



# **KESEHATAN**

## **REPRODUKSI REMAJA**

Sitti Aras Diana

# **KESEHATAN**

---

# **REPRODUKSI REMAJA**

Penulis  
Sitti Aras Diana

**PENERBIT**  
Yayasan Cahaya Pelita Sehati  
2020



**KESEHATAN  
REPRODUKSI REMAJA**

ISBN: 978-623-93571-0-8

**Penulis:**  
Sitti Aras Diana

**Editor Ahli:**  
Antonius Primus

**Penerbit:**  
Yayasan Cahaya Pelita Sehati  
Perumahan BTN Marwah Residence  
Kelurahan Lapadde, Kota Parepare  
Sulawesi Selatan  
Hp. 0813 5670 8769

**Layout/Cover:**  
Anthony

Ketentuan Pidana Pelanggaran Hak Cipta, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002, Tentang Hak Cipta, Pasal 72:

- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
- (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk  
dan dengan cara apapun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis  
dari Penerbit.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim...*

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Buku berjudul "Kesehatan Reproduksi Remaja" ini dapat diselesaikan. Buku ini merupakan elaborasi dari hasil penelitian ilmiah yang dilakukan oleh penulis dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan reproduksi kategori remaja. Buku ini menyajikan pemahaman yang praktis, dan komprehensif bagi para pembaca, khususnya remaja dalam memahami secara luas berbagai hal yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi.

Buku ini ditulis untuk membantu para remaja khususnya remaja putri yang kelak akan menjadi seorang ibu. Dengan buku ini diharapkan para remaja memiliki bekal pengetahuan sejak dini tentang kesehatan reproduksinya demi mengurangi masalah kesehatan yang dapat terjadi, terutama saat remaja berumah-tangga.

Terbitnya buku ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini Penulis menyampaikan ucapan terima kasih, terutama kepada kedua orangtua penulis, Bapak Subaer, SP dan Ibu Asmania, S.Pd.SD, suami tercinta Adi Supriadi, ST dan kakak Muhammad Yusuf Aco yang telah setia dalam menemani Penulis dan menjadi inspirasi bagi Penulis dalam menyelesaikan buku ini.

Penulis mengucapkan terima kasih juga kepada Ketua STIKES Marendeng Majene, Suaib B., S.ST.,M.Kes yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam melakukan penelitian; ucapan ter-

ima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh rekan staf dosen STIKES Marendeng Majene yang telah mendukung penulis mewujudkan buku ini.

Terima kasih kepada Penerbit Yayasan Cahaya Pelita Sehati yang berkenan menerbitkan buku ini; terima kasih juga kepada Editor, Antonius Primus, yang telah mengolah naskah buku ini dengan baik dan profesional.

Penulis menyadari bahwa buku ini hanyalah sebuah referensi yang belum tentu sempurna, sehingga tetap berharap agar buku ini dapat bermanfaat. Segala masukan dan saran dari berbagai pihak, Penulis menyambut dengan lapang dan siap untuk terus berkarya dalam menghasilkan karya-karya berikutnya.

Semoga buku ini dapat berkontribusi bagi para pembaca yang ingin memahami tentang problem seputar kesehatan reproduksi remaja.

Polewali Mandar, 10 Desember 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

Kata Pengantar	
Daftar Isi	iv
Bab I Sistem Reproduksi Manusia	vi
A. Organ Reproduksi Wanita	1
B. Organ Reproduksi Pria	1
Bab II Kesehatan Reproduksi Remaja	8
A. Ciri Perkembangan Remaja	13
B. Masa Remaja Awal	13
C. Masa Remaja Tengah	16
D. Masa Remaja Akhir	16
Bab III Menstruasi	17
A. Pengertian Menstruasi	19
B. Faktor yang mempengaruhi menstruasi	19
C. Siklus Menstruasi	21
D. Masalah dalam Menstruasi	22
Bab IV Konsep Kehamilan	24
A. Patofisiologi Kehamilan	26
B. Macam-Macam Kehamilan	31
C. Tanda-Tanda Kehamilan	33
D. Komplikasi Kehamilan	34
Bab V <i>Unwanted Pregnancy Dan Unsafe Abortion</i>	36
A. <i>Unwanted Pregnancy</i>	36
B. <i>Unsafe Abortion</i>	37

