

Health Promotion on the Anatomy and Function of the Female Reproductive System as a Preventive Strategy Against Reproductive Health Problems in Teenage Girls

TEAM LEADER

*Nuryani Sidarta, PM&R, MD
Undergraduate Medical
Study Program*



MEMBER

*DR Diana Samara, M.D,
Undergraduate Medical
Study Program*



MEMBER

*Magdalena Wartono, MD
Clinical Clerkship Medical
Program*



MEMBER

*Dian Mediana, M.D
Undergraduate Medical
Study Program*



Team Leader email : nuryani_sidarta@trisakti.ac.id

Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Universitas Trisakti – Indonesia
Sekolah Indonesia Johor Bahru, Malaysia

Mitra Sasaran

Sekolah Indonesia Johor Bahru

Sekolah Indonesia Johor Bahru (SIJB) adalah institusi pendidikan formal di bawah naungan KJRI Johor Bahru yang didirikan pada tahun 2014 untuk memenuhi hak dasar pendidikan anak-anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Malaysia. Mengusung visi menjadi sekolah berkualitas dan wadah pelestari budaya berwawasan Pancasila

Terletak di Jalan Taat, Johor Bahru, sekolah ini menyelenggarakan jenjang pendidikan SD dan SMP dengan kurikulum nasional Indonesia.





Siswa remaja putri berasal dari latar belakang keluarga pekerja migran Indonesia dengan akses informasi kesehatan reproduksi masih terbatas.

Bicara tentang kesehatan reproduksi sering dianggap sensitif, sehingga pembahasannya kurang optimal dalam lingkungan keluarga maupun sekolah.

Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan reproduksi

Hanya **39% sekolah** di seluruh dunia yang menyediakan pendidikan kesehatan menstruasi

WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme (JMP)



Sebuah studi lintas sektoral terhadap siswa sekolah dasar di **Johor** menunjukkan bahwa sekitar **28,5% responden** memiliki tingkat pengetahuan Kesehatan Seksual dan Reproduksi (SRH) yang **tidak memuaskan***

Sexual and reproductive health knowledge among primary school students in Malaysia, Journal of Preventive Medicine and Hygiene (JPMH), 2022.

Guru tetap menjadi sumber utama informasi bagi remaja sekolah (61.9%) diikuti oleh teman sebaya (33.3%) Media massa menjadi sumber bagi **28,2%** responden, sementara orang tua hanya menjadi sumber informasi utama bagi **21,8%** remaja.

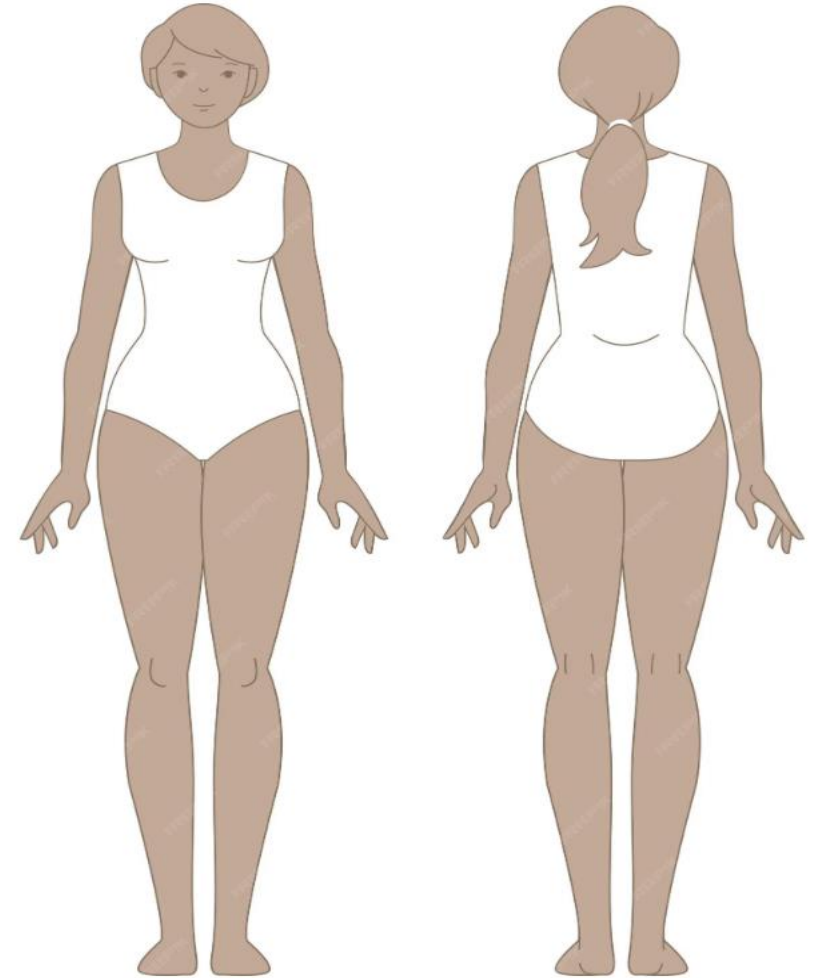
**The impact of reproductive and sexual health education on knowledge of school going adolescents: A quasi-experimental study, Clinical Epidemiology and Global Health, 2023*



