

**DUNIA REMAJAKU SEHAT DAN INDAH
(DAKU SEHATI)**

PUBERTY BOOK

DIYAN INDRAYANI, TITI LEGIATI, SELY NOVITA, HANDAYANI



**JURUSAN KEBIDANAN BANDUNG
POLTEKKES KEMENKES BANDUNG
TAHUN 2019**

KATA PENGANTAR

**Bismillahirrahmanirrohiim,
Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan ke
hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan
berkah, rahmat dan karunia-Nya sehingga
penulis dapat menyelesaikan booklet tentang
kesehatan reproduksi remaja.**

**Remaja merupakan periode kritis peralihan dari
anak menjadi dewasa yang sangat perlu
mendapat perhatian dan bimbingan agar tumbuh
dan berkembang menjadi manusia dewasa yang
sehat baik jasmani, psikososial maupun mental.**

**Booklet ini diharapkan dapat menambah
pengetahuan dan keterampilan remaja dalam
menjaga kesehatan reproduksinya dan terhindar
dari perilaku berisiko. Kami mohon saran dan
kritik dari pembaca sekalian dalam perbaikan
booklet ini selanjutnya.**

**Semoga booklet ini dapat bermanfaat dan
menambah wawasan pembaca sekalian. Semoga
Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan
kasih sayang-Nya kepada kita semua.
Aamiin ya Robbal'aalamiin**

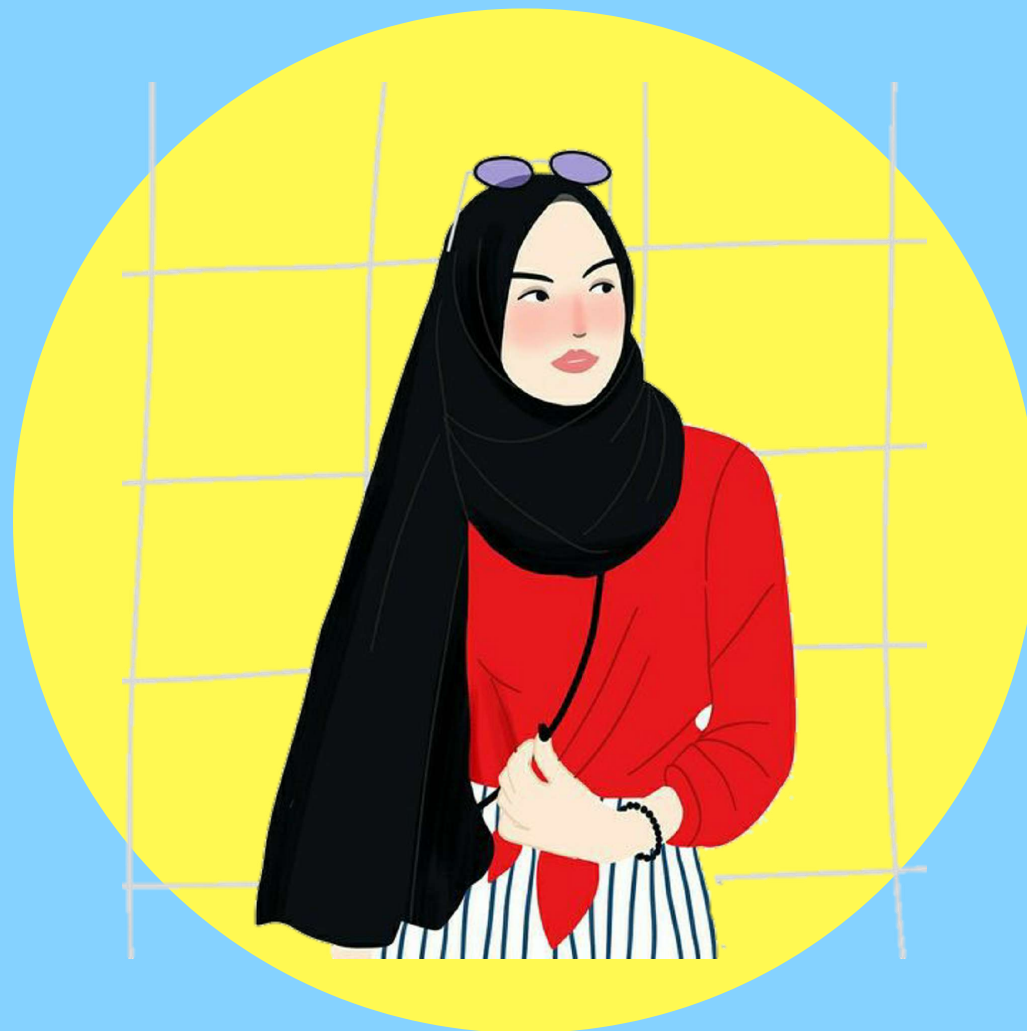
DAFTAR ISI



**KENALI ORGAN
TUBUHMU**



**KAPAN ORGAN REPRODUKSI
MULAI BERFUNGSI?**



**BAGAIMANA BISA
TERJADI KEHAMILAN?**



**PERILAKU SEKSUAL BERISIKO
DAN DAMPAKNYA**



**MARI INDAHKAN MASA
REMAJAMU**

**KENALI
ORGAN
TUBUHMU**





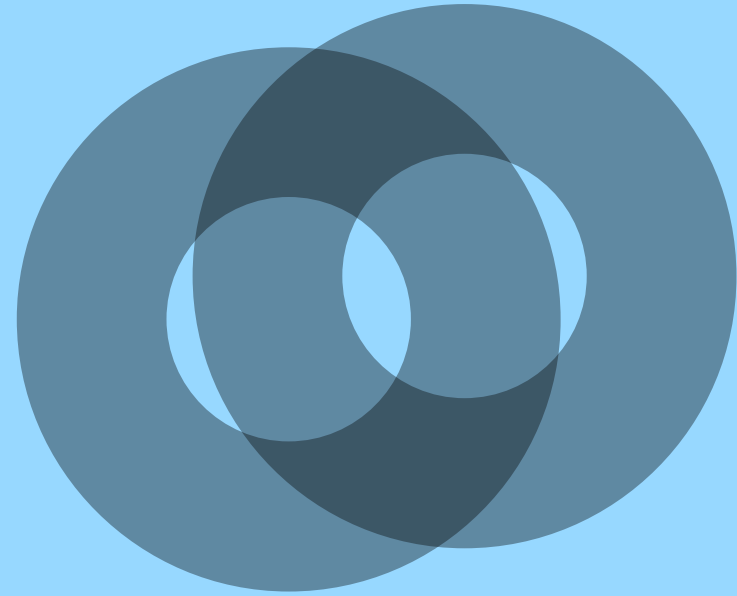
***Salah Satu
Bentuk
Kecintaan
terhadap
diri Sendiri
adalah
dengan
Mengenal
Organ Tubuh
Sendiri*** ”

Sely Norita



**Apakah
kamu
sudah
mengenal
tubuh mu?**

Tahukah kalian, Laki-laki dan perempuan mempunyai organ reproduksi yang berbeda ?



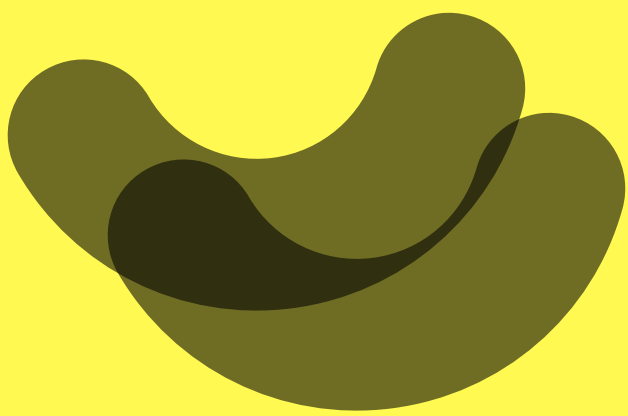
So, penting lho untuk memahami anatomi dan fungsi organ reproduksimu

Apa ya organ Reproduksi itu?

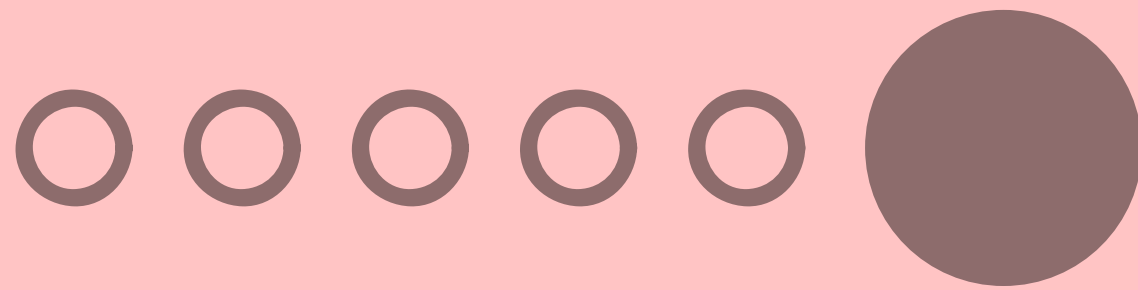
Organ reproduksi adalah bagian tubuh yang berfungsi dalam proses melanjutkan keturunan.