Bab VI Aborsi	39
A. Faktor Pendorong Melakukan Aborsi	40
B. Bahaya Aborsi	41
Bab VII Infertilitas	42
A. Pemeriksaan masalah infertilitas	42
B. Penyebab Infertilitas	48
C. Pencegahan	49
Bab VIII Penyakit Menular Seksual	50
A. Gejala PMS	51
B. Cara Penularan	51
C. Macam-Macam PMS	51
D. Cara Pencegahan PMS	54
Bab IX Gizi Remaja	55
A. Kebutuhan Gizi Remaja	59
B. Pengaruh Status Gizi terhadap Sistem Reproduksi Remaja	60
Bab X Pemeliharaan Kesehatan Calon Ibu	62
A. Pemeliharaan kesehatan	62
B. Upaya memelihara kesehatan calon ibu	63
C. Pemeriksaan kesehatan bagi calon ibu	64
D. Tujuan pemeliharaan kesehatan calon ibu	67
E. Manfaat pemeliharaan calon ibu	67
Bab XI Perkawinan Usia Muda	68
Daftar Pustaka	78
Tentang Penulis	80

# BAB I

## SISTEM REPRODUKSI MANUSIA

### A. Organ Reproduksi Wanita

#### 1. Organ reproduksi luar (eksternal)

Organ reproduksi wanita terdiri dari:

- a)** Vulva: merupakan alat genetalia yang terdapat dibagian luar dan menjadi tempat bermuaranya sistem urogenital. Vulva terdiri dari labia mayora, labia minora, klitoris, orifisium vagina, hymen dan vestibulum.
- b)** Mons veneris (*mons pubis*): adalah bagian yang menonjol di atas simfisis dan pada perempuan setelah pubertas ditutupi oleh rambut kemaluan.
- c)** Labia mayora (bibir besar): labia mayora berbentuk seperti lipatan kulit yang menonjol memanjang dari simphisis pubis sampai dengan perineum. Oleh karena bentuknya tersebut, labia mayora seringkali disebut sebagai bibir besar. Bagian luar labia mayora ditumbuhi rambut yang mulai muncul saat pubertas, sedangkan bagian dalam terlihat mengkilap karena mengandung kelenjar sebacea yang sangat banyak. Labia mayora berfungsi menutupi dan melindungi daerah urogenital.
- d)** Labia minora (bibir kecil): suatu lipatan tipis dari kulit sebelah dalam bibir besar. Kulit yang meliputi labia



minora (bibir kecil) mengandung banyak glandula sebacea (kelenjar lemak) dan ujung-ujung saraf yang menyebabkan labia minora sangat sensitive, selain itu jaringan ikatnya mengandung banyak pembuluh darah dan beberapa otot polos yang menyebabkan bibir kecil ini dapat mengembang (Prawirohardjo, 2009:116).

- e) Klitoris: adalah tonjolan kecil yang melingkar berisi jaringan erektil yang sangat sensitif (Syaifuddin, 2014:589).
- f) Vestibulum: berbentuk lonjong dengan ukuran panjang dari depan ke belakang dan dibatasi di depan oleh klitoris, kanan dan kiri oleh kedua bibir kecil dan dibelakang oleh perineum. Kurang lebih 1-1,5 cm di bawah klitoris ditemukan orifisium uretra eksternum (lubang kemih). Tidak jauh dari lubang kemih, di kiri dan kanan bawahnya, dapat dilihat dua ostia skene. Di kiri dan kanan bawah di dekat fossa navikulare, terdapat kelenjar bartolin, dimana akan mengeluarkan getah pada saat koitus atau hubungan seksual.
- g) Bulbus Vestibuli: merupakan pengumpulan vena terletak di bawah selaput lendir vestibulum. Bulbus vestibule mengandung banyak pembuluh darah.
- h) Introitus Vagina: mempunyai bentuk dan ukuran yang berbeda-beda. Pada seorang virgo selalu dilindungi oleh labia minora yang baru dapat dilihat jika bibir kecil ini dibuka. Introitus vagina ditutupi oleh himen (Prawirohardjo, 2009:116).
- i) Himen (Selaput dara): adalah lapisan tipis menutupi sebagian liang senggama. Di tengahnya berlubang, merupakan tempat keluarnya darah haid. Bentuknya bervariasi dan bila teregang akan terbentuk cincin (Syaifuddin, 2014:589).
- j) Perineum: terletak antara vulva dan anus, panjangnya rata-rata 4 cm. dalam persalinan sering terjadi laserasi atau robekan. (Prawirohardjo, 2009:117).



