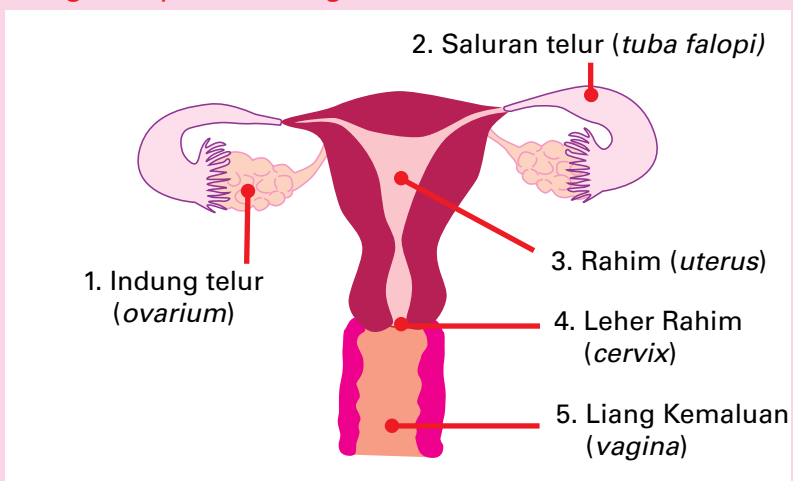
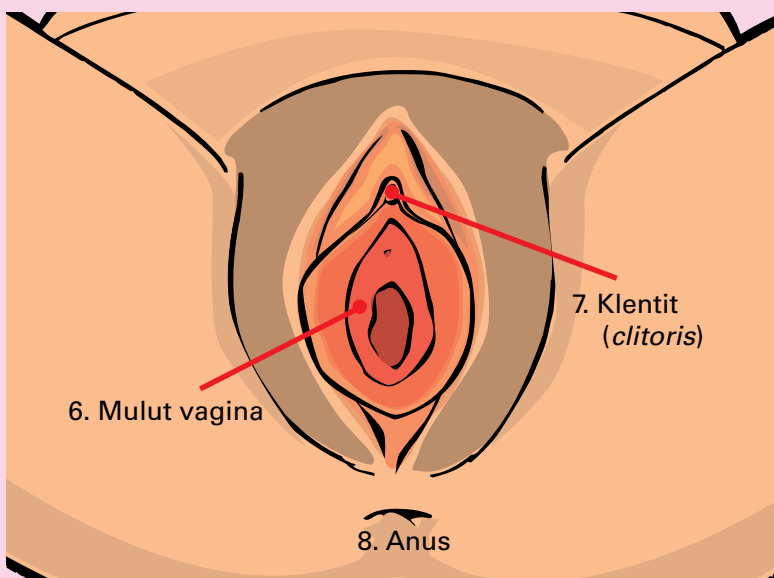


Organ Reproduksi Perempuan

Organ Reproduksi Bagian Dalam

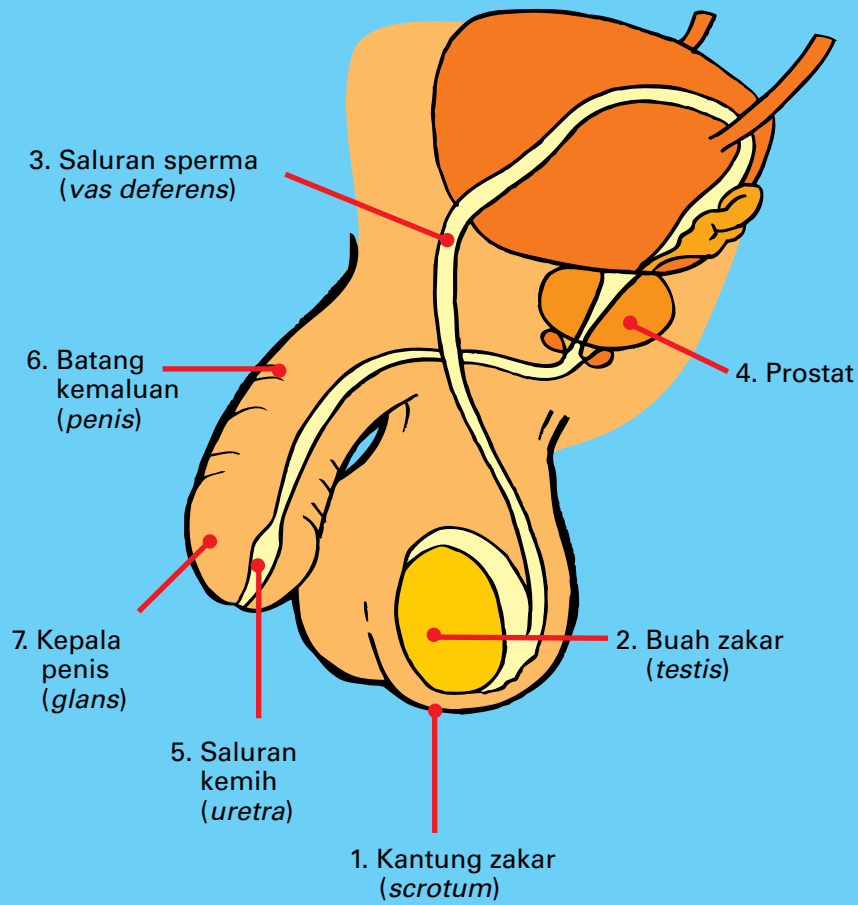


Organ Reproduksi Bagian Luar



1. **Indung telur (*ovarium*)**, yaitu gumpalan sebesar telur ayam yang terdiri dari sel-sel telur (ovum).
2. **Saluran telur (*tuba falopi*)**, yang terletak di sebelah kiri dan kanan rahim, yaitu saluran untuk dilalui sel telur menuju rahim.
3. **Rahim (*uterus*)**, sebuah rongga sebesar buah alpukat atau sebesar genggam tangan orang dewasa, terbuat dari otot-otot yang kuat untuk membesarkan bayi selama 9 bulan.
4. **Leher rahim (*cervix*)**, lubang kecil di bawah rahim yang bisa membesar ketika bayi ke luar dari rahim.
5. **Liang kemaluan (*vagina*)**, adalah jalan atau saluran antara rahim (organ seks di dalam tubuh perempuan) dengan organ seks bagian luar. Dari vaginalah bayi keluar waktu dilahirkan.
6. **Mulut Vagina**, yaitu bagian luar dari vagina yang merupakan sebuah rongga penghubung antara rahim dengan bagian luar tubuh. Lubang vagina ini ditutupi oleh selaput dara yang dapat pecah karena senggama atau karena sebab lain (jatuh, kecelakaan, dll).
7. **Klentit (*clitoris*)**, adalah benjolan daging kecil di sekitar mulut vagina yang berisi banyak pembuluh darah dan syaraf sehingga merupakan bagian yang peka.
8. **Anus**, lubang untuk mengeluarkan kotoran sisa makanan. Karena dilalui oleh kotoran (bisa mengandung kuman penyakit) maka harus selalu dibersihkan dengan benar.

Organ Reproduksi Laki-laki



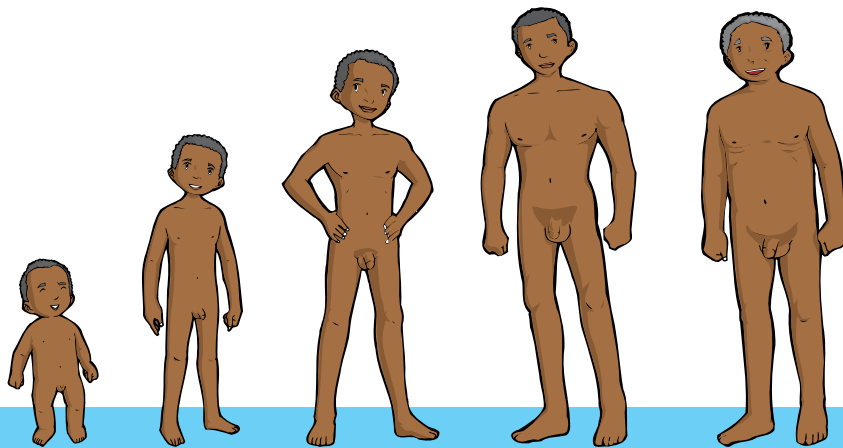
1. **Kantung zakar (*scrotum*)**, kantung lembut yang menahan dua buah testis berbentuk bola kecil.
2. **Buah zakar (*testis*)**, dua bola kecil berisi sel-sel kecil yang disebut sperma (mulai dihasilkan waktu remaja). Sperma bisa keluar pada waktu remaja laki-laki mengalami “mimpi basah”.
3. **Saluran sperma (*vas deferens*)**, adalah sebuah saluran bagi sperma dari testis menuju prostat.
4. **Prostat**, berfungsi menghasilkan cairan mani yaitu cairan lengket yang akan bercampur dengan sperma ketika keluar dari penis saat ejakulasi.
5. **Saluran kemih (*uretra*)**, saluran untuk dilalui oleh cairan mani yang mengandung sperma, dan juga saluran air kencing. Air kencing dan mani tidak akan keluar bersama-sama.
6. **Batang kemaluan (*penis*)**, terbuat dari otot dan merupakan saluran untuk keluarnya air kencing maupun saluran keluarnya sperma. Ujung penis sangat peka karena mengandung banyak syaraf, sehingga bila diraba memberi rangsangan.
7. **Kepala penis (*glans*)**, adalah bagian paling depan dari batang kemaluan atau penis yang sangat banyak mengandung pembuluh darah. Ujung penis ini tertutup kulit yang biasanya dibuang (dikhitan atau disunat). Sunat dianjurkan karena memudahkan pembersihan penis sehingga mengurangi kemungkinan terkena infeksi atau penyakit lain.

**MENGATASI STRES
DAN KEBINGUNGAN
MENGHADAPI
PERUBAHAN
FISIK DAN PSIKOLOGIS
SELAMA PUBERTAS**

Antara usia 10 – 15 tahun tubuh anak-anak mulai berubah. Badan menjadi tinggi, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin, muncul jerawat, wajah berminyak. Khusus pada perempuan: payudara membesar, kadang ada rasa nyeri. Pada laki-laki: suara membesar dan tumbuh jakun.

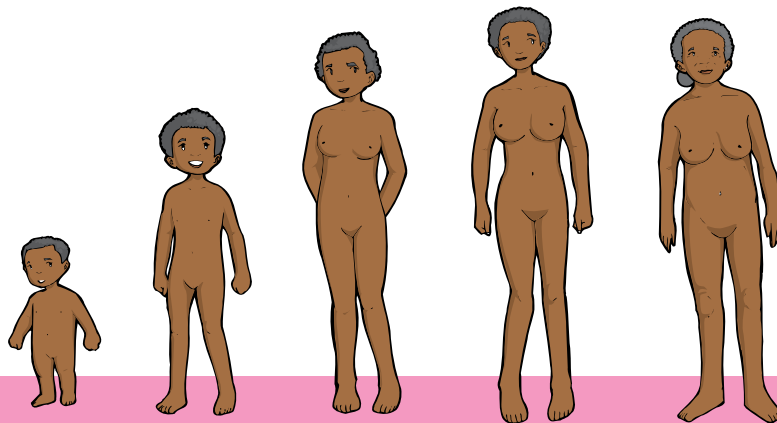
Masa remaja ini disebut masa PUBERTAS atau akil-balik yaitu menjadi dewasa (tapi belum dewasa lho). Lamanya bisa beberapa tahun dan bisa berbeda-beda pada setiap anak/remaja. Dalam masa pubertas ini, perubahan juga terjadi pada pikiran, perasaan, hubungan pertemanan, tanggungjawab (ini disebut perubahan psikologis). Kadang-kadang remaja mengalami masalah dan kesulitan ketika mengalami perubahan-perubahan itu. Ada rasa bingung, kesal, malu, benci, bosan, dan stres. Semua masalah itu terjadi karena remaja belum terbiasa dengan perubahan-perubahan itu. Kalau semua perasaan negatif itu dibiarkan, maka kita akan dipengaruhi dan diatur oleh perasaan-perasaan negatif itu sehingga tidak bisa lagi mengerjakan hal-hal lain dengan baik, bahkan kita bisa sakit.

Nah pada masa-masa sulit seperti itulah diperlukan kemampuan untuk **mengatasi masalah-masalah** yang dihadapi, baik masalah yang disebabkan perubahan dalam diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang-orang lain. Banyak cara yang bisa dilakukan, antara lain berbicara secara



Pertumbuhan manusia (laki-laki)

terbuka (**komunikasi efektif**) dengan orang-orang yang kita percaya seperti teman, kakak, orang tua, dan guru. Kita juga bisa membaca buku-buku tentang pertumbuhan remaja dan pubertas agar kita tahu bahwa remaja lain di seluruh dunia juga mengalami hal yang sama.



Pertumbuhan manusia (perempuan)

**MENGENALI
SEBAB-SEBAB
PERUBAHAN DAN
BERPIKIR APA
YANG SEBAIKNYA
DILAKUKAN DALAM
MASA PUBERTAS**

Perubahan fisik dan psikologis disebabkan bekerjanya hormon-hormon. Hormon adalah zat-zat kimia yang dihasilkan bagian-bagian tertentu dalam tubuh. Dari bagian-bagian tubuh itu, hormon mengalir melalui darah ke bagian-bagian tubuh lain dimana hormon itu harus bekerja dan melakukan perubahan-perubahan pada tubuh kita. Ada banyak jenis hormon dalam tubuh.

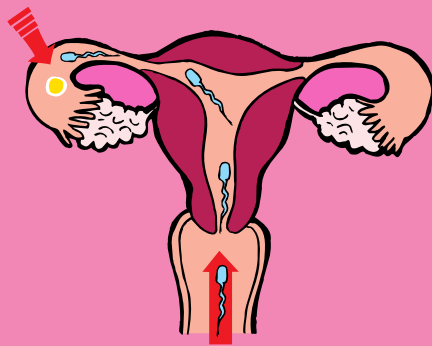
Pada masa PUBERTAS, hormon-hormon tertentu di otak mengirim berita/perintah pada organ-organ reproduksi (organ seks) laki/perempuan untuk membuat hormon-hormon seks. Organ seks perempuan (indung telur) membuat hormon seks yang disebut estrogen dan progesteron. Organ seks laki-laki (testis) menghasilkan hormon seks yang disebut testosteron. Hormon seks perempuan memerintahkan indung telur untuk mengeluarkan satu sel telur setiap bulan, sedangkan hormon seks laki-laki memerintahkan testis untuk menghasilkan sperma. Bila sperma laki-laki bertemu dengan sel telur perempuan maka keduanya bersatu dan bisa tumbuh menjadi bayi di dalam tubuh perempuan.

Artinya, waktu tubuh kita sudah menghasilkan hormon-hormon seks, maka laki dan perempuan sudah bisa menghasilkan keturunan/anak.

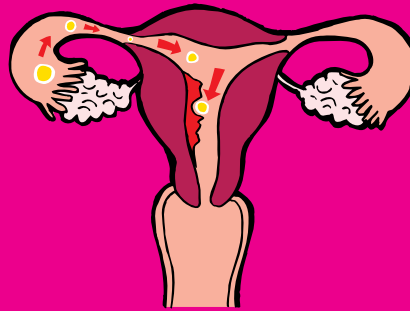
PUBERTAS PADA PEREMPUAN

Perjalanan sel telur

Pada masa pubertas (sekitar usia 11 – 12) , hormon tertentu di otak mengirim berita pada indung telur untuk memproduksi hormon seks estrogen dan progesteron. Estrogen memberitahu sel telur untuk berkembang/matang. Biasanya sel telur matang satu per satu. Sekitar satu bulan satu kali indung telur melepas satu sel telur yang ‘matang’ (disebut ovulasi). Sel telur atau ovum berjalan ke saluran indung telur (falopi) dan terus sampai ke rahim. Di saluran ini sel telur bisa bertemu dan bersatu dengan sperma yang masuk melalui vagina kalau terjadi hubungan seksual antara laki dan perempuan. Hubungan seksual adalah pertemuan organ seks laki-laki dan perempuan sampai sperma laki-laki masuk melalui vagina perempuan dan bersatu dengan sel telur. Telur yang sudah dibuahi sperma pelan-pelan akan melekat pada dinding rahim dan tumbuh menjadi bayi selama 9 bulan.



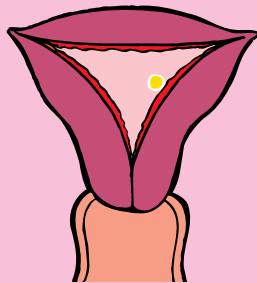
Sperma bertemu sel telur
di saluran telur



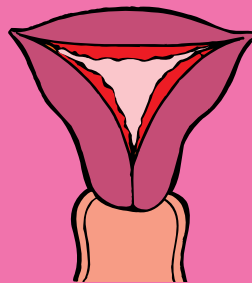
Telur yang sudah dibuahi
bersarang di dinding rahim
tumbuh menjadi janin

Bila sel telur tidak bersatu dengan sperma setelah meninggalkan indung telurnya, maka tidak akan terbentuk bayi. Sel telur akan pecah dan bersama sebagian dinding rahim dimana sel telur itu bersarang akan luruh / keluar melalui vagina dalam bentuk darah. Inilah yang disebut menstruasi atau haid.

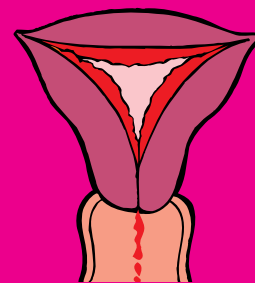
Jangan kuatir, semua itu normal !



Setiap bulan sel telur yang masak menempel di dinding rahim yang menebal



Dinding rahim semakin menebal



Apabila tidak dibuahi oleh sperma, sel telur akan rontok dan keluar dari tubuh melalui vagina

Pada waktu haid pakailah pembalut untuk haid (*softex, tampon, dll*) yang harus diganti beberapa kali sehari. Selain itu, pada masa haid cucilah vagina dengan air bersih. Salah satu keterampilan hidup adalah **kemampuan merawat kesehatan** dan kebersihan organ reproduksi kita dengan benar.

Menstruasi atau haid terjadi setiap bulan selama beberapa hari. Haid kadang-kadang disertai rasa sakit/mules, bau badan, kesal, cepat marah, dll. Berusahalah mengerti perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri kita (**mengenal diri**) agar kita siap dan bisa mencari cara yang tepat untuk menghadapinya. Ketika mengalami haid, dan ada yang tidak kamu mengerti, maka janganlah ragu untuk bertanya pada orang dewasa. Pada saat seperti ini kemampuan untuk berbicara dan bertanya (**berkomunikasi**) secara terbuka dengan orang lain sangat penting karena hal itu bisa membantu kita mengatasi rasa cemas, khawatir atau takut.

PUBERTAS PADA LAKI-LAKI


Perjalanan sperma

Pada masa pubertas, salah satu hormon di otak mengirim berita pada testis untuk memproduksi hormon testosteron. Salah satu sel penting yang diproduksi testis adalah sperma (100–300 juta sperma per hari) berbentuk cacing atau kecebong yang sangat kecil.



Sperma berenang melalui saluran sperma (vas deferens) yang mengeluarkan cairan khusus. Campuran sperma dan cairan ini disebut air mani yang terkumpul sangat cepat. Bila penampung cairan ini penuh, maka ia bisa keluar (ejakulasi) melalui penis yang tegang (ereksi) secara spontan dalam mimpi. Kejadian ini disebut mimpi basah.

Ketika laki-laki sudah bisa menghasilkan sperma, maka hanya dengan satu saja sperma yang bertemu/bersatu dengan sel telur perempuan yang matang (melalui hubungan seks), maka perempuan bisa hamil dan sel telurnya bisa berkembang menjadi bayi.



Karena kita sekarang mulai mengerti sebab-sebab terjadinya perubahan dalam diri kita dan juga mengerti akibat dari perubahan-perubahan itu (berpikir kritis), maka sudah saatnya kita lebih berhati-hati dan bertanggungjawab dalam menggunakan organ-organ reproduksi kita.

**BERPIKIR KRITIS DAN
BERTANGGUNG JAWAB
ATAS PERILAKU SEKS
DAN AKIBATNYA**

Perasaan sayang dan cinta tidak harus dibuktikan dengan hubungan seks. Sayang dan cinta pada masa remaja bisa dibuktikan dengan banyak cara: bertatapan, berbicara, berjalan-jalan, dsb. Hubungan antar teman atau dengan pacar haruslah hubungan yang sehat, bukan hubungan yang merugikan. Kamu berhak atas tubuh kamu sendiri dan “berhak” berkata “tidak” (untuk sentuhan atau hubungan seks yang tidak kamu inginkan).

Remaja dan kita semua perlu ingat bahwa perilaku seks yang tidak aman bisa mengakibatkan banyak risiko yang dapat mengganggu masa depan dan menghalangi kita untuk mencapai cita-cita.

Risiko-risiko tersebut antara lain:

1. Kehamilan

Hubungan seks satu kali saja bisa menghasilkan kehamilan yang tak diharapkan. Kehamilan bisa terjadi karena organ reproduksi sudah matang. Tetapi tidak berarti remaja siap mengandung, melahirkan, dan mengasuh bayi. Justru akan banyak persoalan muncul baik secara fisik (pendarahan, keguguran, kematian), secara psikologis (takut, rasa salah, malu) maupun secara

sosial (dikucilkan, menjadi bahan gunjingan, dikeluarkan dari sekolah, dll). Remaja laki-laki yang harus menjadi ayah juga menghadapi banyak masalah baru.



Beberapa persoalan dihadapi remaja bila menjalani kehamilan yang tidak diinginkan.

Mari kita **berpikir kritis** bersama-sama:

- Coba sekarang bayangkan kita mempunyai bayi pada masa remaja ini.
- Bayangkan juga kesulitan dan masalah apa saja yang bisa kita alami.
- Setelah membayangkan, pikirkan apa saja yang harus kita lakukan untuk mencegah dan menghindari masalah dan kesulitan itu.

Kalau sampai terjadi kehamilan pada masa remaja, maka remaja bisa kehilangan banyak kesempatan untuk mencapai cita-citanya. Agar terhindar dari masalah-masalah yang bisa mengacaukan masa depan itu, remaja harus bisa **bersikap tegas** dan **mengambil keputusan** untuk tidak melakukan hubungan seks sebelum waktunya. Kita tidak hanya harus **menghargai diri** dan hidup kita sendiri tetapi juga diri dan **hidup orang lain!**

2. Aborsi

Karena mengalami kehamilan yang tak direncanakan dan tak diinginkan, banyak remaja melakukan pengguguran kandungan atau aborsi. Karena takut, malu, atau cemas, biasanya mereka melakukan aborsi dengan cara-cara tidak

aman sehingga sangat berbahaya bagi fisik karena bisa menyebabkan perdarahan, cacat, bahkan kematian. Selain itu usaha aborsi bisa mengganggu perasaan dan pikiran misalnya karena rasa bersalah atau takut. Gangguan ini bisa berlangsung lama sekali. Aborsi yang aman hanya bila dilakukan oleh dokter ahli. Namun demikian, aborsi tidak diperbolehkan di Indonesia.

Cara-cara aborsi yang tidak aman:

Penggunaan ramuan,
jamu-jamu,
obat peluntur, dll



Pijatan di rahim
atau melakukan
gerakan-gerakan keras