sekarang

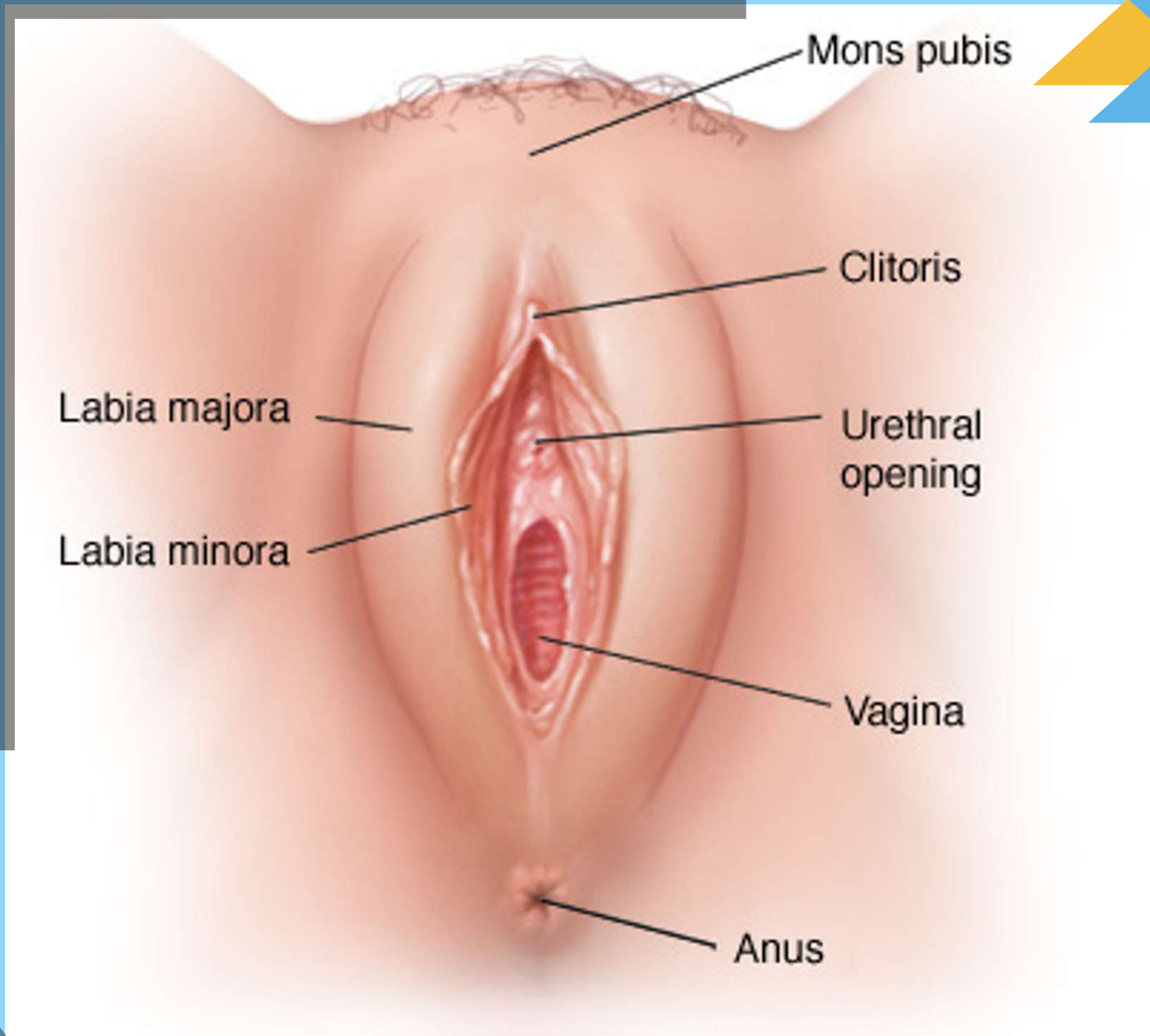
**Yuk Kita
Kenali
Organ
Reproduksi
mu**



ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN

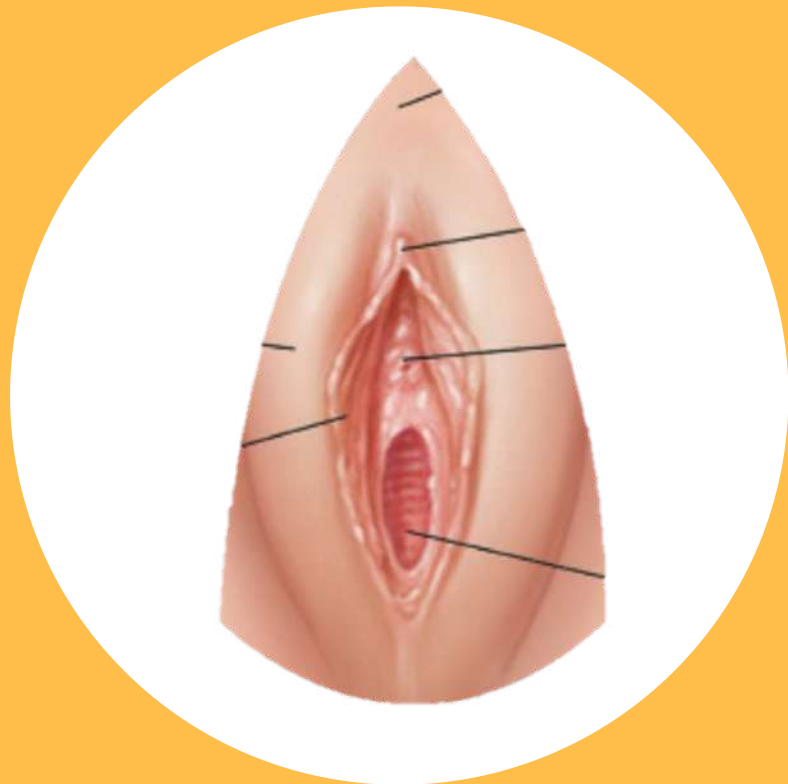


Ini adalah bentuk Organ Reproduksi Perempuan



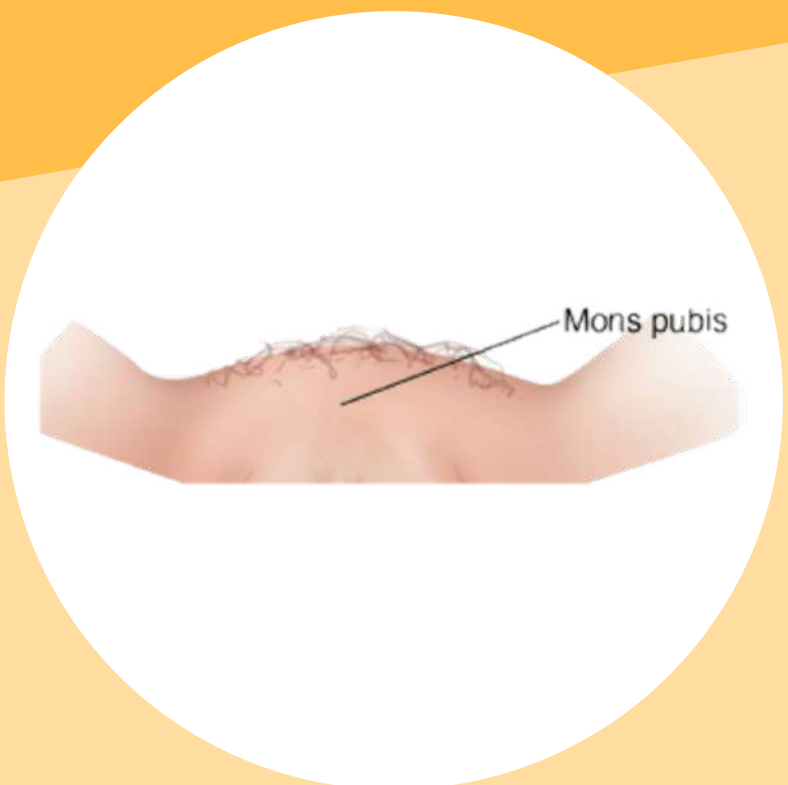
Organ reproduksi perempuan dibagi menjadi dua yaitu organ reproduksi bagian dalam dan bagian luar.

ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN BAGIAN LUAR



VULVA

Vulva menyelubungi vagina. Vulva terdiri atas mons pubis, labia, klitoris, daerah ujung luar vagina, dan saluran kemih.



MONS PUBIS

Mons pubis berupa gundukan jaringan lemak yang terdapat di bagian bawah perut dan ditutupi oleh rambut pubis.



KLIKTORIS

Klitoris penuh dengan sel saraf sensorik dan pembuluh darah, sangat sensitif dan berperan besar dalam fungsi seksual.

