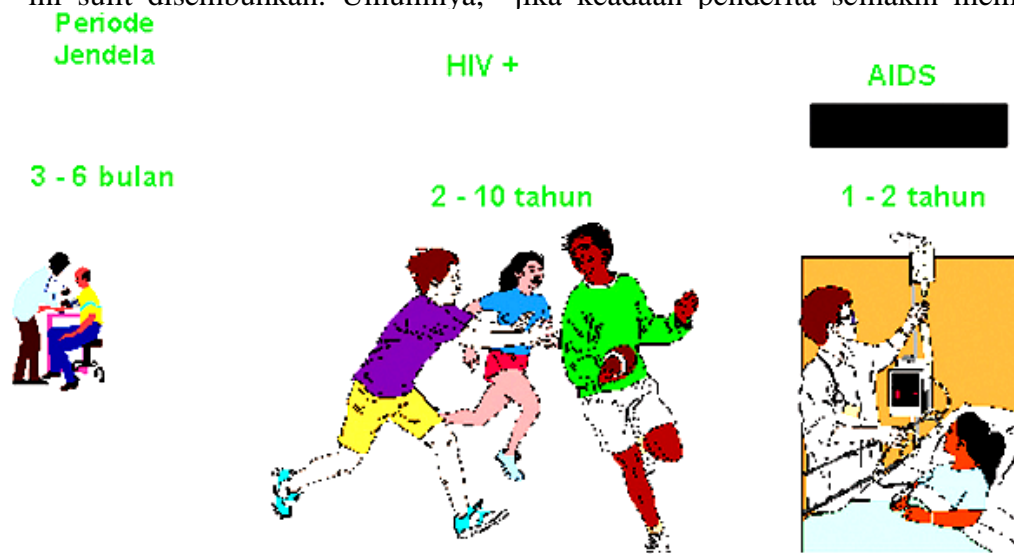
Namun, penderita sudah bisa menularkan HIV ke orang lain. Stadium Awal (Window Period) sesudah 3-6 bulan, baru pemeriksaan darah tersebut akan menunjukkan tanda HIV positif atau disebut seropositif. Artinya, dalam tubuh orang tersebut telah terbentuk zat anti (antibodi) terhadap virus HIV. Seseorang yang seropositif HIV kemungkinan akan tetap sehat atau hanya menderita tanda atau gejala sakit biasa. Penderita kadang hanya mengalami pembengkakan kelenjar getah bening, penurunan berat badan, berkeringat, diare, dan beberapa infeksi ringan.

2. Stadium Tenang

Masa ini umumnya berjalan sekitar 2-10 tahun (rata-rata 5 tahun). Pada masa ini, penderita secara fisik mungkin kelihatan normal atau hanya sakit ringan yang umum. Namun, secara perlahan, HIV akan menghancurkan sistem kekebalannya.

3. Stadium AIDS (Full Blown)

Pada masa ini, virus akan menghancurkan sebagian besar atau seluruh sistem kekebalan tubuh sehingga mulai tampak adanya infeksi oportunistis. Contohnya adalah radang paru-paru, kanker kulit, TBC, penyakit saraf, penyakit saluran pencernaan, dan berbagai kanker lainnya. Penyakit-penyakit ini sulit disembuhkan. Umumnya, jika keadaan penderita semakin memburuk,



Dari gambaran tersebut menjadi amat jelas bahwa hanya dengan pemeriksaan darah saja seseorang bisa diketahui apakah tertular HIV atau tidak. Sebenarnya, pemeriksaan darah bukan untuk menentukan seseorang terkena HIV atau tidak. Penelitian ini untuk menemukan serum anti terhadap HIV yang masuk ke dalam darah. Itu sebabnya dalam stadium inkubasi, pada saat serum anti belum terbentuk, pemeriksaan darah tidak diketahui adanya penularan. Namun ternyata HIV sudah ada dalam darah dan bisa menyebar ke orang lain.

