

KESEHATAN REPRODUKSI

REPRODUCTIVE HEALTH

**Cut Rahmi Muharrina¹, Dedi Yustendi², Siti Sarah³, Legina Herika⁴, Fitriadi
Ramadhan⁵**

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Abulyatama

²Program Studi Peternakan, Universitas Abulyatama

^{3,4,5}Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Abulyatama

Email : amic@abulyatama.ac.id

ABSTRAK

Menjaga kesehatan organ reproduksi berawal dari menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan vagina yang bertujuan agar vagina tetap bersih, normal, sehat dan terhindar dari kemungkinan muncul adanya penyakit termasuk keputihan. Kesehatan Reproduksi merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini yaitu ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pembahasan: Kesehatan reproduksi diartikan sebagai suatu kondisi sehat secara menyeluruh baik kesejahteraan fisik, sosial dan mental yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Kesehatan reproduksi pada wanita tidak terlepas pada kesehatan organ intim. Perlu kita sadari bahwa menjaga kesehatan reproduksi sangat penting. Salah satu hal yang dapat kita lakukan adalah menjaga kebersihan atau higienitas, terutama pada daerah sekitar vagina. Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan bidang kesehatan berupa suatu kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan atau perilakunya, untuk mencapai kesehatan dalam faktor lingkungan. Kesimpulan: Pemahaman masyarakat di Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar dapat meningkat setelah diberikan edukasi kesehatan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Kata Kunci: Kesehatan Reproduksi

ABSTRACT

Maintain the health of reproductive organs started with keep, includes hygiene of the vagina that aimed to make the vagina to stay clean, normal, healthy and spared from the possibility or appear the presence of a disease including whitish. Reproductive health is a physical safe, mental and social in their entirety, who is not only free from illness or disability, in all cases pertaining to the reproductive system, as well as function while the process. The purpose: to increase knowledge the community through counseling health about the importance of maintaining reproductive health. Methods used in counseling is talk, discussion and integration. Discussion: Reproductive health are defined as a morbid condition overall good physical well being, social and mental together in everything that relating to the function, the role and process of reproducing owner by teenager. Reproductive health in women cannot be separated in health an organ intim. We need to realize that maintain the health of reproduction is very important. One of the things taht we can do is to keep the city clean or higienitas, especially in the area around the vagina. Conclusion the understanding of the community Lam Urit in Simpang Tiga Aceh Besar City can increase having having given the importance of maintaining health reproductive health education.

Keywords: Reproductive Health

PENDAHULUAN

Kesehatan Reproduksi merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya (Aisyaroh, 2012). Berdasarkan data World Health Organization (2010), masalah kesehatan reproduksi perempuan yang buruk telah mencapai 33% dari jumlah total beban penyakit yang diderita para perempuan di dunia salah satunya adalah keputihan. Jumlah wanita di dunia yang pernah mengalami keputihan 75%, sedangkan wanita Eropa yang mengalami keputihan sebesar 25%. Angka ini lebih besar dibandingkan dengan masalah reproduksi pada kaum laki-laki yang hanya mencapai 12,3% pada usia yang sama dengan kaum wanita. Data tersebut menunjukkan bahwa keputihan pada wanita di dunia, Eropa, dan di Indonesia cukup tinggi.

Dalam kesehatan reproduksi aseksual, suatu individu dapat melakukan reproduksi tanpa keterlibatan individu lain dari spesies yang sama. Pembelahan sel bakteri menjadi dua sel anak adalah contoh dari reproduksi aseksual. Walaupun demikian, reproduksi aseksual tidak dibatasi kepada organisme tertentu (Aisyaroh, 2012). Menjaga kesehatan organ reproduksi berawal dari menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan vagina yang bertujuan agar vagina tetap bersih, normal, sehat dan terhindar dari kemungkinan muncul adanya penyakit termasuk keputihan. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk perawatan pribadi terhadap vagina adalah:

membersihkan vagina dengan cara membasuh bagian antara bibir vagina secara hati – hati dan perlahan, cara membasuh vagina yang benar dari arah depan kebelakang, hindari penggunaan pengharum dan sabun antiseptic secara terus menerus, karena dapat merusak keseimbangan flora normal dalam vagina, gantilah celana dalam 2 sampai 3 kali sehari dan menggunakan celana dalam yang bersih serta terbuat dari bahan katun. Mencuci tangan sebelum menyentuh vagina, jangan menggunakan handuk milik orang lain yang digunakan untuk mengeringkan vagina, cukurlah rambut vagina setidaknya 7 hari sekali maksimal 40 hari sekali untuk mengurangi kelembapan di dalam vagina, pada saat haid gunakan pembalut yang nyaman, dan berbahan lembut, apabila menggunakan closet umum siramlah terlebih dahulu tempat dudukan closet dan keringkan menggunakan tisu toilet (Wulandari, 2011).