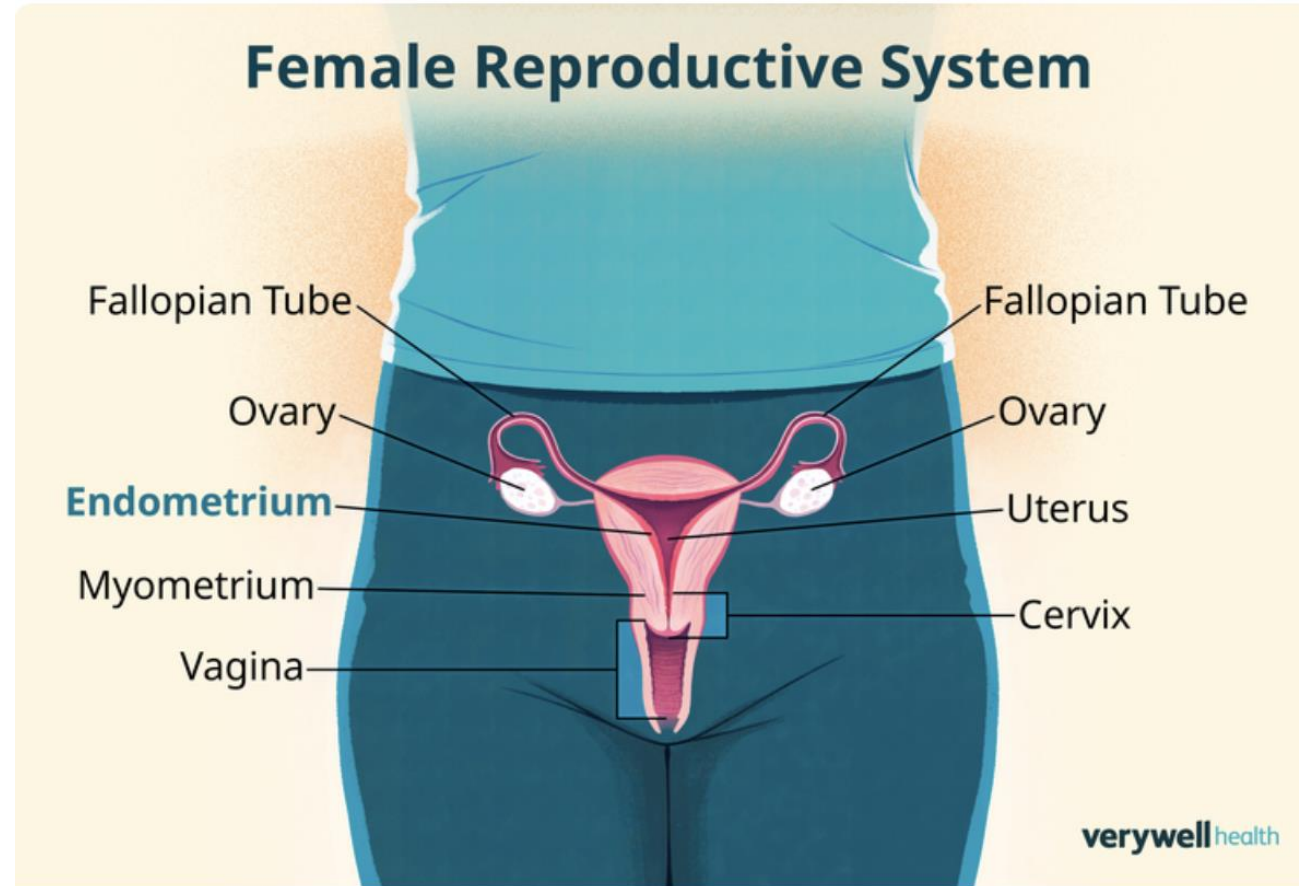
Rendahnya pengetahuan remaja putri mengenai anatomi dan fungsi sistem reproduksi yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan reproduksi.

Penyuluhan kesehatan reproduksi sangat penting sejak dini, yang mencakup pemahaman tentang organ reproduksi dan fungsinya

MARI KITA KENALI TUBUH KITA SENDIRI



ORGAN REPRODUKSI WANITA



Credit: Illustration by Mira Norian for Verywell Health

ORGAN REPRODUKSI EKSTERNAL DAN INTERNAL

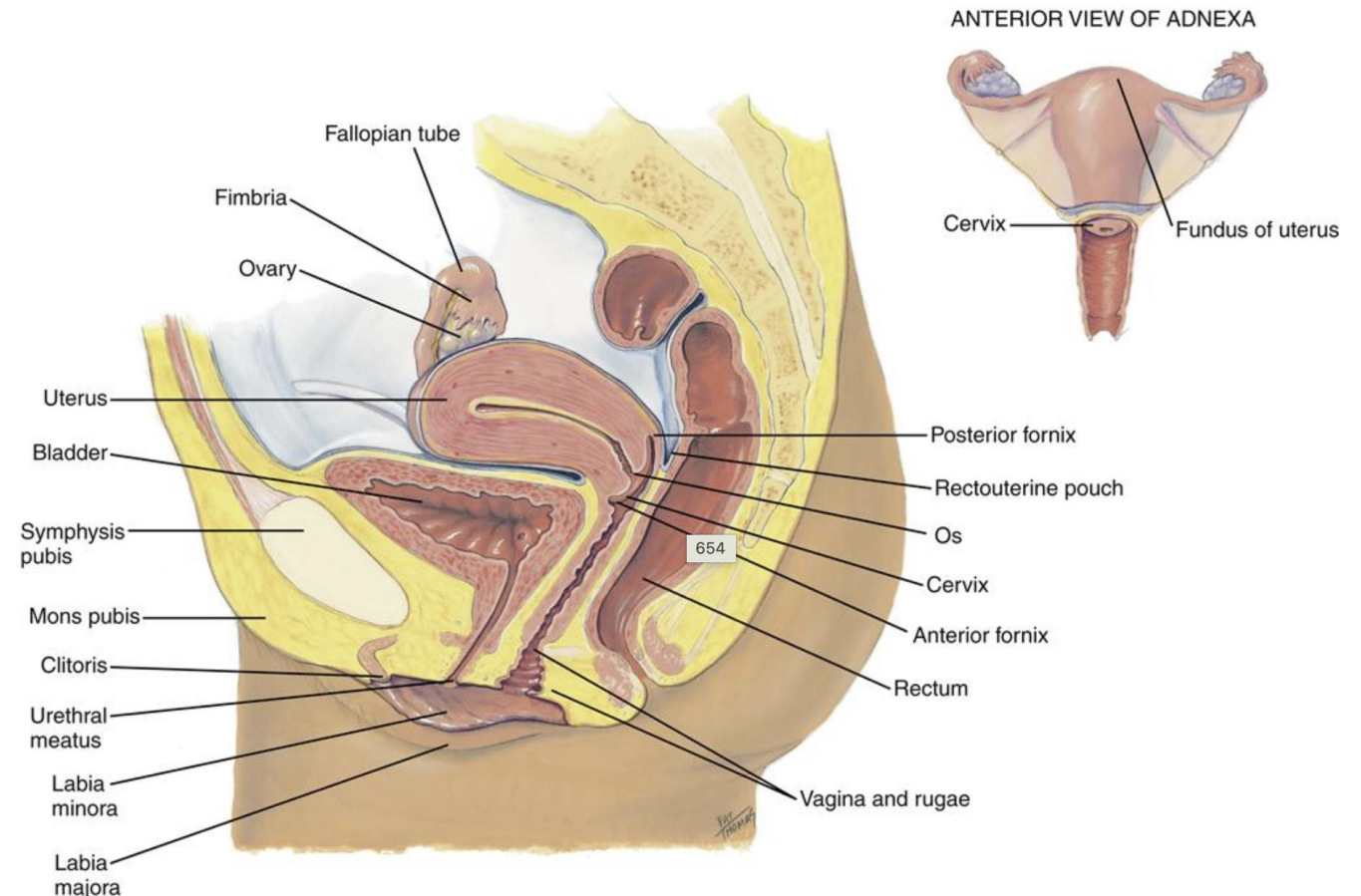
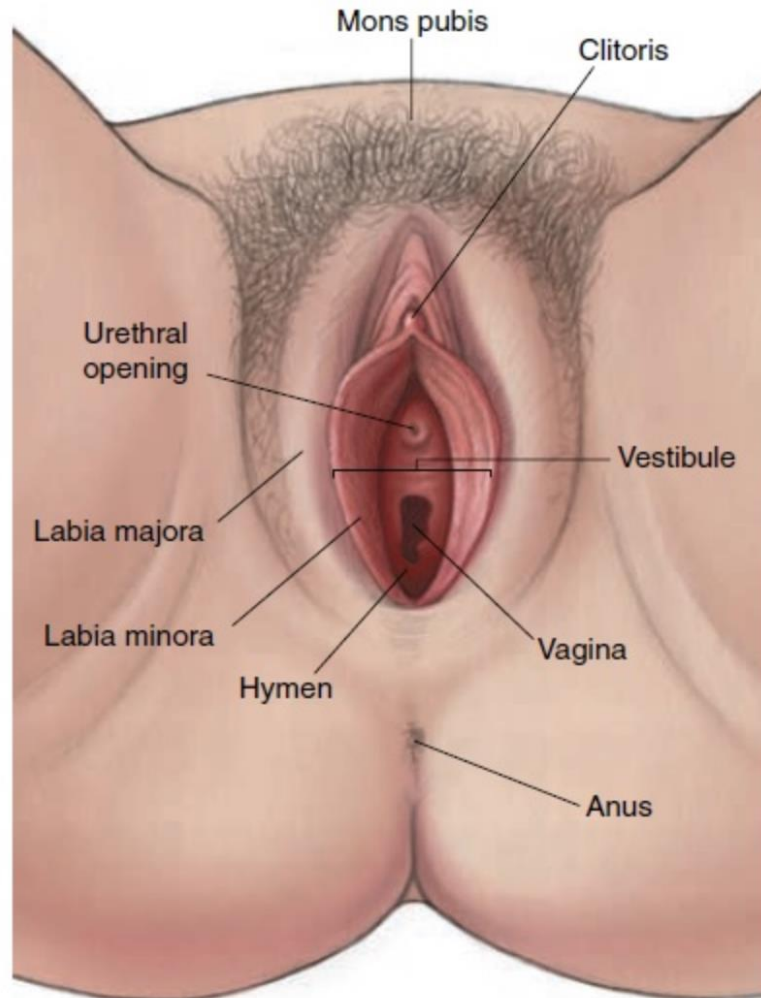


FIGURE 32-1 Cross-sectional view of the female genitourinary system. (From Jarvis C: Physical examination and health assessment, ed 6, St Louis, 2012, Elsevier, p 728.)

FIGURE 7.7. The Female External Genitalia—Inferior View
BrainKart.com

Klitoris

Organ kecil yang sangat sensitif, berfungsi untuk stimulasi saraf

Lubang Uretra

Tempat keluarnya air seni/urine

Labia (Bibir Kemaluan)

Lipatan kulit yang melindungi bukaan organ intim

Hymen/Selaput Dara

Lipatan mukosa yang tipis yang menutupi vagina

Lubang Vagina

Tempat bersanggaman & tempat keluarnya darah haid.

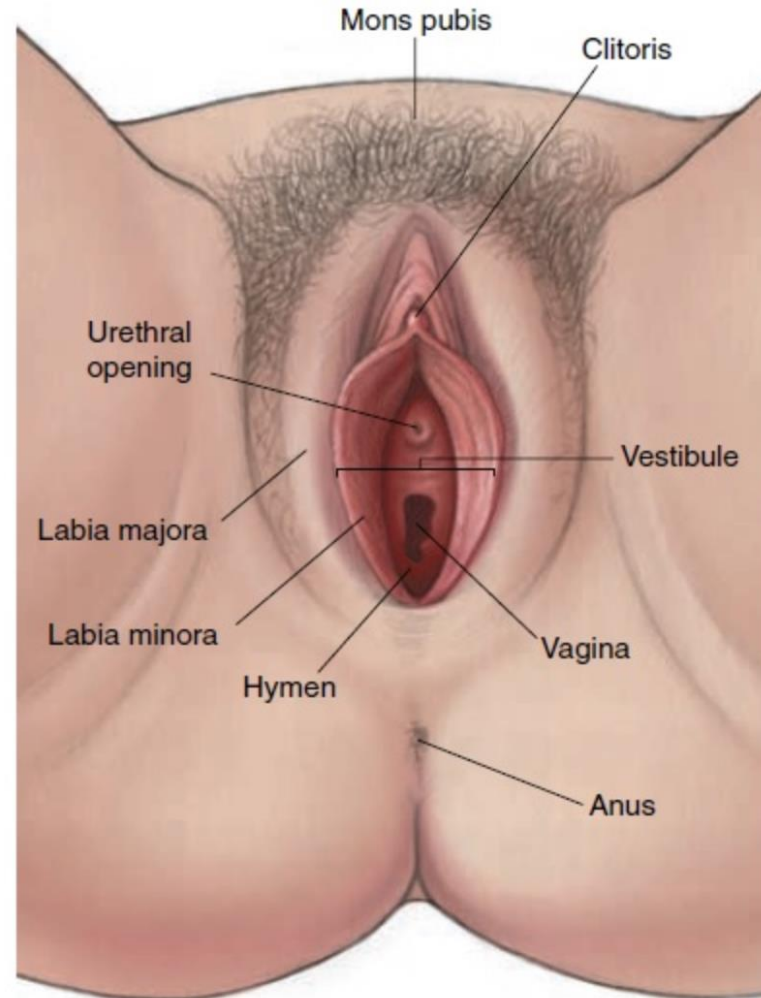
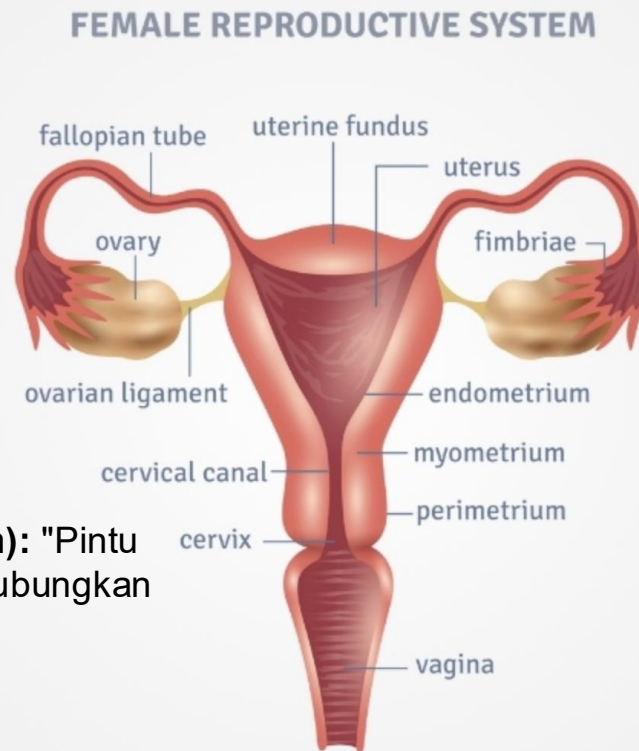