D. Penularan HIV dan AIDS

Jika seseorang telah seropositif terhadap HIV, dalam tubuhnya telah mengandung virus tersebut. HIV yang paling besar terdapat dalam darah, cairan vagina, air mani, dan produk darah lainnya. Apabila sedikit darah atau cairan tubuh lain dari pengidap HIV berpindah secara langsung ke tubuh orang lain yang sehat, ada kemungkinan orang itu akan tertular AIDS. Cara penularan yang paling umum melalui sanggama, transfusi darah, jarum suntik, dan kehamilan. Penularan melalui ludah, kotoran, keringat, dll. secara teoritis mungkin saja bisa terjadi. Namun, kemungkinannya sangat kecil.

1. Penularan lewat sanggama

Pemindahan yang paling umum dan paling sering terjadi adalah melalui hubungan seksual. Di sini HIV dipindahkan melalui cairan sperma atau cairan vagina. Adanya luka pada pihak penerima akan memperbesar kemungkinan penularan. Itulah sebabnya pelaku sanggama yang tidak wajar (lewat dubur terutama), yang cenderung lebih mudah menimbulkan luka, memiliki kemungkinan lebih besar untuk tertular HIV.

2. Penularan lewat transfusi darah

Jika darah yang ditransfusikan telah terinfeksi oleh HIV, virus itu akan menyebar ke orang lain melalui darah. Ini akan membuat orang tersebut terinfeksi HIV. Risiko penularan melalui transfusi darah ini terjadi hampir 100%.

3. Penularan lewat jarum suntik

Model penularan lain secara teori dapat terjadi melalui akupunktur (penggunaan tusuk jarum), tato, dan tindik. Penularan ini juga terjadi pada penggunaan alat suntik atau injeksi yang tidak steril yang sering dipakai para pengguna narkoba dan juga suntikan oleh petugas kesehatan liar.

4. Penularan lewat kehamilan

Jika ibu hamil terinfeksi HIV, virus tersebut bisa menular ke janin yang dikandungnya melalui plasenta. Risiko penularan ibu hamil ke janin yang dikandungnya berkisar 20%-40%. Risiko ini mungkin lebih besar kalau sang ibu sudah mencapai stadium kesakitan AIDS (full blown).

Dari penjelasan sebelumnya, kita telah mengetahui apa saja yang membuat HIV bisa tertular. Berikut ini adalah beberapa kegiatan bersama penderita tapi tidak berpotensi tertular virus tersebut.

- Berjabat tangan dengan para penderita AIDS
- Memberikan P3K dengan prosedur yang benar
- Bermain bersama dengan pengidap HIV
- Berciuman tanpa kontak cairan mulut atau darah dari luka
- Tidur bersama penderita AIDS
- Digigit nyamuk atau serangga
- Bertukar pakaian atau barang lain milik pengidap HIV
- Berak atau kencing di WC umum
- Berenang bersama dengan para penderita AIDS
- Anak yang digendong oleh pengidap AIDS

- Naik bus yang penuh sesak dengan para penderita AIDS
- Percikan ludah, batuk, atau bersin dari penderita AIDS
- Merawat pengidap AIDS sesuai dengan prosedur
- Makan dan minum bersama dengan pengidap AIDS

5. Perlindungan Terhadap Aids

Kita semua, khususnya remaja, harus “melindungi diri“ dari AIDS. Ini penting karena, kalau seorang remaja tertular HIV, ke seluruh cita-cita dan masa depannya bisa hancur. Secara mudah, perlindungan dari AIDS dilakukan dengan ABC.

[A]: Abstinence. puasa bagi remaja yang belum menikah.

Jangan dekat-dekat dengan sanggama. Jauhkan diri dari zina. Onani atau masturbasi merangsang diri sendiri sehingga puas (orgasme) sebenarnya kurang baik. Namun, risikonya paling kecil. Jadi, dalam keadaan yang benar-benar tidak kuasa menahan diri dan tak mampu berpuasa, onani dapat dijadikan jalan keluar. Asal jangan menjadi kebiasaan.

[B]: Be faithful. Setia pasangan hidup bagi mereka yang sudah menikah.

Hanya bersanggama dengan pasangan setianya. Sebagian besar satu suami dengan satu istri. Dalam keadaan khusus, seorang suami bisa beristrikan dua hingga empat. Yang terpenting, kesetiaan dari semua pihak, baik istri maupun suami. Di sini pun, jika suami istri berpisah dalam waktu lama, onani merupakan jalan keluar sementara yang paling tidak berisiko.

[C] Condom

Kondom bagi mereka yang berada dalam keadaan-keadaan khusus seperti para suami atau remaja yang tidak kuat puasa atau setia (ataupun onani) dan masih terdorong melakukan zina. Pemakaian kondom akan melindungi mereka dari penularan PHS dan AIDS. Ini juga bisa melindungi istri atau pacar mereka dari penularan penyakit. Bagi para tuna susila, patut ditumbuhkan anjuran pemakaian kondom pada pasangan kencan mereka.

Dalam keadaan darurat, misalnya pasangan suami istri yang salah satunya menderita PHS ataupun AIDS, pemakaian kondom amat dianjurkan untuk mencegah penularan penyakit kepada pasangan. Yang penting dalam pemakaian kondom adalah (sambil dipraktikkan) melindungi keseluruhan penis dan dipakai sepanjang proses sanggama untuk menghindari sentuhan antara penis dan vagina. Tambahan perlindungan yang sangat penting :

- Hindari transfusi darah. Jika terpaksa melakukan tranfusi, yakinkan bahwa darah yang dipakai telah diperiksa oleh Unit Kesehatan Transfusi Darah (UKTD) PMI sebagai darah bebas HIV (juga bebas hepatitis, malaria, dan siflis).
- Hindari suntik-menyuntik. Sebagian besar obat sama atau lebih efektif diminum daripada disuntikkan. Jika terpaksa disuntik, yakinkan jarum dan tabung suntiknya baru dan belum dipakai orang lain.

- Berhati-hatilah dalam menolong orang luka dan berdarah. Gunakan prosedur P3K yang baku dan aman.
- Bila ada suatu tanda atau gejala yang meragukan, secepatnya periksa ke dokter.

E. Bagaimana Sebaiknya Sikap Kita Terhadap Pengidap HIV AIDS ?

Semua harus bersikap biasa (tanpa membedakan) seperti sikap kita terhadap orang sehat atau penderita penyakit lain. Semua hal dapat dilakukan bersama penderita, kecuali kegiatan yang menyebabkan adanya pemindahan/kontak darah (cairan tubuh lain) dari pengidap HIV dan AIDS kepada orang lain. Misalnya adalah sanggama tanpa kondom, transfusi darah, dan tato/suntik dengan alat yang sama. Sikap membedakan, apalagi memusuhi, akan menyebabkan penderita tertekan. Akibatnya, mereka bisa saja terdorong untuk menularkan penyakit secara tak bertanggung jawab. Maka dari itu, penderita HIV dan AIDS membutuhkan dukungan agar mereka memiliki kepercayaan diri dan mampu berbuat banyak bagi masyarakat.

F. Cara Membantu Penderita AIDS

Bangkitkan kepercayaan mereka dan berilah dukungan serta kasih sayang. Katakan bahwa mereka masih bisa berbuat apa saja seperti sebelumnya. Satu-satunya perbedaan adalah mereka harus memakai kondom kalau melakukan sanggama. Berilah pemahaman terhadap masalah yang mereka hadapi dan cara mengatasinya.

Jangan merasa tertekan secara berlebihan karena semua orang pasti diberi cobaan. Harus pasrah kepada Allah dan tabah menghadapinya. Tak perlu menyesali diri berlebihan. Lebih baik sering mendekatkan diri kepada Tuhan dengan memperbanyak doa dan ibadah. Tidak perlu merasa kehilangan hak mendapat pelayanan dan perawatan dari orang lain. Jalinlah komunikasi untuk berbagi rasa secara terbuka dan jujur.

G. Cara Membantu Keluarganya

Terimalah anggota yang menderita AIDS secara wajar. Jangan dibedakan, jangan ditakuti, dan jangan dijauhi. Namun juga jangan dilebih-lebihkan. Dalam semua hal, berbuatlah seperti biasa. Satu-satunya perkecualian adalah dalam hal bersanggama dengan pasangan. Hubungan seksual harus dilakukan dengan memakai kondom. Yang juga penting adalah besarkan jiwanya. Ajak penderita meningkatkan ibadah dan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat.

H. Bagaimanakah Merawat Penderita HIV AIDS?

Untuk bisa merawat pada para penderita HIV dan AIDS, pertama-tama kita coba untuk membayangkan diri kita sendiri sebagai pengidap penyakit tersebut. Dengan mengetahui mana aktivitas yang berisiko menularkan HIV dan AIDS dan mana yang tidak, kita akan siap memperlakukan para penderita secara wajar. Yang perlu diingat, kita harus tetap memperhatikan prosedur P3K ketika melakukan

perawatan kepada penderita. Penderita AIDS dalam stadium berat perlu dirawat oleh tenaga kesehatan yang berpengalaman. Untuk perawatan di rumah bagi penderita yang tidak berat harus dilakukan dengan hati-hati agar tak tertular. Penggunaan prosedur P3K yang aman adalah sebagai berikut:

- Gunakan sarung tangan dan celemek untuk perawatan
- Cucilah tangan setiap habis tugas
- Pakaian kotor dan berdarah harus dicuci dengan air panas
- Sikat gigi dan alat cukur jangan digunakan bergantian
- Hindari kontak langsung jika Anda punya luka

I. Bagaimana Cara Mengobati Penderita AIDS? dan apa itu Obat Antiretroviral?

Anggapan AIDS tidak ada obatnya adalah salah. Sebagian besar infeksi oportunitas dapat diobati, bahkan dicegah dengan obat yang tidak terlalu mahal dan tersedia secara luas. Saat ini sudah ada obat yang cukup canggih, yang dapat memperlambat kegiatan HIV menginfeksi sel yang masih sehat. Obat ini disebut sebagai obat antiretroviral. Dalam mengonsumsi obat HIV tidak boleh dengan satu jenis obat saja. Sedikitnya kita harus memakai kombinasi dua jenis obat. Agar terapi ini dapat efektif untuk jangka waktu lama, sebaiknya kita memakai kombinasi tiga obat. Terapi ini disebut sebagai terapi antiretroviral atau ART.

Harga ARV dulu memang sangat mahal. Namun, belakangan ini, harganya terus menurun. Pada Oktober 2003, harga kombinasi tiga obat generik sebesar Rp 300.000 per bulan dan ada kemungkinan akan turun lagi. Meski begitu, harga ini masih di luar kemampuan sebagian besar penderita AIDS. Kapan seorang pengidap HIV perlu diobati dengan ARV? Jika masa AIDS telah tiba, hal ini dapat dilihat dari jumlah CD4 yang mencapai angka di bawah 200.

J. CD4

Kerusakan yang disebabkan infeksi HIV adalah sel darah putih yang disebut sel CD4 (adalah bagian dari sel limfosit). Sel ini sangat penting bagi sistem kekebalan tubuh. Jika jumlahnya kurang, sistem tersebut menjadi terlalu lemah untuk melawan infeksi. Untuk mengetahui jumlah CD4 hanya bisa dilakukan melalui tes darah khusus. Jumlah CD4 normal pada saat sehat adalah 500-1.000. Setelah terinfeksi HIV, jumlah ini biasanya turun terus. Jadi, jumlah ini mencerminkan kesehatan sistem kekebalan tubuh.

Masa AIDS tiba ketika jumlah CD4 lebih kecil dari 200. Pada tahap ini, status sistem kekebalan tubuh dapat dikatakan rusak dan membuat infeksi oportunistis (IO) akan menyerang tubuh. Untuk mempertahankan jumlah CD4 dalam batas normal, pengidap HIV dapat mengonsumsi ARV.

Di Indonesia, sarana tes CD4 belum tersedia secara luas dan biayanya sangat mahal. CD4 ini termasuk golongan sel darah putih atau yang dikenal dengan istilah limfosit. Dengan mengetahui jumlah limfosit dalam darah, kita bisa melihat status kesehatan seseorang. Jumlah limfosit ini dapat diketahui dengan

melakukan tes yang disebut total lymphocyte count (TLC). Tes ini relatif murah dan dapat dilakukan di hampir setiap laboratorium. Jumlah TLC untuk orang sehat adalah 2.000. (TLC 1.000-1.250 biasanya sebanding dengan CD4 kurang lebih 200). Orang HIV positif diajurkan untuk melakukan tes CD4/TLC setiap enam bulan sekali.

Kita Bisa mengetahui jumlah virus HIV. Dengan melakukan tes viral load, kita dapat mengetahui jumlah virus HIV dalam tubuh seseorang. Tes ini merupakan kebalikan dari tes CD4/TLC. Jika jumlah viral load makin sedikit, status kesehatan seseorang akan semakin baik. Tes ini juga tidak tersedia secara luas dan biayanya mahal. Namun, tes ini tidak begitu penting dan hanya bermanfaat jika kita memakai obat antiretroviral.

Tidak selalu jumlah CD4/TLC rendah menunjukkan kualitas ke sehatan seseorang turun. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan seseorang dan mutu hidup yang baik.

BAB X INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Tabel 1 dibawah ini dapat disajikan sebagai bahan bacaan setelah pelatihan selesai, dan pertanyaan-pertanyaan dan jawaban-jawaban dapat digunakan untuk pelatihannya. Tabel II yang berisi nama-nama yang bisa dikaitkan dengan IMS dan gejala-gejalanya, dapat digunakan untuk membuat kartu-kartu permainan (*game*) dan juga dapat diberikan sebagai makalah.

Tabel 1 : Pertanyaan-pertanyaan dan jawaban-jawaban

Pertanyaan-pertanyaan (untuk di <i>copy</i> di sehelai kertas dan dicampurkan dalam satu wadah untuk kelompok-kelompok itu)	Jawaban-jawaban (dipegang oleh fasilitator dengan pertanyaan-pertanyaan untuk penentuan nilai dan untuk memberikan informasi)
Apa IMS itu? Berikan suatu pengertian yang tepat.	IMS adalah infeksi yang kebanyakan ditularkan melalui hubungan seksual. Ini adalah hubungan seksual dan hubungan yang intim, terutama bila terjadi pertukaran cairan tubuh. Hubungan seksual termasuk hubungan antara penis dan vagina, seks dubur atau seks mulut.
Apa nama lain dari infeksi-infeksi yang ditularkan secara seksual?	Penyakit kelamin dan atau Penyakit-penyakit yang ditularkan secara seksual (STDs)
Apa yang dimaksud dengan penyakit-penyakit kelamin (<i>veneral diseases</i>)	Penyakit-penyakit Venus, dewi – cinta
Sebutkan beberapa penyakit yang termasuk IMS	Gonorrhoe, Sifilis, Herpes, HIV, dan AIDS kutil Alat kelamin, Tukak Kelamin.
Apakah semua IMS dapat disembuhkan?	Tidak, kebanyakan bisa disembuhkan, kecuali IMS yang disebabkan virus seperti herpes, HIV dan AIDS dan Hepatitis B
Apakah Anda segera tahu bahwa Anda terkena IMS?	Tidak selalu, Anda bisaterkena IMS, tetapi bisa tidak ada gejalanya untuk masa yang lama (mis. Klamidia untuk kedua jenis kelamin, gonorea untuk perempuan)
Tuliskan gejala-gejala yang mungkin timbul dari IMS	Perasaan seperti terbakar sewaktu kencing. Suatu cairan jernih atau seperti lender keluar dari penis. Lepuh-lepuh, tukak-tukak atau pembengkakan pada atau sekitar alat kelamin. Kulit-kutil sekitar penis, vagina

	atau dubur.
Menagapa beberapa IMS berbahaya?	Bila tidak terdeteksi dan tiak diobati infeksi itu besar menyebar dan dapat misalnya, menyebabkan kemandulan pada perempuan. Sifilis dapat menyebabkan kematian. Timbulnya suatu IMS juga memudahkan penularan HIV
Apakah HIV dan AIDs termasuk suatu IMS ?	Ya, bila virus ditularkan melalui hubungan kelamin. IMS dapat juga ditularkan tidak melalui hubungan seksual
Sebutkan cara-cara paling efektif untuk melindungi Anda dari terinfeksi IMS	Urut-urutan pencegahan HIv dan AIDs : Pemantangan hubungan sex, Setia (sama-sama mongami, hanya bila kedua psangan tidak terinfeksi); Penggunaan kondom (secara benar dan terus menerus)
Apa yang pertama harus Anda lakukan bila Anda merasa Anda terkena IMS?	Pergilah ke dokter untuk mendapatkan daignosa dan pengobatan yang benar. Beritahu semua pasangan Anda bahwa Anda mungkin terinfeksi.
Dokter Anda menentukan pengoatan untuk 10 hari tetapi gejala-gejalanya hilang setelah obat digunakan. Apakah Anda dapat menghentikan penggunaan obat?	Tidak, kuman-kuman IMS sulit dimatikan Karena itu, obat harus digunakan untuk masa seperti ditetapkan oleh dokter.
Mengapa orang yang terkena IMS telah relevan terhadap infeksi HIV?	Banyak IMS menyebabkan rassa nyeri (luka pada kaki sebelah muka dari lutut ke bawah, begitu juga di dalam atau sekitar nalat kelamin). Rasa nyeri ini menyebabkan HIV lebih mudah masuk ke dalam badan.
Apakah perempuan hamil yang mengidap suatu IMS dapat menularkan infeksi kebayinya?	Ya, anak-anak yang dilahirkan dari ibu-ibu yang terinfeksi, dapat terinfeksi suatu IMS sewaktu dilahirkan. Virus HIV dapat juga ditularkan kepada bayi melalui ASI
Anda dapat berhubungan seks sewaktu Anda dalam pengobatan untuk suatu IMS?	Tidak, Anda dapat terinfeksi meskipun Anda sedang dalam pengobatan. KARENA itu, Anda tidak boleh berhubungan seks sampai Anda betul-betul sembuh
IMS dapat disembuhkan bila berhubungan kelamin dengan seorang perawan	Tidak, ini betul-betul suatu kebohongan. Faktanya Anda akan menularkan IMS kepada perawan tersebut
Anda dapat terkena IMS hanya bila Anda berhubungan kelamin dengan PSK	Tidak, IMS dapat diperoleh dari siapa saja yang terkena infeksi tersebut, termasuk pasangan tetap Anda
Anda tidak akan terkena IMS bila berhati-	Tidak, virus-virus/kuman-kuman tidak

hati dan mencuci alat kelamin Anda dengan sabun setelah berhubungan kelamin	dapat disingkirkan melalui pencucian atau mandi
Hanya perempuan yang dapat menularkan IMS	Tidak, IMS dapat ditularkan oleh siapa saja yang terinfeksi
Memakan pil-pil pembatasan kelahiran adalah suatu cara yang baik untuk mencegah IMS untuk perempuan	Tidak, pil-pil pembatasan kelahiran tidak mencegah IMS. Hanya penggunaan kondom yang dapat mengurangi risiko terkena IMS
Anda dapat membeli obat dari toko obat untuk mengobati Anda terhadap infeksi IMS tanpa pergi ke dokter	Tidak, IMS harus didiagnosa dan diobati oleh dokter yang ahli

Tabel II : IMS yang Umum dan Gejala-gejalanya

Nama IMS	Gejala-gejala
Sifilis (disebabkan bakteri)	<ul style="list-style-type: none"> • Keras, tidak terasa sakit, bersih, luka bernanah/luka disekitar penis/vagina, di bagian dalam usus besar atau di mulut • Demam yang berlanjut • Sakit tenggorokan • Rambut rontok • Kudis-kudis di telapak tangan, telapak kaki, dada dan punggung (terinfeksi bakteri)
Tukak kelamin (non-sifilis) (disebabkan bakteri)	<ul style="list-style-type: none"> • Pada kelenjar getah bening yang terasa sakit sering pada lipat paha
Herpes kelamin (disebabkan virus)	<ul style="list-style-type: none"> • Bentuknya berupa lepuh seperti cacar air di sekitar kelamin
Gonorea (disebabkan bakteri)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengeluarkan cairan kuning tebal dari penis/vagina,terasa sakit sewaktu kencing dan atau sewaktu berhubungan kelamin
Chlamydia (parasit) (disebabkan bakteri)	<ul style="list-style-type: none"> • Mengeluarkan cairan dari penis/vagina secara tidak normal (juga ketidaksuburan), pendarahan/merasa sakit sewaktu berhubungan kelamin, merasa sakit sewaktu kencing
Hepatitis B (disebabkan virus)	<ul style="list-style-type: none"> • Infeksi berat menunjukkan : Hilangnya nafsu makan, mual/muntah, demam, sakit persendian, gejala-gejala kuning pada kulit, kencing berwarna hitam, sakit pada perut

Uretritis (radang saluran kencing) (disebabkan bakteri)	<ul style="list-style-type: none"> • Sakit sedang atau sangat sakit pada saat kencing, pengeluaran nanah/lender dari penis/vagina
Peradangan rectum/proktitis (disebabkan bakteri)	<ul style="list-style-type: none"> • Gatal/panas sekitar anus, pengeluaran nanah/lender dalam tinja, sakit sedang atau sangat sakit sewaktu pergerakan usus, kadang-kadang mencret atau demam, namun 3 dari 10 orang tidak menunjukkan gejala-gejala
Jamur-jamur kelamin	<ul style="list-style-type: none"> • Jamur-jamur dibagian luar sekitar anus atau penis/vagina
Skabies (kelainan kulit)	<ul style="list-style-type: none"> • Bercak-bercak merah yang gatal atau kudis di pergelangan tangan/kaki, lengan, penis/vagina, dada dan punggung
HIV	<ul style="list-style-type: none"> • Kerusakan sistem kekebalan, tidak dapat disembuhkan, mengarah ke AIDS

REFERENSI

1. Alberta Health Service. *Reproduction, Pregnancy And Birth*. Teachingsexualhealth.ca. 2015
2. World Health Organization. *Mental Health Promotion. Partners in Life Skills Education*. Geneva. 1999
3. Shaluhiah Z. *Public Stigma to People Living with HIV/AIDS*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Vol.9 no.4. 2015
4. Powers K, et all. *The role of acute and early HIV infection in the spread of HIV and implications for transmission prevention strategies in Lilongwe, Malawi: a modelling study*. Lancet.2011
5. Keane R, et all. *Understanding Substances and Substance Use: A Handbook for teachers*. South Western Area Health Board. Irish Government under the National Development Plan. 2000-2006
6. World Health Organization. *Consolidated Guidelines on the use of Antiretroviral Drugs for Treating and Preventing HIV Infection*. Recommendations for a Public Health Approach. Second Edition. 2016.
7. Van De Graaff. *Human Anatomy: Female Reproductive System*. The McGraw-Hill Companies. 2001.
8. Van De Graaff. *Human Anatomy: Male Reproductive System*. The McGraw-Hill Companies. 2001.
9. Eggert, et all. *Reconnecting Youth: A Peer Group Approach to Building Life Skills*. National Educational Service. 1995.
10. Shih Ie-Ming. *Functional anatomy: Female Genital System*. <http://pathology2.jhu.edu/shihlab/index.cfm>
11. World Health Organization. *WHO Drug Information*. Volume 1 no 2. Geneva. 1987
12. Department of Health and Senior Service. Health Promotion Unit Tobacco Use Prevention Program. *Facts: Health Risks of Smoking*. Grant. 2002.
13. Feidhmeannacht na Seirbhise Slainte Health Service Executive. *Know the Facts About Drugs*. Health Service Executive. 2008.
14. INFODATIN. *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
15. Mauritius Institute of Education. *Prevocational Programme: Life Skills*. The Government Printing Office. 2011.
16. NIDA Junior Scientists Program. *Medicines and Drugs: What's Helpful, What's Harmful*.
17. Kementrian Kesehatan RI. *Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR)*. 2014.
18. Yusuf Maryan. *The Meaning of Friendship An Investigation Of What It Entails To Be A Friend Among Young Men And Women*. Lund University: Institution of Sociology. 2015.
19. Macmillan. *Life Skills*. 2004.