## 2. Organ reproduksi dalam (internal)

### a) Vagina (Liang kemaluan/liang senggama)

Setelah melewati introitus vagina, terdapat liang kemaluan (vagina) yang merupakan suatu penghubung antara introitus vagina dan uterus. Dinding depan dan belakang vagina berdekatan satu sama lain, masing-masing panjangnya berkisar antara 6-8 cm dan 7-10 cm. Bentuk vagina sebelah dalam yang berlipat-lipat disebut rugae. Dibagian tengah-tengahnya ada bagian yang lebih keras, disebut columna rugarum. Lipatan ini memungkinkan vagina dalam persalinan melebar sesuai dengan fungsinya sebagai bagian lunak jalan lahir. Vagina merupakan suatu tabung otot yang sangat elastis. Terdiri dari tiga lapisan jaringan pada dinding vagina yaitu jaringan epitel, jaringan ikat longgar, dan jaringan otot. Vagina mempunyai tiga fungsi utama yaitu mengakomodasi penis selama koitus, menyalurkan pengeluaran darah selama menstruasi dan berperan sebagai jalan lahir selama proses melahirkan.

Dalam vagina terdapat bakteri *Lactobacillus acidophilus* yang berfungsi untuk mempertahankan kondisi asam dalam vagina wanita (pH 3,5-4,9). Dimana kondisi pH dibutuhkan agar vagina terhindar dari bahaya mikroba lain yang kemungkinan masuk ke dalam vagina dan menyebabkan masalah kesehatan. Vagina tidak memiliki kelenjar untuk menghasilkan cairan, tetapi kondisi vagina tetap terjaga lembap karena adanya sekresi vagina.

Vagina dialiri oleh beberapa pembuluh darah, limfe dan juga saraf. Vagina diperdarahi oleh arteri maupun vena yang ada di sekitar vagina dan uterus, di antaranya arteri iliaka internal dan vena iliaka internal. Pembuluh limfe yang terdapat di vagina adalah kelenjar iliaka superficial dan profunda. Pembuluh saraf yang mempersarafi vagina adalah serat



## **BAB II**

### **KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA**

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sejahtera baik fisik, mental dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran dan sistem reproduksi.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yaitu antara usia 11 tahun sampai 21 tahun. Menurut psikologi, remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun.

Masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi remaja. Rentang waktu usia remaja biasanya dibedakan atas tiga yaitu masa remaja awal (12 sampai 15 tahun), masa remaja pertengahan (15 sampai 18 tahun), dan masa remaja akhir (18 sampai 21 tahun). Remaja seringkali dikenal dengan fase "mencari jati diri" atau fase "topan dan badai" remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fisik maupun psikisnya.

#### **A. Ciri Perkembangan Remaja**

Ciri yang terjadi pada perkembangan remaja

1. Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri.

Dimana pada masa ini konformitas terhadap kelompok sebaya memiliki peran penting bagi remaja. Mereka mencoba mencari

## **BAB III MENSTRUASI**

### **A. Pengertian Menstruasi**

Masa remaja dapat terlihat dengan adanya perubahan-perubahan tubuh baik struktur maupun fungsi fisiologisnya (kematangan organ seksual). Pada remaja wanita menstruasi ini menandakan fungsi organ tubuh berjalan normal, umumnya menarche (haid yang pertama kali) terjadi pada usia 12-16 tahun. Di Inggris normal menarche berkisar antara 10-16 tahun, usia rata-rata 13,5 tahun (Sinclair, 2014:65).

Haid adalah darah yang keluar dari uterus (rahim) perempuan sehat. Siklus menstruasi normalnya setiap 21-35 hari dengan lama haid 3-7 hari. Menstruasi yang terjadi setiap bulannya disebut sebagai siklus.

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Atau definisi lain yang menyatakan bahwa haid adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium (Prawirohardjo, 2005;103).