METODE

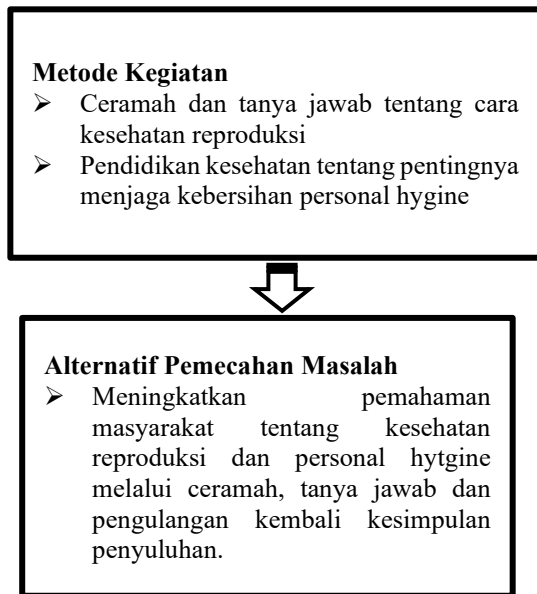
Permasalahan

- Masyarakat Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh Besar kurang mendapatkan informasi tentang kesehatan reproduksi
- Masyarakat Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh kurang mendapat informasi tentang cara menjaga kesehatan reproduksi
- Masyarakat Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh kurang mendapat informasi tentang pentingnya menjaga kebersihan personal hygiene



Pemecahan Masalah

- Memberikan pengetahuan pada masyarakat Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh tentang Kesehatan reproduksi
- Memberikan pengetahuan pada masyarakat Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh tentang Pentingnya Menjaga Kebersihan Personal Hygiene



Gambar 1. Bagan Metode Pemecahan Masalah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 10 Agustus 2022 di Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh. Proses pelaksanaan Penyuluhan ini yaitu dengan ceramah dan diskusi terprogram. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam tabel 1.1 di bawah ini.

Pertemuan ke	Kegiatan
1	Sosialisasi pentingnya Menjaga Kesehatan Reproduksi
2	Ceramah dan diskusi tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi

Tabel 1.1 Rincian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kesehatan Reproduksi merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem

reproduksi, serta fungsi dan prosesnya (Aisyaroh, 2012).

Kesehatan reproduksi diartikan sebagai suatu kondisi sehat secara menyeluruh baik kesejahteraan fisik, sosial dan mental yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja. Kesehatan reproduksi pada wanita tidak terlepas pada kesehatan organ intim. Tentu kita perlu sadari bahwa menjaga kesehatan reproduksi sangat penting. Salah satu hal yang dapat kita lakukan adalah menjaga kebersihan atau higienitas, terutama pada daerah sekitar vagina (Kusmiran, 2012).

Memberikan pemahaman dan pengetahuan dasar mengenai kesehatan reproduksi selain bertujuan agar remaja memiliki sikap dan perilaku yang bertanggung jawab di masyarakat juga berguna agar terhindar dari penyakit menular seksual (PMS) (Aisyaroh, 2012).

Pengetahuan dasar yang perlu diberikan kepada remaja agar mempunyai kesehatan reproduksi yang sehat di antaranya sebagai berikut.

- a. Pengenalan mengenai sistem, proses, dan fungsi alat kesehatan reproduksi.
- b. Perlunya mendewasakan usia perkawinan serta mengadakan perencanaan dan pengaturan kehamilan.
- c. Pengenalan bahaya narkoba dan minuman keras pada organ kesehatan reproduksi.
- d. Pengenalan pengaruh sosial dan media terhadap perilaku seksual dan kekerasan seksual serta cara menghindarinya.
- e. Meningkatkan pemahaman agama serta terbuka dalam

berkomunikasi mengenai masalah kesehatan reproduksi.

- f. Pengenalan berbagai macam penyakit menular seksual (PMS) dan HIV-AIDS serta dampaknya terhadap kondisi kesehatan reproduksi (Wulandari, 2011).

Masyarakat, khususnya remaja perlu mengetahui *kesehatan reproduksi* agar memiliki informasi yang benar mengenai proses reproduksi serta berbagai faktor yang ada di sekitarnya. Dengan informasi yang benar, diharapkan remaja memiliki sikap dan tingkah laku yang bertanggung jawab mengenai pergaulan di kehidupan bersosial dan bermasyarakat (Fitriani, 2011).

Upaya promotif dan preventif menurut Leavel dan Clark adalah suatu pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan di dalam bidang kesehatan berupa suatu kegiatan untuk membantu individu, kelompok atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan atau perilakunya, untuk mencapai kesehatan dalam faktor lingkungan. Ada empat tingkat pencegahan penyakit dalam prespektif kesehatan masyarakat, yaitu health promotion, spesific protection, early diagnosis, and disability limitation. Selain itu remaja juga dapat memperkuat iman, mengisi waktu kosong dengan kegiatan yang positif dan selektif dalam memilih teman (Fitriani, 2011).

SIMPULAN

Pemahaman masyarakat di Desa Lam Urit Kecamatan Simpang Tiga Kabupaten Aceh dapat meningkat melalui edukasi kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Saran

- a. Edukasi kesehatan tentang kesehatan reproduksi sangat dibutuhkan oleh masyarakat khususnya remaja, dengan harapan setiap remaja dapat menjaga personal hygiene dan terhindar dari penyakit menular seksual.
- b. Kegiatan seperti ini perlu terus di jalankan dengan harapan semua masyarakat Indonesia dapat hidup sehat tanpa ada suatu masalah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jurnal Majalah Ilmiah Sultan Agung diterbitkan oleh Unissula. www.unissula.ac.id
- Wulandari (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Andi Dimas. Jakarta
- Kusmiran, E (2012). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika. Yogyakarta
- Fitriani, S (2011). *Promosi Kesehatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta