



Remaja Sehat Reproduksi

Intan Kumalasari

Herawati Jaya

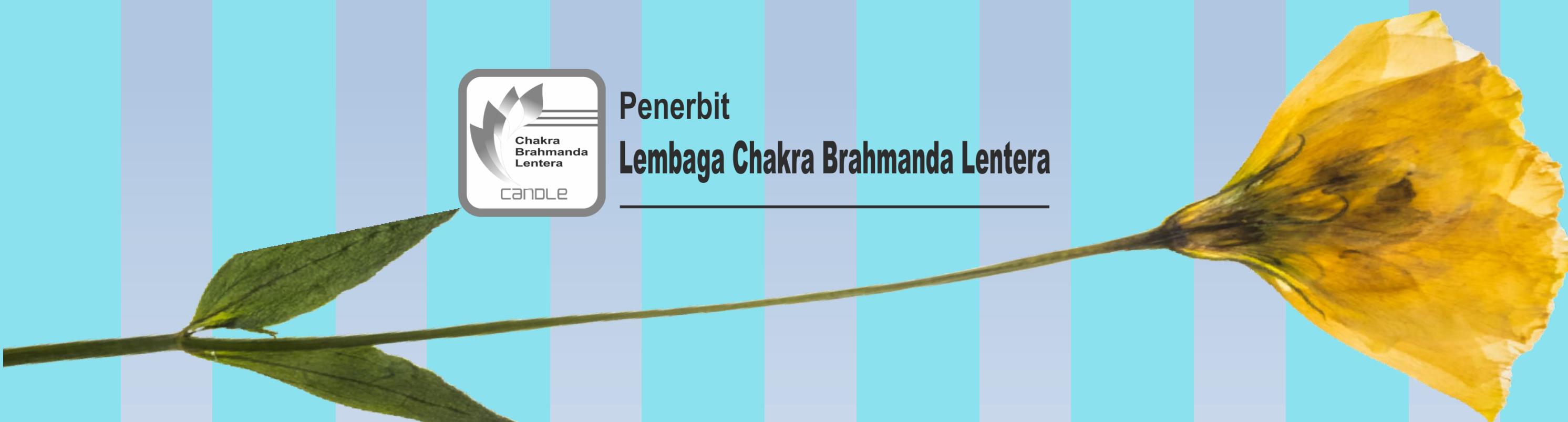


Buku Pintar Remaja "Sehati" (Sehat reproduksi)

Intan Kumalasari
Herawati Jaya



Penerbit
Lembaga Chakra Brahmanda Lentera



Buku Pintar Remaja "Sehati" (Sehat reproduksi)

Penulis: Intan Kumalasari, Herawati Jaya

Editor : Intan Kumalasari, Herawati Jaya
Tata Letak : Intan Kumalasari, Herawati Jaya
Desain Sampul : Intan Kumalasari, Herawati Jaya



Hak Cipta © 2021 Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
Anggota IKAPI

Perumahan Kwadungan Permai A 45-46 Kediri

Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri

Phone : +62 857-3387-8003

Website : <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>

E-mail : candle.publishing@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk tidak terbatas pada memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Ilmu pengetahuan dan tindakan berdasarkan bukti terus berkembang dari berjalannya penelitian terbaru. Oleh karena itu, standar pengetahuan dan tindakan wajib diikuti seiring dengan penelitian dan pengalaman klinis berdasarkan bukti. Pembaca disarankan untuk memeriksa informasi dan hasil penelitian terbaru untuk memverifikasi ilmu pengetahuan, dan tindakan yang direkomendasikan serta kontraindikasinya. Penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kecelakaan dan/atau kerugian yang dialami seseorang atau sesuatu yang diakibatkan oleh penerbitan buku ini.

Intan Kumalasari, Herawati Jaya

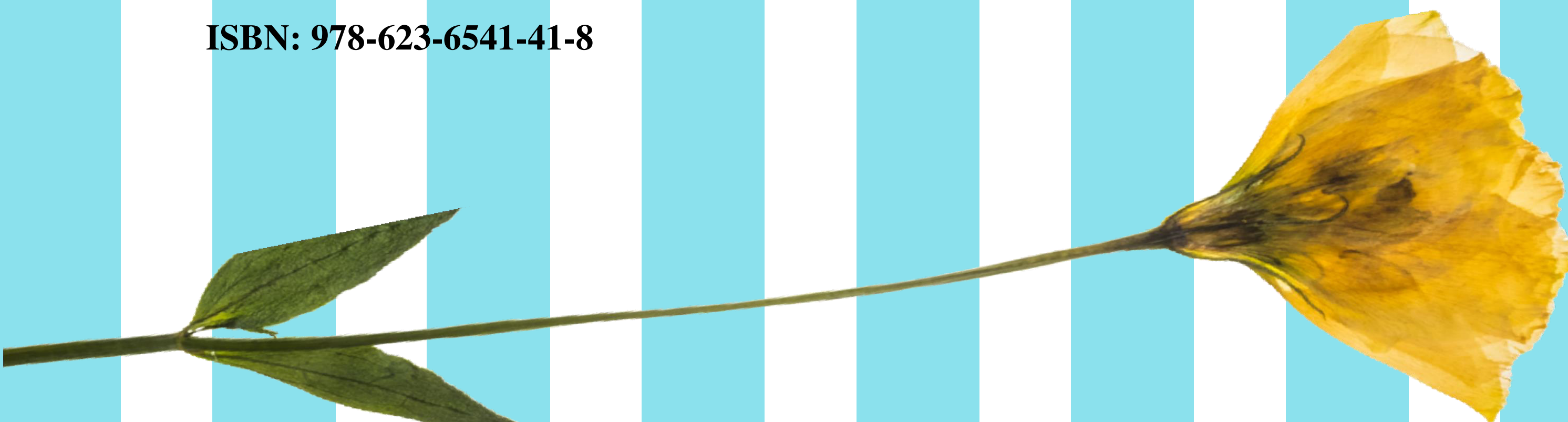
Buku Pintar Remaja "Sehati" (Sehat reproduksi)

– Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2021

Cetakan pertama, Maret 2021

1 Jil, 35 Hal, 16 x 24 cm

ISBN: 978-623-6541-41-8



PENGANTAR



Puji dan syukur ditujukan kepada Allah SWT pemilik Ilmu Pengetahuan karena Buku Pintar Remaja **"SEHATI"** (Sehat Reproduksi) dapat diselesaikan sesuai rencana. **"SEHATI"** hadir memberikan edukasi seputar kesehatan reproduksi remaja yang inovatif untuk meningkatkan pengetahuan dalam rangka pemenuhan hak remaja akan akses informasi seputar kesehatan reproduksi. Selain berbentuk buku, **"SEHATI"** juga hadir dalam bentuk aplikasi dan dapat diunduh di playstore sehingga mudah diakses melalui smartphome yang sangat familiar dikalangan remaja. Semoga kehadiran buku pintar remaja **"SEHATI"** meningkatkan pemahaman dan tanggung jawab reproduksi bagi remaja Indonesia

Palembang, Februari 2021

Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar.....	2
Daftar isi.....	3
Pendahuluan	4
Aku Sudah Remaja	5
Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	6
Haid (Menstruasi).....	10
Proses Terjadinya Haid.....	11
Aman pada Saat Haid.....	14
Kebersihan pada Saat Haid.....	15
Keluhan Sebelum dan Selama Masa Haid	16
Tips Mengatasi Keluhan Sebelum dan Saat Haid	17
Pesan bagi Remaja Putri	18
Organ Reproduksi Pria.....	19
Mimpi Basah.....	20
Ereksi.....	21
Dorongan Seksual Remaja	22
Masturbasi	24
Pesan bagi Remaja Putra	25
Kenapa Aku Selalu Diawasi	26
Berpacaran di Usia Remaja	28
Kehamilan Dini dan Aborsi	29
Bagaimana Akibat Kehamilan Dini Bagi Remaja ?..	30
Perilaku Seksual Menyimpang dan Cara Mengatasinya	31
Penyakit Menular Seksual (PMS)	33
Mencegah Penyakit Menular Seksual (PMS).....	35

PENDAHULUAN

- Remaja seperti kamu pastinya memiliki rasa keingintahuan yang besar dan cenderung ingin mengeksplorasi dunia. Seringkali hasrat untuk menjelajahi segala hal ini tidak dibarengi dengan pertimbangan yang matang, hingga terkadang tindakan yang kamu ambil berisiko tinggi baik bagi diri sendirimu, orang lain dan lingkungan di sekitarmu. Apabila tidak diberi perhatian dan dibiarkan tanpa pengawasan, perbuatan berisiko ini dapat memunculkan berbagai masalah. Salah satu masalah yang bisa timbul akibat perilaku tersebut adalah **masalah kesehatan reproduksi**.
- Kesehatan reproduksi sering disalahartikan secara sempit hanya sebagai hubungan seksual saja, sehingga banyak orang tua yang merasa bahwa topik pembicaraan ini tidak pantas untuk dibicarakan dengan remaja. Padahal, kesehatan reproduksi merupakan keadaan kesehatan fisik, mental, dan sosial yang sangat penting untuk dimengerti oleh kamu sebagai remaja, sehingga tidak melulu membahas mengenai hubungan seksual.
- Tidak adanya informasi yang akurat menyebabkan remaja mencari dan mendapatkan informasi mengenai kesehatan reproduksi dari sumber-sumber yang kurang terpercaya, seperti teman-temannya atau dari media-media porno. Akibatnya, persepsi kamu tentang seks dan kesehatan reproduksi menjadi salah dan tidak sehat.
- SEHATI mencoba membantu kamu untuk memahami masalah seputar kesehatan reproduksi remaja yang mungkin kamu belum banyak tau, kepingin tau, tapi malu untuk membicarakannya kepada teman, guru maupun orang tua mu, semoga SEHATI dapat membantu menjawab RASA INGIN TAHU-mu ya teman...
- SALAM REPRODUKSI SEHAT-Sehat Reproduksi ku-Sehat Masa Depan ku

Profil Penulis



Intan Kumalasari, APP, M.KM, Lahir di Palembang pada 1974. Penulis merupakan dosen di Poltekkes Palembang Jurusan Keperawatan dari tahun 2008 sd sekarang. Selain sebagai pengajar, penulis juga mengembangkan ilmu pengetahuan melalui beberapa kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat. Karya ilmiah berupa Buku yang telah penulis hasilkan adalah : 1. Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan diterbitkan oleh Salemba Medika tahun 2012, 2. Panduan Praktik Klinik dan Lab. Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi diterbitkan oleh salemba Medika, 3. Panduan Praktik Laboratorium Keperawatan Maternitas oleh Penerbit Citrabook tahun 2017, 4. Panduan Praktik Klinik Keperawatan Maternitas yang diterbitkan oleh CV Penuntun tahun 2019 dan 2020



Herawati Jaya, S.Kep, Ns, M.Kes, Lahir di Palembang pada 1972. Penulis merupakan dosen di Poltekkes Palembang Jurusan Keperawatan.dari 2005 sd sekarang. Selain sebagai pengajar, penulis juga mengembangkan ilmu pengetahuan melalui beberapa kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat, dan mengikuti berbagai seminar nasional maupun internasional. Saat ini penulis juga tercatat sebagai salah satu pengurus organisasi IPEMI (Ikatan Perawat Maternitas) cabang Palembang. Buku yang telah penulis hasilkan adalah : Panduan Praktik Klinik Keperawatan Maternitas yang diterbitkan oleh CV Penuntun tahun 2019 dan 2020



ISBN 978-623-6541-41-8 (PDF)