### **B. Faktor yang Mempengaruhi Menstruasi**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya menstruasi, yaitu:



## BAB IV KONSEP KEHAMILAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dimana wanita yang memiliki organ reproduksi sehat yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seks dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat sangat besar kemungkinannya akan mengalami kehamilan (Padli, 2014:65). Pertemuan inti ovum dengan inti spermatozoa disebut konsepsi atau fertilisasi dan membentuk zigot (Rilyani, Aryanti, 2016:22).

Hamil dapat didefinisikan juga sebagai fertilisasi atau pembuahan. Fertilisasi atau pembuahan terjadi saat oosit sekunder yang mengandung ovum dibuahi oleh sperma. Umumnya terjadi segera setelah oosit sekunder memasuki oviduk. Namun sperma dapat memasuki oosit sekunder, pertama sperma harus menembus berlapis-lapis sel granulosa yang melekat di sisi luar oosit sekunder yang disebut korona radiata. Kemudian menembus zona pelusida yang merupakan lapisan dalam korona radiata. Sperma dapat menembus oosit sekunder karena sperma maupun oosit sekunder saling mengeluarkan enzim atau senyawa tertentu sehingga terjadi aktivitas yang saling mendukung (Marimbi, 2011:65).

Fertilitas (pembuahan) adalah penyatuan ovum (oosit sekunder) dan spermatozoa yang biasanya berlangsung

**BAB V**  
***UNWANTED PREGNANCY***  
***DAN UNSAFE ABORTION***

**A. *Unwanted Pregnancy***

**1. Pengertian *Unwanted Pregnancy***

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Dalam masa peralihan ini remaja dihadapkan oleh berbagai macam masalah salah satunya adalah masalah kehamilan pada remaja yang tidak diinginkan (*Unwanted pregnancy*).

*Unwanted pregnancy* (kehamilan yang tidak diinginkan) merupakan suatu kondisi dimana pasangan tidak menghendaki adanya proses kelahiran dari suatu kehamilan. Ini bisa terjadi akibat perilaku seksual baik disengaja maupun tidak.

**2. Faktor Penyebab *Unwanted Pregnancy***

- a. Penundaan dan peningkatan usia perkawinan, serta semakin dininya usia menstruasi pertama (*menarche*).
- b. Ketidaktahuan atau minimnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan.
- c. Kehamilan yang diakibatkan oleh pemerkosaan
- d. Persoalan ekonomi (biaya untuk melahirkan dan membesarkan anak)
- e. Alasan karir atau masih sekolah.
- f. Kehamilan karena incest.



Remaja dan kesehatan reproduksi merupakan dua hal yang memiliki hubungan yang sangat erat, terutama dalam era perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini. Remaja umumnya, mengalami perkembangan biologis yang boleh dibilang cepat, karena pengaruh lingkungan dan perkembangan pola hidup, di antaranya berhubungan dengan pergaulan di kalangan remaja. Perkara gangguan kesehatan rentan terjadi, khususnya gangguan kesehatan reproduksi yang sangat sensitif terjadi dalam diri remaja.

Buku ini memberikan kajian-kajian yang mendalam terkait dengan upaya-upaya peningkatan kualitas kesehatan reproduksi remaja, terutama bagi remaja wanita. Kesehatan reproduksi memiliki peran besar dalam tumbuh kembang remaja, baik sebelum hingga setelah menikah.

---

*"Saya sangat apresiasi pembahasan yang kaya dalam buku ini, penulis secara komprehensif dan tajam memberikan uraian yang ringkas dan lengkap, sehingga mudah dipahami dan dipelajari oleh pembaca dari mana pun. Sebuah buku yang tidak boleh dilewatkan begitu saja, khususnya bagi orangtua, remaja dan para pemerhati pendidikan kesehatan remaja."*

**Dr. Henrick Sampeangin, S.Kep., Ns., M.Kes**  
*Doktor Ilmu Kesehatan Masyarakat*

*"Bagi remaja yang sedang mempersiapkan diri untuk serius memasuki rumah tangga, buku ini merupakan pilihan tepat untuk menambah wawasan pemahaman tentang sistem kesehatan reproduksi. Pembahasan yang sederhana dan lugas memudahkan pembaca untuk langsung mengerti apa yang dibahas. Karya yang patut diapresiasi."*

**Antonius Primus**  
*Penulis/Editor Ahli sejumlah buku*