FIGURE 7.7. The Female External Genitalia—Inferior View

ORGAN REPRODUKSI EKSTERNAL

Ovarium (Indung Telur): Dua kelenjar berbentuk seperti kacang amandel yang menyimpan sel telur (ovum) dan memproduksi hormon (Estrogen & Progesteron).

Serviks (Leher Rahim): "Pintu gerbang" yang menghubungkan rahim dengan vagina.



Tuba Falopi: "Jalan raya" tempat bertemunya sel telur dan sperma (proses pembuahan).

Uterus (Rahim): Organ berotot tempat janin berkembang atau tempat meluruhnya lapisan dinding rahim saat menstruasi.

BAGAIMANA MENJAGA ORGAN REPRODUKSI TETAP SEHAT?

1. Menjaga kebersihan/hygiene
2. Memilih Pakaian Dalam yang Tepat
3. Perawatan Khusus Saat Menstruasi
4. Gaya Hidup Sehat untuk Hormon Seimbang
5. "Kenali Tubuhmu"

BERSIH



- **B - Basuh** dari depan ke belakang (jangan terbalik!).
- **E - Enyahkan** sabun wangi atau pembersih kimia (cukup air bersih).
- **R - Rutin** ganti pembalut tiap 4-6 jam saat haid.
- **S - Selektif** pilih celana dalam (bahan katun dan tidak ketat).
- **I - Istirahat** cukup dan kelola stres agar hormon seimbang.
- **H - Hindari** area lembap (selalu keringkan setelah buang air).

GAYA HIDUP



- **Nutrisi Kaya Zat Besi:** Remaja putri butuh zat besi lebih banyak (bayam, daging merah, telur) untuk mencegah anemia akibat darah yang keluar saat haid.
- **Kelola Stres:** Stres yang berlebihan dapat mengganggu kerja hormon dan membuat siklus haid jadi berantakan atau bahkan berhenti sementara.
- **Olahraga Teratur:** Membantu melancarkan peredaran darah dan mengurangi gejala nyeri haid (dysmenorrhea).

SAAT MENSTRUASI

Ganti Pembalut Secara Teratur: Jangan menunggu sampai penuh. Ganti setiap **4–6 jam** sekali untuk mencegah pertumbuhan bakteri dan bau tidak sedap.

Cuci Tangan: Biasakan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah mengganti pembalut.

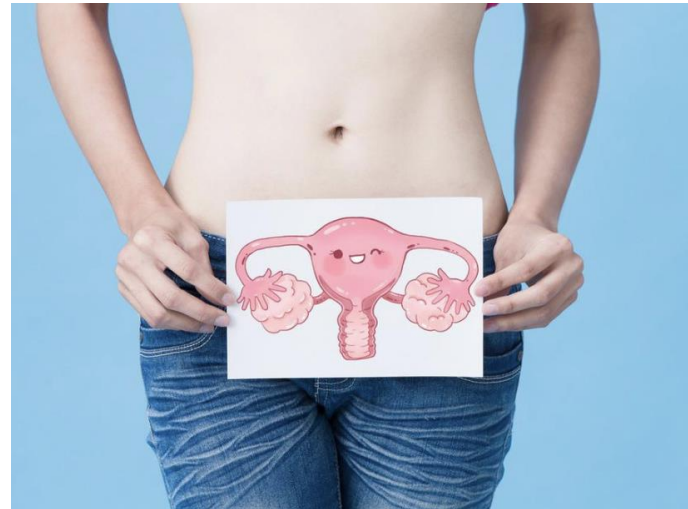
Catat Siklus Haid: Gunakan aplikasi atau kalender untuk memantau siklusmu. Ini membantu kamu mengenali jika terjadi ketidakteraturan yang perlu dikonsultasikan ke dokter.

GANGGUAN/PENYAKIT PADA ORGAN REPRODUKSI WANITA



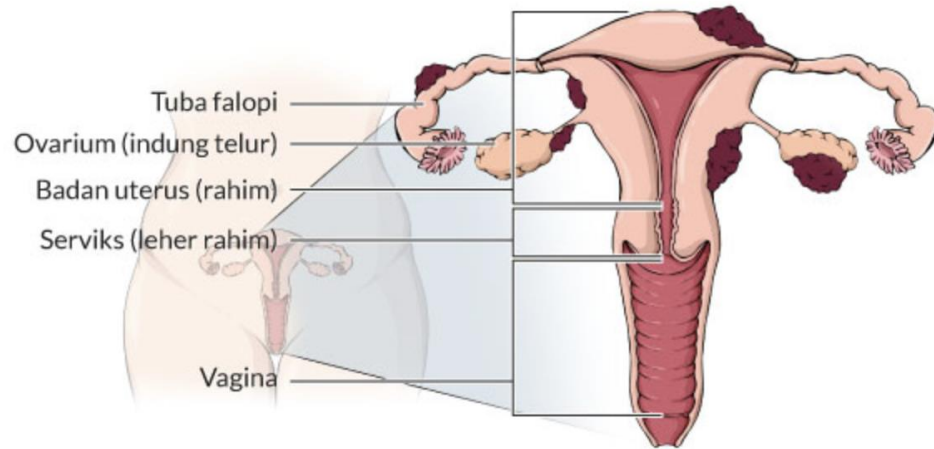
- Gangguan menstruasi
 - Dismenore, amenore, menoragia
- Infeksi dan masalah kebersihan
 - ISK
 - Keputihan

- Masalah hormonal dan struktural seperti :
 - PCOS
 - Kista Ovarium
 - Endometriosis

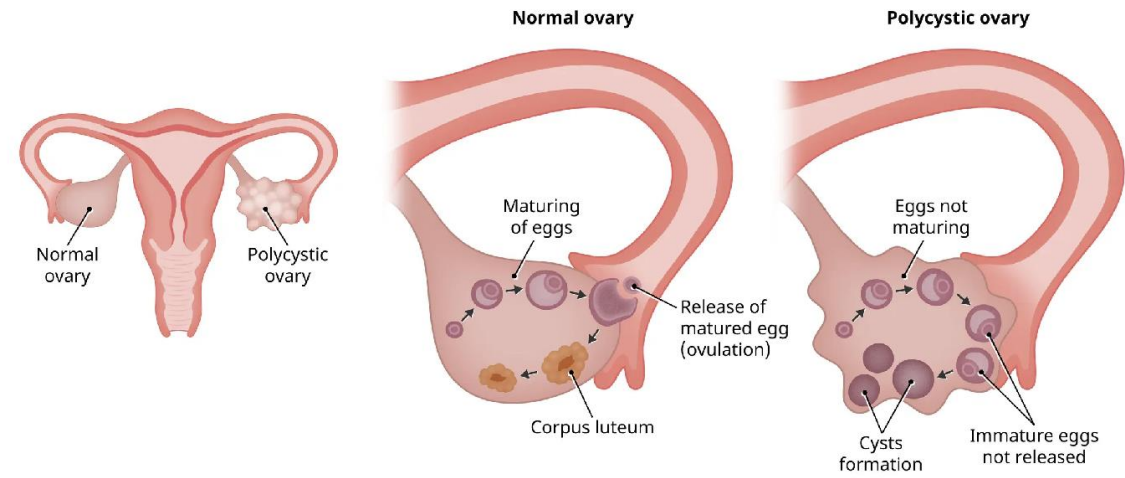


Masalah	Gejala Utama	Masalah Utama
PCOS	Haid tidak teratur + Jerawat	Hormon tidak seimbang
Kista	Perut terasa penuh/bengkak	Kantong berisi cairan
Endometriosis	Nyeri haid yang "menyiksa"	Jaringan tumbuh di tempat salah

ENDOMETRIOSIS



Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)



WASPADA



- **WA** - **Warna** keputihan berubah (hijau/kuning).
- **S** - **Sangat** gatal dan perih.
- **PA** - **Parah** nyerinya (sampai tidak bisa sekolah).
- **DA** - **Darah** keluar di luar masa haid.

MITOS ATAU FAKTA?



- Mencebok dari arah belakang ke depan bisa menyebabkan infeksi saluran kemih (ISK).
- Nyeri haid yang sangat hebat adalah hal normal yang harus diterima semua perempuan
- Tampon atau pembalut bisa hilang/masuk ke dalam tubuh
- Makan mentimun, nanas, atau minum es saat haid bisa bikin darah beku/kista
- Olahraga saat sedang haid itu berbahaya bagi kesehatan.
- Keputihan itu selalu berarti penyakit kelamin
- Darah haid adalah 'darah kotor' sisa racun tubuh



“Tubuhmu adalah rumahmu yang paling berharga. Menjaga kesehatan reproduksi bukan hanya tentang kebersihan, tapi tentang menghargai dirimu sendiri dan menyiapkan masa depan yang sehat.”

Jangan Takut Bertanya: Tidak ada pertanyaan yang "bodoh" atau "tabu" jika itu menyangkut kesehatanmu. Bicaralah pada orang yang tepat (Dokter, Ibu, atau Guru UKS).

Dengarkan Tubuhmu: Kamu adalah orang pertama yang tahu jika ada sesuatu yang terasa berbeda. Jika terasa sakit atau tidak nyaman, jangan diabaikan.

Kesehatanmu adalah Hakmu: Memiliki tubuh yang sehat adalah hak setiap remaja putri. Mulailah dari langkah kecil (seperti prinsip **BERSIH**) setiap hari.

Sayangi Tubuhmu, Lindungi Masa Depanmu Jadilah remaja putri yang cerdas dan sehat!

Sehat itu dimulai dari pengetahuan, dan
pengetahuan dimulai dari keberanian untuk
peduli.

“Sampai jumpa di lain kesempatan”



Referensi

1. World Health Organization. **Adolescent health**. Geneva: World Health Organization; 2023.1.
2. World Health Organization. **Sexual and reproductive health and rights of adolescents**. Geneva: World Health Organization; 2018.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelayanan kesehatan reproduksi remaja. Jakarta: Kemenkes RI; 2022.
4. United Nations Children's Fund. Guidance on adolescent sexual and reproductive health. New York: UNICEF; 2019.
5. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, et al. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Yayasan Kita menulis. 2021.
6. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Panduan implementasi Merdeka Belajar–Kampus Merdeka. Jakarta: Kemendikbudristek; 2021.
7. United Nations. Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development. New York: United Nations; 2015.