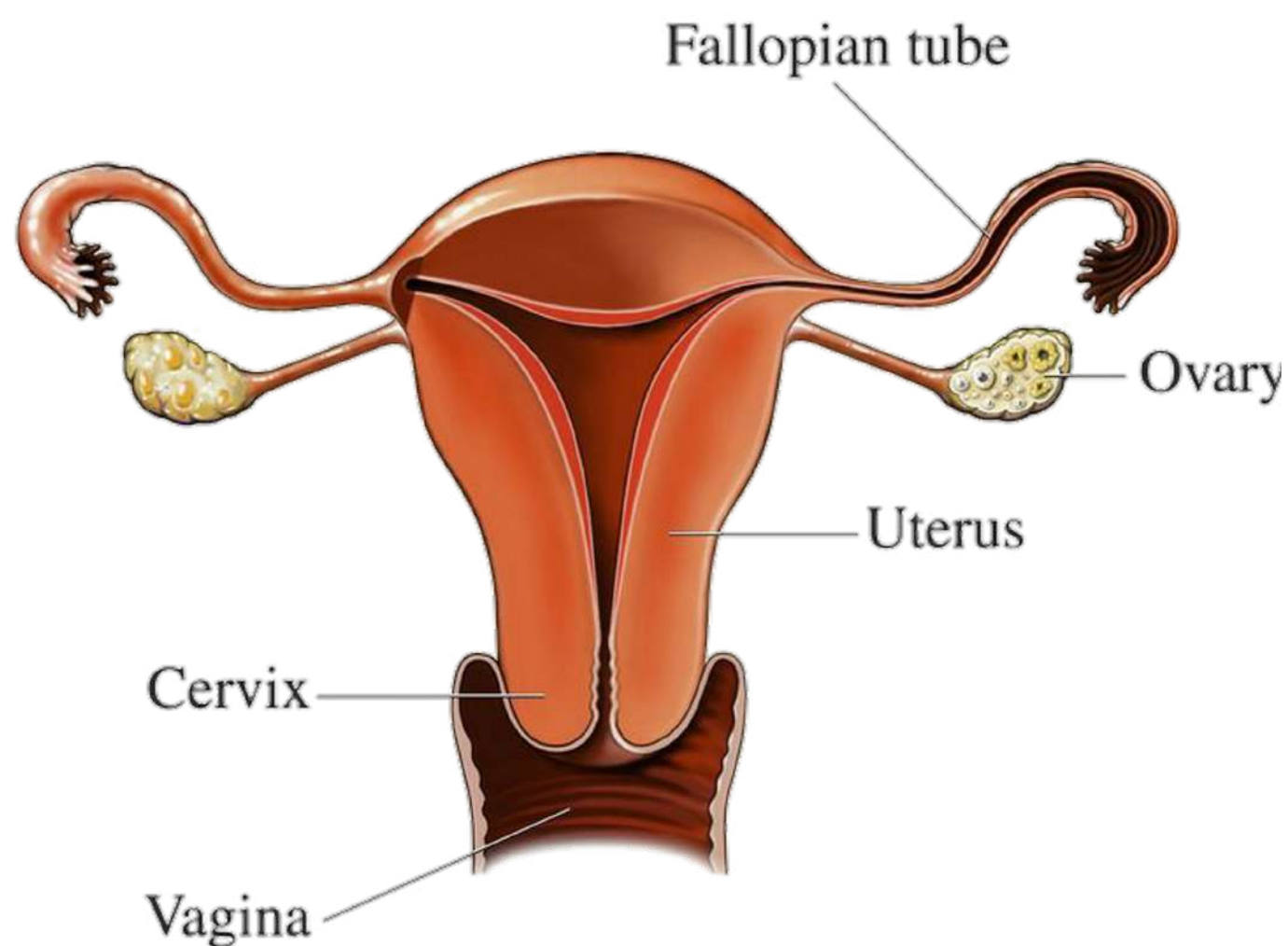


**LABIA MAYORA
LABIA MINORA**

Labia mayora, yaitu lipatan terluar di bagian bawah mons, menyerupai bibir berfungsi melindungi klitoris, lubang kencing dan vagina.

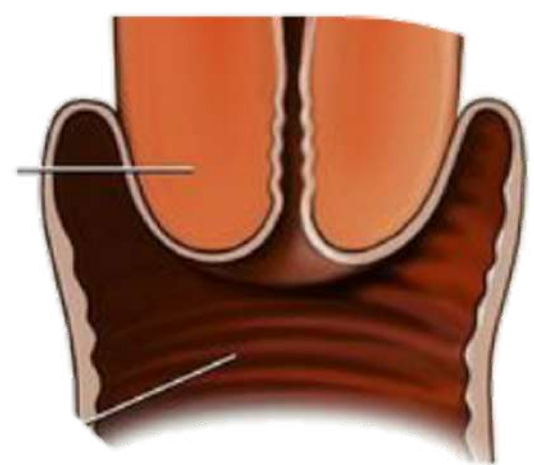
Labia minora, yaitu bibir bagian dalam yang menjaga jalan masuk ke vagina.

Organ Reproduksi Bagian Dalam



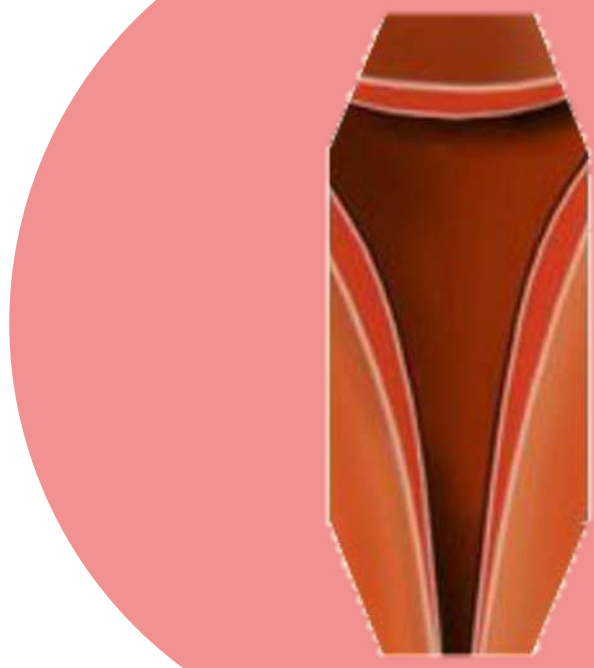
VAGINA

- Tidak dapat dilihat dari luar
- Menghubungkan rahim dengan bagian luar tubuh.
- Berfungsi tempat berhubungan seksual, tempat keluarnya darah menstruasi dan jalan lahir pada saat persalinan



SERVIKS

- Bagian bawah rahim disebut juga mulut rahim.
- Memproduksi cairan berlendir terutama saat ovulasi sehingga membantu sperma sampai ke uterus.
- Akan menipis dan membuka saat persalinan sehingga bayi dapat keluar



RAHIM

- Bentuk seperti buah pear, berongga dan berotot.
- Secara periodik dinding rahim akan menebal untuk mempersiapkan kehamilan dan akan meluruh menjadi menstruasi jika tidak terjadi kehamilan
- Tempat tumbuh dan berkembangnya janin selama kehamilan



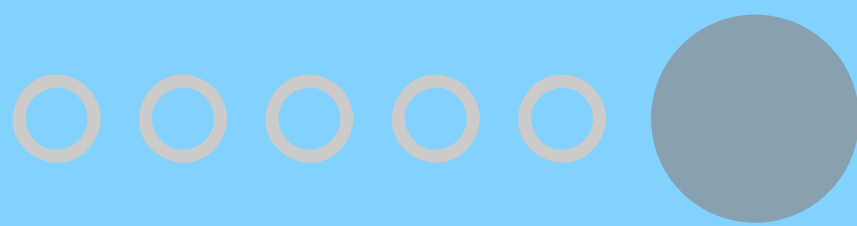
TUBA FALOPI

- Disebut saluran telur, terdapat di kiri dan kanan rahim
- Berfungsi sebagai saluran sel telur menghubungkan rahim dengan ovarium
- Fimbria berada ujung dari tuba falopii untuk menangkap sel telur saat dilepaskan ovarium.



OVARIUM

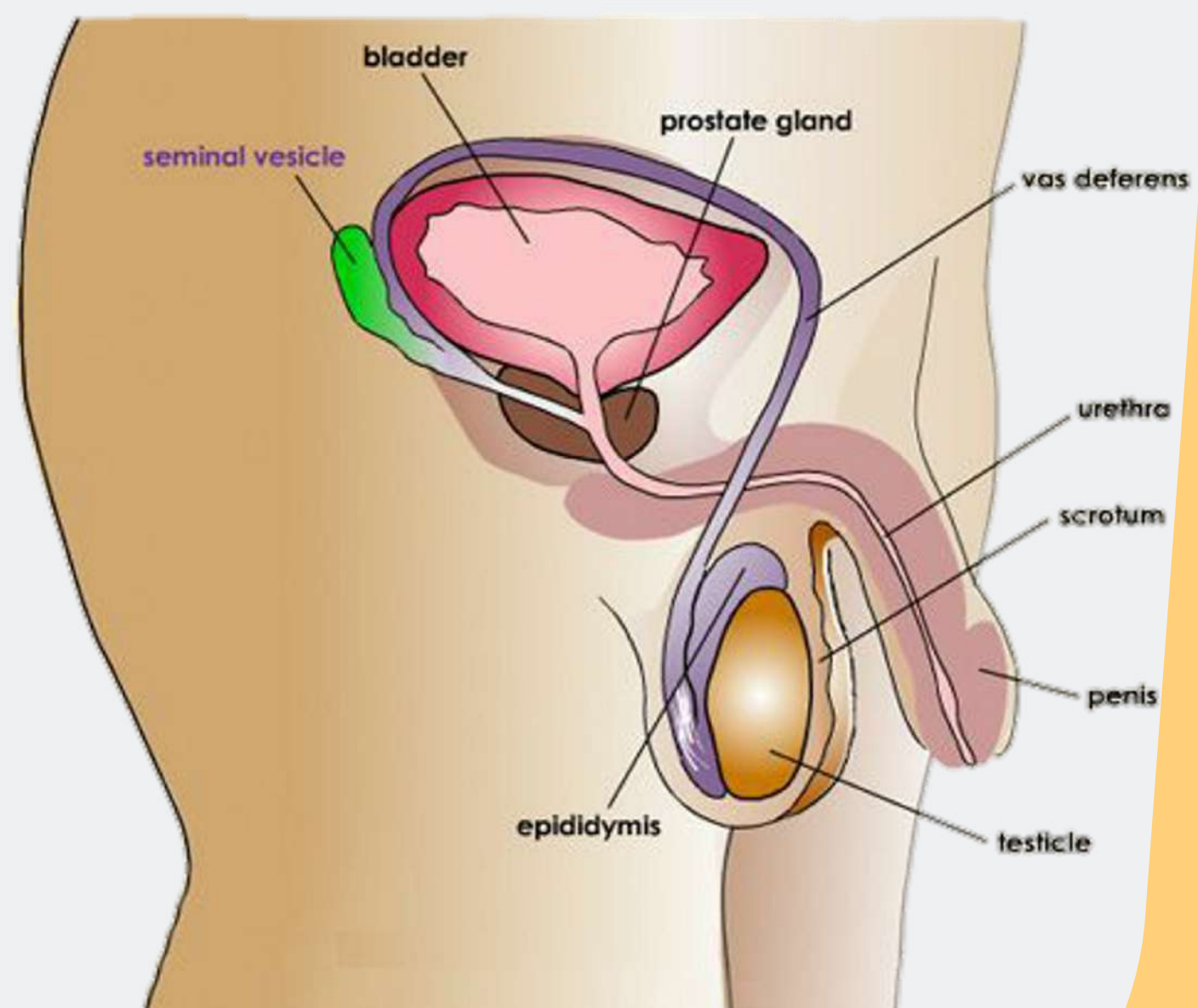
- Terdapat di ujung tuba falopii kanan dan kiri
- Menghasilkan sel telur, hormon estrogen dan progesteron
- Tempat pelepasan telur setelah pubertas, (ovulasi).
- Ovulasi terjadi setiap 28 hari dan lebih dari satu telur dilepaskan



ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI

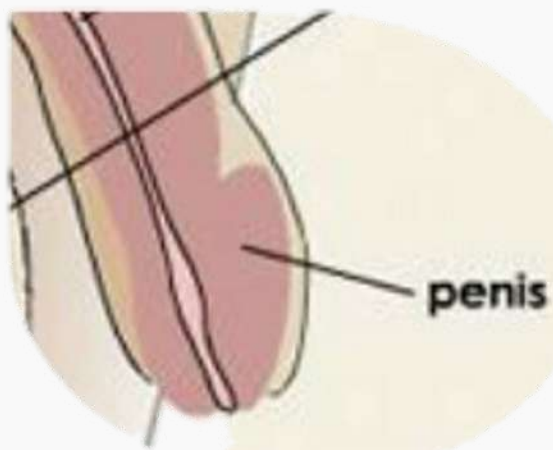


Ini adalah bentuk organ reproduksi laki-laki



Organ reproduksi laki-laki terdiri dari organ reproduksi bagian luar dan bagian dalam.

Organ Reproduksi Bagian Luar



PENIS

- Penis terdiri dari batang dan kepala penis
- Terdapat kulit menutupi kepala penis disebut preputium atau kulup
- Penis tidak mengandung tulang dan bukan terbentuk dari otot.
- Berfungsi sebagai alat berhubungan seksual, saluran pengeluaran sperma dan urine.
- Penis akan membesar atau ereksi ketika terangsang dan berejakulasi agar sperma keluar



SKROTUM

- Kantong kulit yang melindungi testis
- Berfungsi sebagai tempat bergantungnya testis dan menjaga suhu untuk produksi sperma dan kebertahanannya



Organ Reproduksi Bagian Dalam



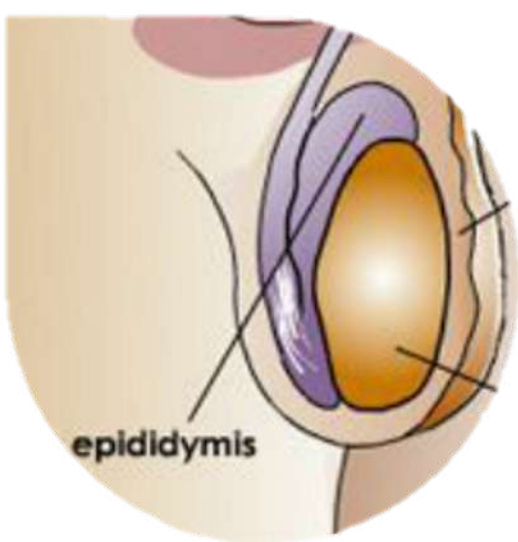
TESTIS

- Testis terdapat dua buah di dalam skrotum
- Tempat memproduksi sperma dan hormon seksual laki-laki yaitu testosteron
- Sperma diproduksi jutaan setiap harinya sejak pubertas sampai meninggal dunia, jika tidak dikeluarkan sperma akan mati dan diserap tubuh



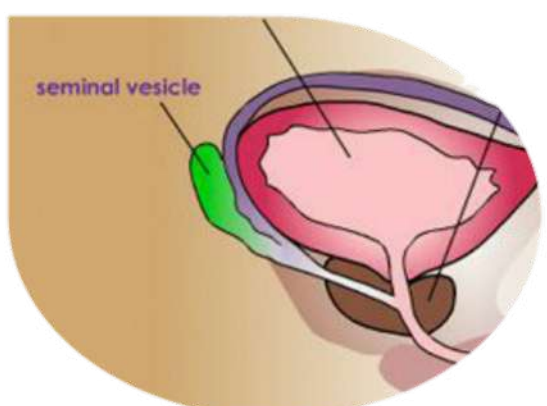
VAS DEFERENS

- Sebuah tabung yang dibentuk dari otot.
- Berfungsi sebagai tempat penyimpanan sperma sebelum dikeluarkan melalui penis.
- Menghubungkan testis dengan kantong sperma.
- Kantong sperma ini berfungsi untuk menampung sperma yang dihasilkan oleh testis.



EPIDIDIMIS

- Saluran-saluran yang lebih kecil dari vas deferens, berkelok-kelok membentuk bangunan seperti topi.
- Berfungsi sebagai tempat pematangan sperma.



VESIKULA SEMINALIS

Berfungsi sebagai penampung spermatozoa dari testis.

Organ Reproduksi Bagian Dalam

KELENJAR PROSTAT

Sebagai penghasil cairan basa untuk melindungi sperma dari gangguan luar.

URETRA

Saluran sperma dan urine. berfungsi membawa sperma dan urine ke luar tubuh.



**KAPAN ORGAN
REPRODUKSMU
MULAI BERFUNGSI ?**



**KITA
BAHAS
BARENG
YUK!**



Saat remaja memasuki masa puber, otak merangsang produksi hormon testosteron pada laki-laki. Dan hormon estrogen, progesteron pada perempuan. Hal tersebut menjadikan organ reproduksi kita mulai bekerja atau berfungsi.

Pada laki-laki, testis mulai memproduksi sel sperma, sedangkan pada perempuan indung telur (ovum) mulai memproduksi sel telur. Itulah salah satu hubungan penting antara otak dengan alat kelamin.




Jadi gimana caranya
mengetahui organ
reproduksi laki-laki mulai
berfungsi..??

Berfungsinya organ reproduksi laki-laki dapat dikenali dengan terjadinya mimpi basah, tumbuhnya kumis, jakun dan perubahan pada suara.



**TAPI KAPAN
YA ORGAN
REPRODUKSI
PEREMPUAN
MULAI
BERFUNGSI ?**



An illustration of a woman wearing a red hijab and a long red dress with a ruffled hem, standing on the left side of the frame. To her right is a large, light blue circle with a white outline, containing text. The background is a light pink color. A dashed blue line with an arrowhead at the top right curves around the top of the blue circle. A dotted blue line with a solid blue circle at the bottom right curves around the bottom of the blue circle.

Berfungsinya organ reproduksi perempuan ditandai dengan tumbuhnya payudara, rambut ketiak dan kemaluan serta menstruasi.

Temen-temen udah
Menstruasi belum?

Sudah dong..


Eh, aku belum,,
Kenapa sih kok
perlu mens



**kenapa ya
Perempuan
Menstruasi ?**



Kamu Harus Tau..



Menstruasi menunjukkan kedewasaan seksual perempuan sebagai tanda organ reproduksinya sudah berfungsi. Menstruasi ditandai keluarnya darah, lendir dari vagina karena luruhnya lapisan dinding rahim dan sel telur yang tidak di buahi.

Jika sel telur tersebut mengalami pembuahan oleh sperma maka akan menempel pada dinding rahim dan terjadilah kehamilan

Siklus menstruasi adalah jarak dari hari pertama menstruasi saat ini ke hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi wanita berbeda-beda, rata-rata berkisar 28 hari atau (antara 21-35 hari).

Dimulainya menstruasi berarti seorang perempuan mampu untuk menjalani kehamilan

Perempuan yang sudah menstruasi artinya sudah menghasilkan sel telur (ovum), jika melakukan hubungan seksual meskipun hanya sekali dapat mengakibatkan kehamilan

Menstruasi pertama kali umumnya terjadi pada usia 8-13 tahun. Perlu dikonsulkan ke dokter jika menstruasi pertama terjadi kurang dari 8 tahun dan belum mendapatkan menstruasi lebih dari 18 tahun.



Lama menstruasi rata-rata berlangsung kurang lebih 4-7 hari. Darah yang keluar selama menstruasi berkisar antara 50-150 ml. Apabila lebih dari 14 hari perlu dikonsulkan ke dokter

Darah menstruasi tidak selalu cair, terkadang berbentuk gumpalan kecil dari darah. Darah menstruasi tidak berbau dan bebas kuman. Bau yang tidak sedap biasanya karena darah telah bercampur dengan oksigen

Jika jumlah darah sangat banyak (ganti pembalut 10x/hari), terdapat flek diantara dua siklus haid perlu dikonsulkan ke dokter.

Bagaimana sih proses terjadinya menstruasi ?

FASE MENSTRUASI

- Meluruhnya dinding rahim (endometrium) sehingga terjadi perdarahan
- Hal ini terjadi jika ovum tidak dibuahi sperma

FASE PROLIFERASI

- Pembentukan kembali dinding endometrium pada sebelum ovulasi
- Sel telur mengalami pertumbuhan dan pematangan di dalam ovarium

FASE OVULASI

- Pada fase ini terjadi lepasnya sel telur (ovum) dari ovarium
- Ovulasi terjadi pada hari ke 14 jika siklus menstruasinya 28 hari.

FASE SEKRESI

- Berlangsung selama 14 hari sebelum menstruasi berikutnya.
- Dinding rahim semakin menebal karena untuk persiapan kehamilan jika sel telur dibuahi





**Jadi Ingat ya...
Kalau kamu sudah
MENSTRUASI artinya
ada telur yang matang
dan kalau sel telur itu
bertemu sperma maka
bisa HAMIL !**

**Ini PENTING,
jangan Sampai kamu
terjebak Hamil Diluar
Nikah !**

MIMPI BASAH

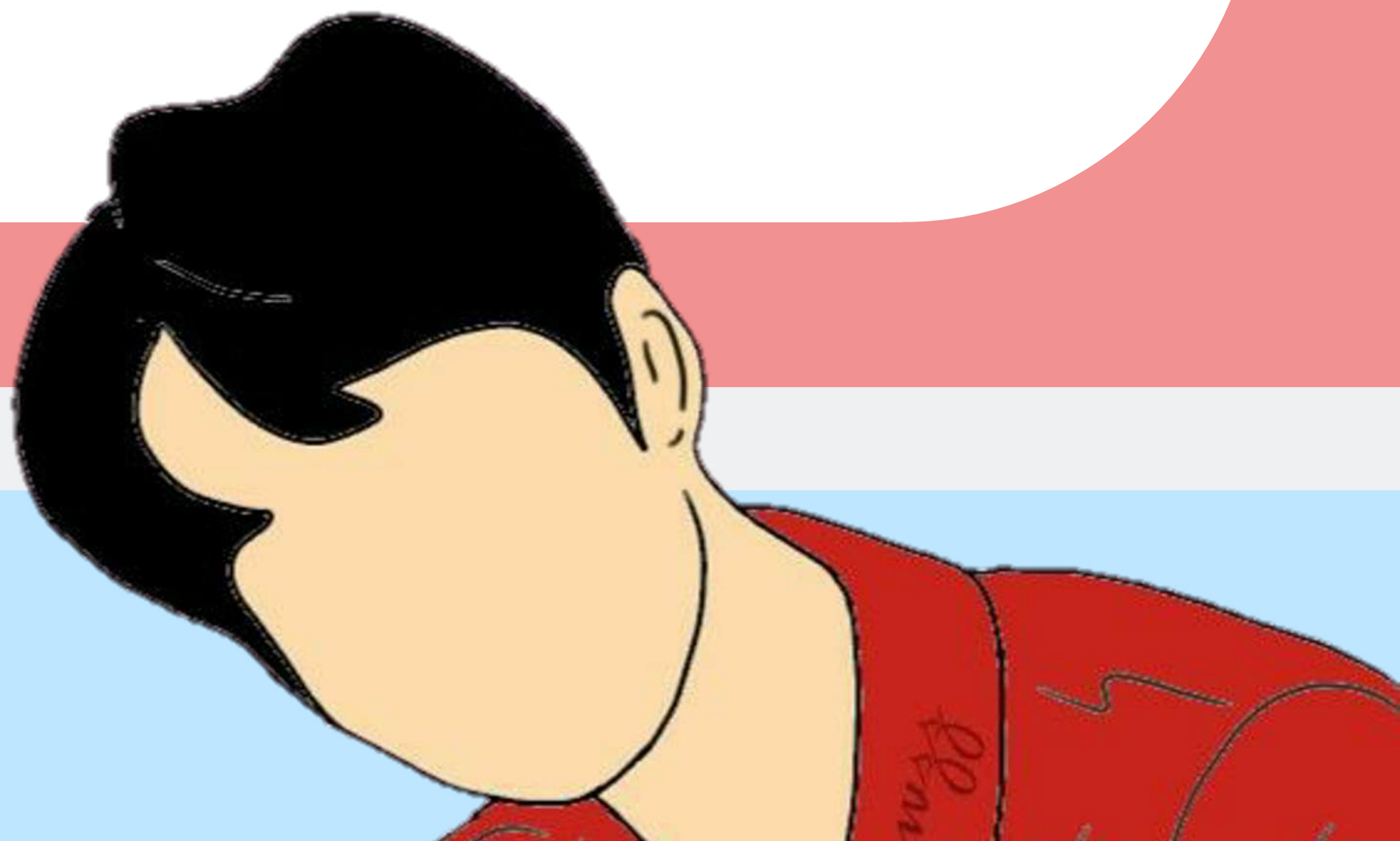


Apa itu mimpi basah ?

Ketika laki-laki sudah mulai puber, otak merangsang hormon testosteron dalam testis untuk mulai memproduksi sperma.

Tempat sperma dalam testis terbatas, sedangkan sperma terus diproduksi dalam testis. Jadi, jika produksi sperma melebihi kemampuan tempatnya maka sperma akan diserap kembali oleh tubuh atau dikeluarkan melalui alat kelamin (ejakulasi).

Ketika laki-laki bermimpi bermesraan dengan perempuan, maka dia akan mengalami ejakulasi (inilah yang dikenal dengan mimpi basah yaitu pengeluaran sperma yang terjadi saat tidur



*so...jika sudah mimpi basah
artinya sperma sudah di
produksi dan jika berhubungan
seksual dapat menyebabkan
kehamilan !*

Berapa kali laki-laki mengalami mimpi basah ?

Mimpi basah dapat terjadi berkali-kali dalam hidup, selama testis masih memproduksi sperma. Cairan sperma yang keluar dari alat kelamin laki-laki ini disebut air mani.

Dalam ajaran agama Islam, seorang yang sudah mengalami mimpi basah berarti sudah harus memikul tanggung jawabnya sendiri atas semua niatan dan tingkah laku yang ia lakukan, dan mulai menjalankan ajaran agama secara penuh (Baligh)

Saat pertama kali mengalami mimpi basah, sebaiknya memberi tahu orang tua atau orang dewasa lainnya yang dapat dipercaya. Hal ini sangat penting, karena kamu memerlukan bimbingan dan petunjuk.

Pada saat ini, penting untuk segera melakukan "mandi wajib" (mensucikan diri). Sebab jika belum mensucikan diri, kita tidak boleh melakukan sholat dan melakukan ibadah lain.





Batasan umur baligh pada Laki-laki dapat berbeda -beda.

Dahulu rata-rata mengalami mimpi basah pada usia 14-16 tahun, namun saat ini, berubah menjadi usia 10-12 tahun.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor genetik (keturunan), faktor makanan dan gizi, dan pengaruh lingkungan (tontonan, bacaan dan pergaulan).

BAGAIMANA BISA TERJADI KEHAMILAN?





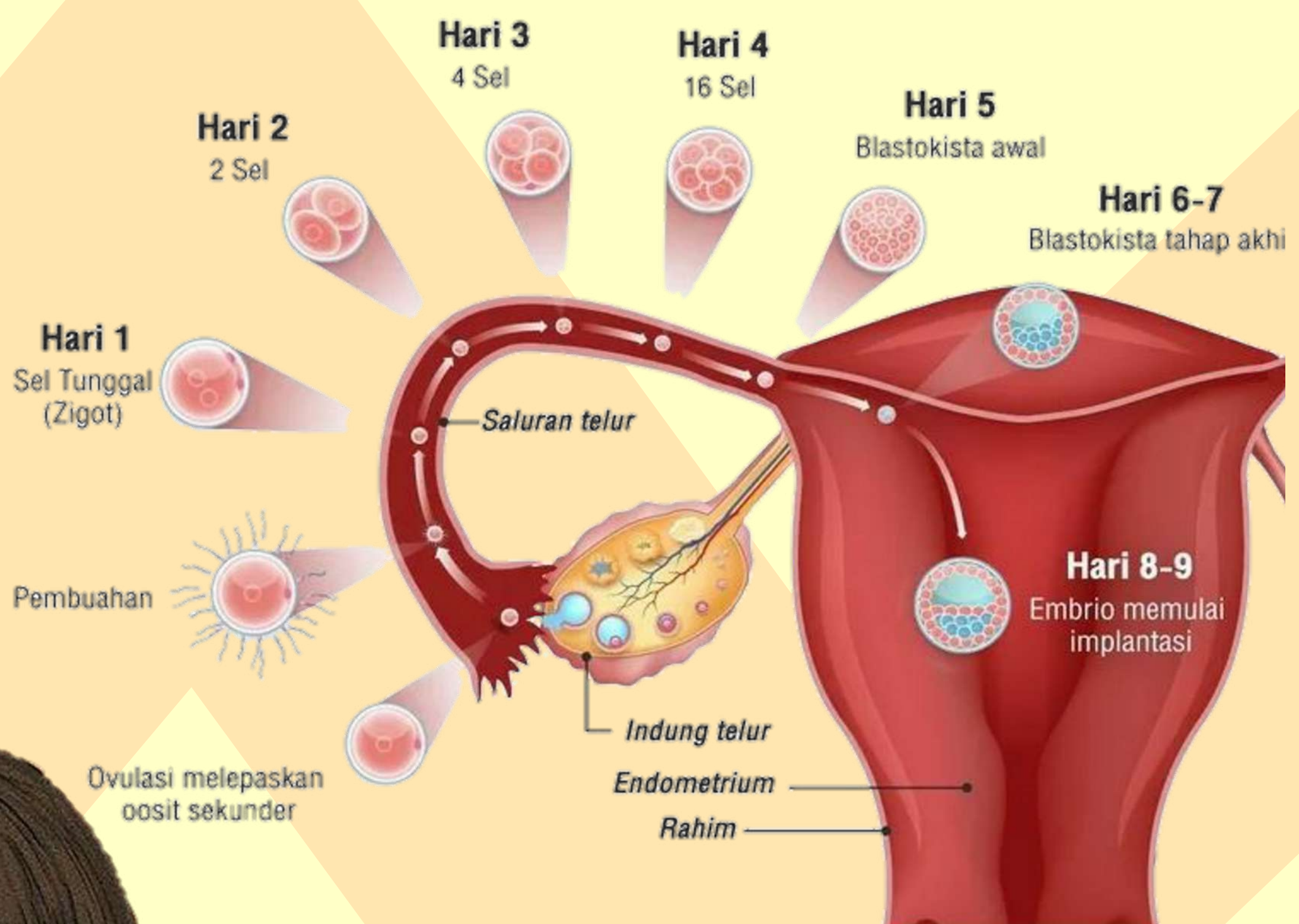
Mengapa perempuan bisa hamil ?

Perempuan bisa hamil jika melakukan hubungan seksual dengan laki-laki. Sel sperma dan sel telur bertemu di tuba fallopi, bersama-sama menuju rahim dan menempel disana sehingga terjadi kehamilan

So....., Kehamilan terjadi apabila

- Adanya sel sperma
- Adanya sel telur
- Anatomi organ reproduksi dan hormonnya normal
- Adanya proses pembuahan (bertemuinya sel sperma dan sel telur)
- Adanya Nidasi yaitu menempelnya buah kehamilan pada dinding rahim

Pada saat berhubungan seksual terdapat berjuta-juta sperma masuk ke dalam rahim perempuan. Dari sejumlah sperma tersebut, yang berhasil menembus sel telur perempuan hanya satu, yang lain tidak bisa menembus sel telur, proses ini disebut zigot yang kemudian berjalan selama 3-5 hari menuju rahim dan melekat pada bagian atas (fundus) rahim, proses ini disebut nidasi (implantasi). Zigot mengadakan pembelahan sel dan selanjutnya menjadi janin(fetus)



Saat terbaik bagi seorang perempuan untuk hamil adalah usia 20-35 tahun. Semakin lanjut usia, kualitas sel telur sudah berkurang sehingga berakibat juga menurunnya kualitas keturunan dihasilkan, seperti adanya kecacatan.


Sementara dibawah 20 tahun bukan masa yang baik untuk hamil karena organ-organ reproduksi perempuan (rahim dan panggul) belum sempurna, sehingga dapat menyulitkan proses kehamilan dan persalinan.



Rencana Reproduksi Yang Paling Baik



- ***MENUNDA PERKAWINAN HINGGA USIA IDEAL***
- ***MENUNDA KEHAMILAN ANAK PERTAMA HINGGA MENCAPAI USIA 21 TAHUN.***



*Jika kamu mencintai
dirimu sendiri maka
rencanakan yang
terbaik untuk masa
depanmu*



BENAR GAK SIH ?



***Katanya ada
beberapa hal bisa
menghalangi orang
bakal hamil ?***

INI DIA FAKTANYA !

MITOS

Gak bakalan hamil walaupun hubungan seksual dilakukan cuma sekali

MITOS

Gak akan hamil kalau hubungan seksual sedang menstruasi

FAKTA

Salah banget....
Kalau memang sel telur udah keluar (masa subur) bisa saja hamil meskipun cuma satu kali berhubungan seksual

FAKTA

Salah banget tuh.....
Pada beberapa kasus, ovulasi bisa saja terjadi setelah menstruasi. Selain itu ada risiko infeksi karena mulut rahim terbuka ketika menstruasi.

MITOS

Ga bisa hamil kalau belum pernah menstruasi

MITOS

Tidak akan hamil kalau berumur 12 tahun .

FAKTA

Salah....
ovulasi pada umumnya terjadi sebelum menstruasi, bisa saja kita sebetulnya sudah ovulasi, jadi bisa saja hamil meskipun belum dapat menstruasi pertama

FAKTA

Salah banget..
Sel telur dapat dilepaskan paling dini pada umur 9 tahun

INI DIA FAKTANYA !

MITOS

**Gak bakalan hamil
Jika hubungan seksual
dilakukan dengan
posisi berdiri**

FAKTA

Salah banget...
Perempuan dapat hamil
melalui semua posisi
hubungan seksual

MITOS

**Gak akan hamil kalau
membersihkan vagina
setelah hubungan
seksual**

FAKTA

Salah banget tuh....
Sperma mencapai rahim
dengan sangat cepat dan tidak
akan hilang walaupun vagina
dibersihkan.

MITOS

**Ga bisa hamil kalau
laki-laki menarik
penisnya dari vagina
sebelum ejakulasi**

FAKTA

Salah....
Beberapa sperma dapat
dilepaskan sebelum ejakulasi

MITOS

**Tidak akan hamil jika
kamu berhubungan
seksual untuk pertama
kali**

FAKTA

Salah banget...
Kapan pun anda
berhubungan seksual, anda
dapat menjadi hamil

So...

*Hindari perilaku yang
berisiko dan rencanakan masa
depanmu dengan baik ya
gaes....*





***Perilaku
Seksual
Berisiko
& Dampaknya***

APA ITU PERILAKU SEKSUAL ?



Perilaku seksual merupakan perilaku yang didasari oleh dorongan seksual atau kegiatan mendapatkan kesenangan organ seksual melalui berbagai perilaku.

Contoh Perilaku Seksual

Berfantasi

Mastrubasi

Berpegangan tangan

Cium Pipi

Berpelukan

Petting

Cium Bibir

Berhubungan Intim (Intercouse)



Perilaku seksual juga merupakan perilaku yang dilakukan dengan tujuan menarik perhatian lawan jenis.

Berdandan


Mejeng

Merayu

Menggoda

**Bersiul ke
lawan jenis**





Permasalahan Seksual Apakah yang dihadapi remaja?

Belum boleh menikah, tidak boleh berhubungan intim

Hormon

Rasa ingin tahu yang tinggi

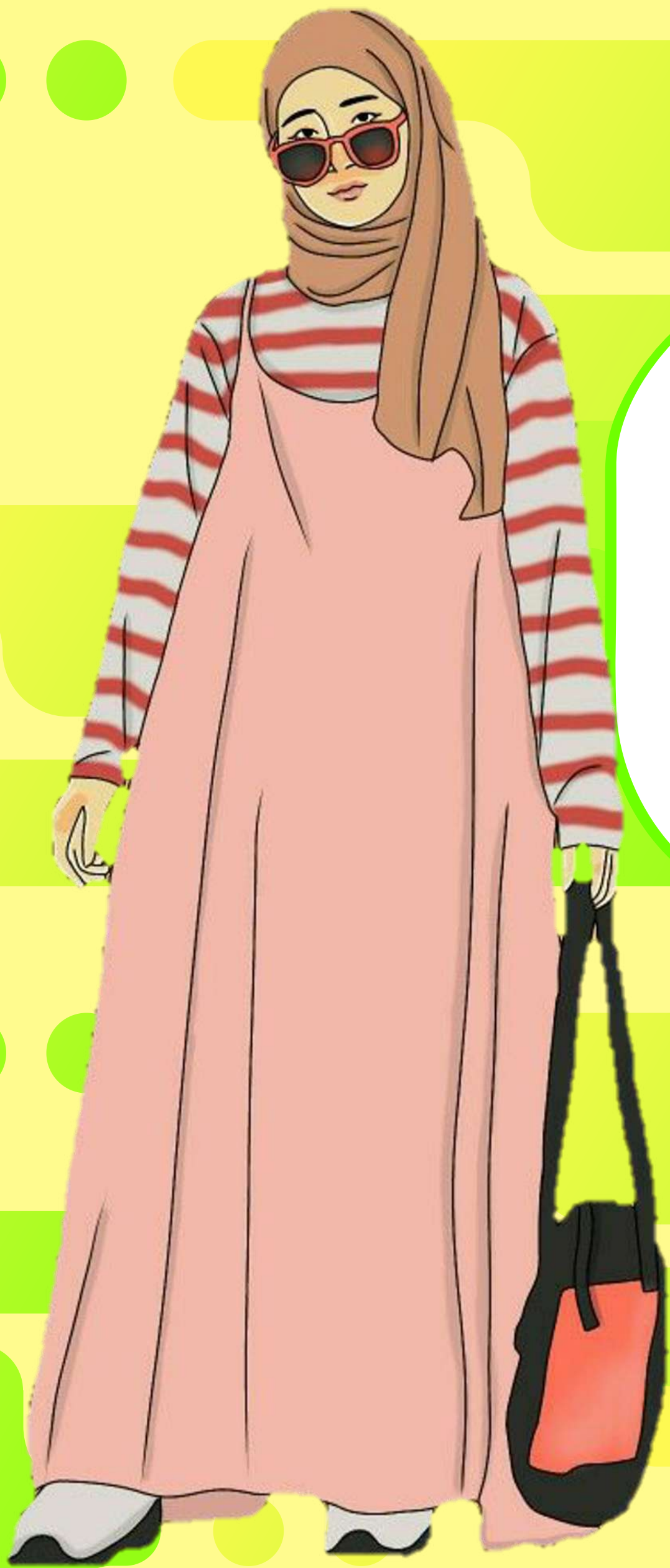
Pergaulan dan gaya hidup

Dorongan seksual sudah meningkat

So.....

Perilaku seksual

sebaiknya dihindari karena akan meningkatkan kerja hormon seks dalam otak lebih aktif, sehingga dapat terjerumus melakukan hubungan seksual.



**KAMU HARUS TAU !
PERILAKU SEKSUAL
TERSEBUT AKAN MENJADI
PERILAKU SEKSUAL
BERESIKO YANG SANGAT
MERUGIKAN !**



KENAPA SANGAT BERESIKO ?

INI DIA DAMPAKNYA !

KTD

(Kehamilan yang Tidak Diinginkan)

Bullying

(diolok-olok, dihina)

Resiko tertular penyakit

HIV & IMS (Infeksi menular seksual)

Putus Sekolah

Aborsi

Kekerasan seksual

Akses pekerjaan terbatas

**Sanksi Sosial
(dikucilkan, malu)**

Bagaimana Seharusnya Perilaku Seksual Bagi Remaja?

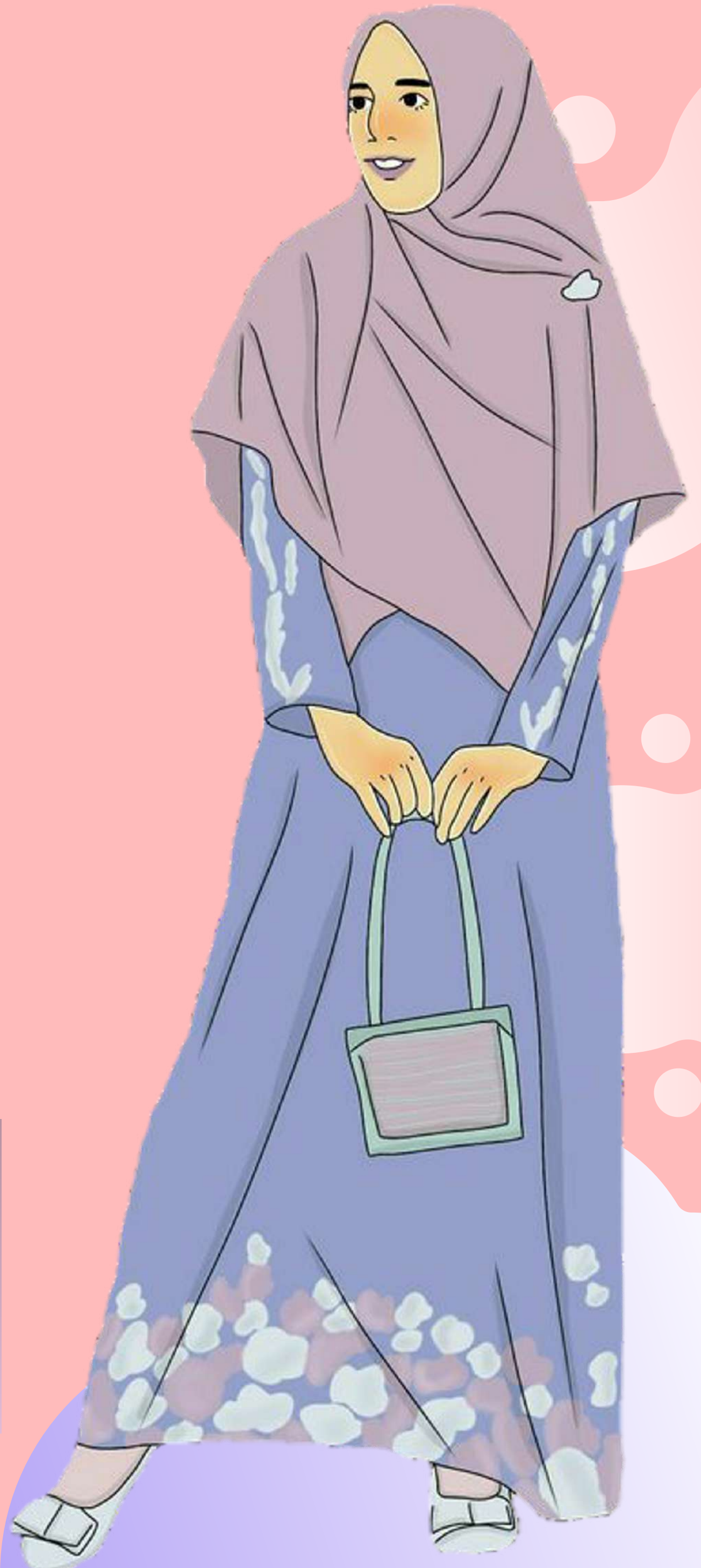
Perilaku sehat dan bertanggungjawab

Mampu mengendalikan diri, mempertahankan diri dari tekanan teman/pacar dari hal negatif

Kelola dengan baik dorongan seksual (bukan dorongan yg menguasai diri).

Menghargai diri sendiri dan orang lain

Memahami konsekuensi tingkah laku





**BAGAIMANAKAH
CARA MENGATASI
DORONGAN
SEKSUAL ?**



**Tidak membaca
ataupun melihat
film porno.**



**Tidak Berimajinasi
atau membayangkan
hal-hal yang porno**



**Mengikuti Kegiatan
Ekstrakurikuler di
Sekolah**





Melaksanakan ibadah setiap hari sesuai dengan tuntutan agama.

Berpakaian menutup aurat (sesuai tuntunan agama islam) atau sopan (bagi non muslim)



Tidak bergabung dengan komunitas/ kelompok berisiko atau menyimpang

Tidak berpegangan tangan dengan lawan jenis

Tidak melakukan hubungan seksual dengan lawan jenis/sejenis

Mari Indahkkan Masa Remajamu

Untuk mengisi masa remaja yang indah kalian harus memiliki beberapa keterampilan hidup /life skill untuk dapat berperilaku positif dan beradaptasi dengan lingkungan, sehingga kalian dapat menghadapi berbagai tuntutan zaman dan tantangan dalam kehidupan



FISIK

**MENGELOLA
MASALAH**

MENTAL

**KETERAMPILAN
HIDUP**

KEJURUAN

EMOTIONAL

SPIRITUAL



**KETERAMPILAN HIDUP/
LIFE SKILLS**

KETERAMPILAN FISIK



**Makan
Makanan yang
Bergizi &
Seimbang**

**Olahraga
teratur**

**Tidur yang
Cukup**

**Menjaga
kebersihan dan
penampilan diri**

Percaya diri &
Menghargai diri

Berpikir Positif

Mengelola Stres

Keterampilan
Mengambil
Keputusan
yang Tepat



***KETERAMPILAN
MENTAL***

**Bersikap
Tegas**



Komunikasi Efektif

**E
M
O
T
I
O
N
A
L**
**K
E
T
E
R
A
M
P
I
L
A
N**

CONTOH BERSIKAP TEGAS

Berani Berkata TIDAK !

Berkata
"TIDAK"

"Tidak" atau "Tidak, terima kasih"

"Tidak, terima kasih, saya tidak merokok" atau "tidak mau mencobanya"

Katakan terus terang, apa adanya

Mengubah topik pembicaraan

Katakan "tidak" dan langsung merubah pembicaraan : "tidak, terimakasih. Kamu liat pertandingan semalam?"

Ulangi kata "tidak" berulang-ulang : "tidak" "tidak, terima kasih", "tidak, saya tidak tertarik"

Mengulang kata Tidak

Pergi / berlalu

Katakan "tidak" dan langsung pergi

Acuhkan atau tidak mempedulikan

Angkat bahu



Teknik Komunikasi Efektif

Perhatikan gerakan tubuh, menjaga kontak mata, menunjukkan ketertarikan

Selama pembicaraan pandangan muka sepenuhnya diarahkan kepada lawan komunikasi..

Tidak memutuskan pembicaraan dan mengalihkan perhatian orang yang sedang berbicara.

mengungkapkan kepada orang lain tentang perasaan orang tersebut sesuai dengan yang kita pahami

Menyatakan kembali pesan yang disampaikan pembicara dengan menggunakan kata-kata lain

Sopan meminta orang lain untuk bicara, lebih fokus pada masalah utamanya

Suara yang ramah, bicara jelas, tidak berbisik dan tidak berteriak.





Memahami Agama



Melaksanakan Syariat
Agama



**KETERAMPILAN
SPIRITUAL**

Memahami Agama

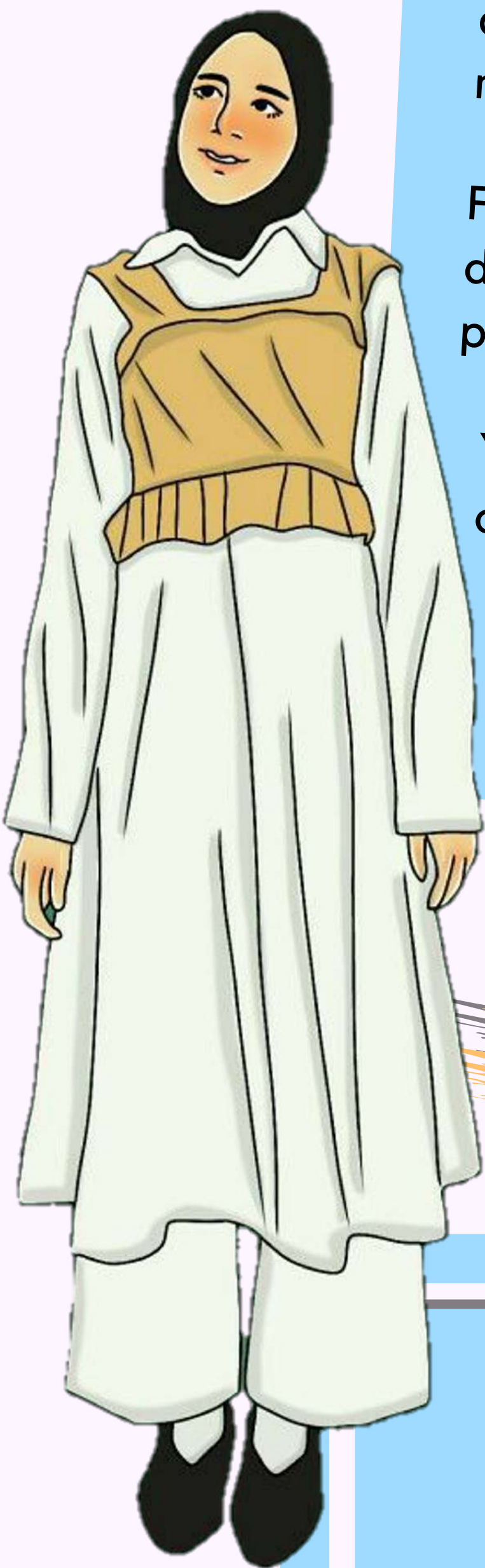
Memahami bahwa semua kegiatan jasmani, pikiran dan emosi kita yang digerakan atas dasar suara hati nurani dan diarahkan untuk memperoleh keridhoan Tuhan Yang Maha Esa.

Pemahaman kita terhadap diri sendiri, orang lain, dan alam, sehingga kita semakin sadar dan paham akan kebesaran Tuhan Yang Maha Esa.

Yaitu dalam hubungan manusia dengan dirinya, orang lain, alam dan Tuhan.

Melaksanakan Syariat Agama

Menjalankan ibadah-ibadah sesuai keyakinan agama



KETERAMPILAN KEJURUAN

Kemampuan atau keterampilan khusus yang dimiliki oleh remaja dalam bidang non akademik.

Kemampuan berwirausaha sesuai dengan bakat, minat dan hobinya untuk mendapatkan penghasilan.

Oleh karena itu ,kembangkan potensi diri, dan asah potensi, bakat dan hobimu agar dapat bermanfaat bahkan mendatangkan penghasilan untuk kehidupan.



KETERAMPILAN MENGELOLA MASALAH

Dalam kehidupan sehari-hari, kita tidak akan pernah lepas dari hambatan, masalah, dan tantangan. Oleh karena itu diperlukan keterampilan untuk dapat menghadapi tantangan tersebut



KETERAMPILAN MENGELOLA MASALAH

1. Kendali

Kemampuan kami mengontrol terhadap suatu tantangan atau peristiwa yang sulit.

Respon dengan Kendali yang baik:

- Wow! Ini sulit! Tapi saya pernah menghadapi yang lebih sulit lagi
- Selalu ada jalan mengatasi kesulitan ini
- Pasti ada cara yang bisa saya lakukan untuk mengatasi kesulitan ini
- Saya harus mencari jalan lain.....

2. O2 (Origin and Ownership)

Origin dan Ownership (O2) (sebab masalah dan Pengakuan)

Meyakini bahwa ada sebab akibat dari suatu masalah sehingga berpikir baik :

- Ada sejumlah faktor yang berperan
- Waktunya tidak tepat
- Setelah mempertimbangkan segala sesuatunya, saya tahu ada cara untuk menyelesaikan pekerjaan saya dengan lebih baik, dan saya akan menerapkannya bila lain waktu saya berada dalam situasi seperti ini lagi.



3. Reach (Jangkauan)

Kemampuan kamu mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan berefek pada hal lain? Ketika kamu dapat membatasi memikirkan jangkauan kesulitan kamu bisa berpikir jernih dalam mengambil tindakan..



4. Endurance (Daya Tahan)

Kemampuan mempertanyakan dua hal yang berkaitan : Seberapa lamakah kesulitan akan berlangsung dan seberapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Kalau Kamu memiliki respon daya tahan rendah biasanya cenderung berpikir :

- Ini selalu terjadi
- Segala sesuatunya tidak akan pernah membaik
- Tidak ada orang yang mau menikahi saya
- Saya memang pemalas

PENILAIAN DIRI PENERAPAN REPRODUKSI SEHAT(PEREMPUAN)

Isilah penilaian diri ini selama 1 minggu ke depan
Berilah tanda (√) jika Kamu melakukan sesuai pernyataan di bawah ini atau
tanda (X) jika tidak melakukannya

NO	PENILAIAN DIRI	HARI						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Membersihkan organ intim dari depan ke belakang							
2	Mengeringkan organ intim dengan handuk/tissue ketika selesai cebok							
3	Tidak membasuh bagian dalam vagina dengan cairan khusus wanita							
4	Tidak menggunakan celana terlalu ketat							
5	Mengganti pakaian dalam 2 kali sehari							
6	Saat menstruasi mengganti pembalut setiap 4 jam atau setiap selesai buang air kecil							
7	Tidak menggunakan pantyliner atau pemakaian pantyliner kurang dari 4 jam							
8	Istirahat cukup dan teratur 7-8 jam per hari							
9	Tidak begadang tanpa tujuan yang jelas/penting							
10	Olahraga minimal 20 menit setiap 3 kali/ minggu							
11	Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah							
12	Mengikuti kegiatan kepemudaan di masyarakat							
13	Mengikuti kegiatan pengajian di sekolah maupun di luar sekolah							
14	Mengerjakan tugas atau PR di rumah							
15	Membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah							
16	Melaksanakan ibadah setiap hari sesuai tuntunan agama							
17	Berpakaian menutup aurat (sesuai tuntunan agama islam) atau sopan (bagi non muslim)							
18	Tidak merokok							
19	Tidak menggunakan Napza dan minuman beralkohol							
20	Tidak pergi ke tempat hiburan malam/ club/diskotik							
21	Tidak berkumpul atau nongkrong di tempat tertentu tanpa alasan penting							
22	Tidak bergabung dengan komunitas berisiko seperti gank motor, gank2 lainnya							
23	Tidak mencari-cari bacaan/foto / film porno							
24	Tidak menonton film atau melihat gambar, bacaan porno							
25	Tidak menyimpan bacaan, gambar/ film porno							
26	Tidak berimajinasi/ membayangkan hal-hal yang porno							
27	Tidak berpegangan tangan dengan lawan jenis							
28	Tidak melakukan ciuman pipi/bibir dengan lawan jenis							
29	Tidak mencium leher atau daerah belakang kuping							
30	Tidak melakukan petting							
31	Tidak melakukan hubungan seksual dengan lawan jenis/sejenis							

PENILAIAN DIRI PENERAPAN REPRODUKSI SEHAT(LAKI-LAKI)

Isilah penilaian diri ini selama 1 minggu ke depan
Berilah tanda (√) jika saudara melakukan sesuai pernyataan di bawah ini
atau tanda (X) jika tidak melakukannya

NO	PENILAIAN DIRI	HARI						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Selalu cuci bersih penis setiap selesai berkemih							
2	Tarik kulit luar dari ujung penis dan cuci dengan lembut daerah tersebut setiap habis berkemih (untuk yang tidak disunat)							
3	Tidak menggunakan celana terlalu ketat							
4	Mengganti pakaian dalam 2 kali sehari							
5	Istirahat cukup dan teratur 7-8 jam per hari							
6	Tidak begadang tanpa tujuan yang jelas/penting							
7	Olahraga minimal 20 menit setiap 3 kali/ minggu							
8	Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah							
9	Mengikuti kegiatan kepemudaan di masyarakat							
10	Mengikuti kegiatan pengajian di sekolah maupun di luar sekolah							
11	Mengerjakan tugas atau PR di rumah							
12	Membantu orang tua mengerjakan pekerjaan rumah							
13	Melaksanakan ibadah setiap hari sesuai tuntunan agama							
14	Berpakaian menutup aurat (sesuai tuntunan agama islam) atau sopan (bagi non muslim)							
15	Tidak merokok							
16	Tidak menggunakan Napza dan minuman beralkohol							
17	Tidak pergi ke tempat hiburan malam/ club/diskotik							
18	Tidak berkumpul atau nongkrong di tempat tertentu tanpa alasan penting							
19	Tidak bergabung dengan komunitas berisiko seperti gank motor, gank2 lainnya							
20	Tidak mencari-cari bacaan/foto / film porno							
21	Tidak menonton film atau melihat gambar, bacaan porno							
22	Tidak menyimpan bacaan, gambar/ film porno							
23	Tidak berimajinasi/ membayangkan hal-hal yang porno							
24	Tidak berpegangan tangan dengan lawan jenis							
25	Tidak melakukan ciuman pipi/bibir dengan lawan jenis							
26	Tidak mencium leher atau daerah belakang kuping							
27	Tidak melakukan petting							
28	Tidak melakukan hubungan seksual dengan lawan jenis/sejenis							

PESANKU UNTUKMU



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



REFERENSI

Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN, (2019). Rencanakan Masa Depanmu, Buku Pegangan Pendidik Sebaya, Fasilitator PIK-Remaja.

Batubara, J. R. 2016. Adolescent development (perkembangan remaja). Sari Pediatri, 12, 21-9.

Gunarsa 2006. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Jakarta, Gunung Mulia.

Hasan, R., Boham, A. & Rembang, M. 2016. Peran Orang Tua Dalam Menginformasikan Pengetahuan Seks Bagi Remaja Di Desa Picuan Kecamatan Motoling Timur Kabupaten Minahasa Selatan. Jurnal Acta Diurna, 5.

Hidayangsih, P. S. 2014. Perilaku berisiko dan permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 5, 89-101.

PUSLITBANGKES 2015. Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia. Jakarta: PNRI.

WHO 2015. Global standards for quality health-care services for adolescents: a guide to implement a standards-driven approach to improve the quality of health care services for adolescents, World Health Organization.

**DUNIA REMAJAKU SEHAT DAN INDAH
(DAKU SEHATI)**

PUBERTY BOOK

DIYAN INDRAYANI, TITI LEGIATI, SELY NOVITA, HANDAYANI



**JURUSAN KEBIDANAN BANDUNG
POLTEKKES KEMENKES BANDUNG
TAHUN 2019**