

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Penyuluhan**

###### **a. Pengertian**

Penyuluhan kesehatan diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarluaskan pesan dan menanamkan keyakinan. Dengan demikian, masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan. (Maulana, 2009)

###### **b. Tujuan Penyuluhan**

Menurut WHO tujuan penyuluhan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku perseorangan dan atau masyarakat dalam bidang kesehatan. Suatu perilaku pada manusia mencakup tiga domain, yakni: pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan tindakan atau (*practice*). (Notoatmodjo, 2005).

###### **c. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyuluhan**

Menurut Effendy (2001), faktor-faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan adalah :

###### **1) Tingkat Pendidikan.**

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang didapatnya.

## 2) Tingkat Sosial Ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru.

## 3) Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang disampaikan oleh orang-orang yang sudah mereka kenal, karena sudah timbul kepercayaan masyarakat dengan penyampaian informasi.

## 4) Adat Istiadat

Pengaruh dari adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat diabaikan, karena masyarakat kita masih sangat menghargai dan menganggap sesuatu yang tidak boleh diabaikan.

## 5) Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktivitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam penyuluhan.

### d. Sasaran Penyuluhan

Sasaran program dan sasaran penyuluhan tidaklah selalu sama. Dalam penyuluhan, yang dimaksud sasaran adalah individu atau kelompok yang akan diberi penyuluhan. Sasaran penyuluhan kesehatan meliputi masyarakat umum dengan orientasi masyarakat pedesaan, masyarakat kelompok khusus, dan individu dengan teknik pendidikan kesehatan individual. (Maulana, 2009)

### e. Isi penyuluhan

Isi harus dituangkan kedalam bahasa yang mudah dipahami oleh sasaran, dapat dilaksanakan oleh sasaran dengan sarana yang mereka miliki, atau terjangkau oleh sasaran. Dalam

menyusun isi penyuluhan, harus dikemukakan keuntungan jika sasaran melaksanakan apa yang dianjurkan dalam penyuluhan tersebut dan perlu dipahami dasar-dasar komunikasi. (Maulana, 2009)

f. Metode penyuluhan yang digunakan

Metode atau cara bergantung pada aspek atau tujuan yang akan dicapai. Jika tujuan yang akan dicapai adalah aspek pengertian, pesan cukup disampaikan dengan lisan atau disampaikan dengan tulisan. Jika tujuan untuk mengembangkan sikap positif, sasaran perlu menyaksikan kejadian tersebut baik dengan melihat langsung, melalui film, slide atau foto. Setelah menentukan metode, selanjutnya menentukan media yang akan digunakan untuk menunjang penyuluhan misalnya poster, *leaflet* atau media lain. (Maulana, 2009)

### 2.1.2 Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. (Notoatmodjo, 2005)

b. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2005) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkat pengetahuan, yaitu sebagai berikut:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai mengingat suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

c. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) cara memperoleh pengetahuan dikelompokkan menjadi 2, yaitu :

1. Cara tradisional untuk memperoleh pengetahuan

Cara kuno atau tradisional, ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini meliputi :

a) Cara coba salah (*Trial and Error*).

Pada waktu itu apabila menghadapi persoalan atau masalah, upaya pemecahannya dilakukan dengan coba-coba saja. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, maka dicoba kemungkinan yang lain.

b) Cara kekuasaan atau otoritas.

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, banyak sekali kebiasaan-kebiasaan dan tradisi-tradisi yang dilakukan oleh orang tanpa melalui penalaran. Apakah yang dilakukan tersebut baik atau tidak. Kebiasaan-kebiasaan ini biasanya diwariskan turun temurun dari generasi ke generasi berikutnya.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi.

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Apabila dengan cara yang digunakan tersebut orang dapat memecahkan masalah yang dihadapi, maka untuk memecahkan masalah lain yang sama, orang dapat pula menggunakan cara tersebut.

d) Melalui jalan pikiran.

Merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan-pernyataan yang dikemukakan, kemudian dicari hubungannya sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan.

2. Cara Modern atau Cara Ilmiah

Cara modern atau cara ilmiah disebut juga metode penelitian ilmuwan cara baru/modern dalam memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis dan ilmiah.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

1. Umur

Umur berkaitan langsung dengan tingkat kematangan perkembangan dan pengalaman individu, semakin dewasa semakin bijaksana dan tanggung jawab berinteraksi dengan lingkungannya, termasuk dalam pemberian penilaian terhadap sesuatu hal.

2. Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan maka akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut.

3. Sosial ekonomi

Lingkungan sosial akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang, sedang ekonomi dikaitkan dengan pendidikan, ekonomi baik tingkat pendidikan akan tinggi sehingga tingkat pengetahuan akan tinggi.

#### 4. Kultur (budaya, agama)

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, karena informasi yang baru akan disaring kira-kira sesuai atau tidak dengan budaya yang ada dan agama yang dianut.

#### 5. Pengalaman

Berkaitan dengan umur dan pendidikan individu, bahwa pendidikan yang tinggi maka pengalaman akan luas, sedangkan semakin tua umur seseorang maka pengalaman akan semakin banyak.

### **2.1.3 Kesehatan Reproduksi**

#### a. Definisi Kesehatan Reproduksi

Kesehatan menurut WHO (*World Health Organization*) adalah tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan sosial, Deklarasi Alma Ata 1978, menambahkan sehingga setiap orang akan mampu hidup produktif, baik secara ekonomis maupun sosial. (Maryanti, 2009)

Kesehatan reproduksi menurut Ida IBG, 2001, adalah kemampuan seorang wanita untuk memanfaatkan alat reproduksinya dan mengatur kesuburannya dapat menjalani kehamilan dan persalinan secara aman serta mendapatkan bayi tanpa akibat apapun atau *well mother* dan *well born baby* dan selanjutnya mengembalikan kesehatan dalam batas normal. (Maryanti, 2009)

Masa remaja dalam perjalanan hidup kita adalah suatu periode transisi yang memiliki rentang dari masa kanak-kanak yang bebas dari tanggung jawab sampai pencapaian tanggung

jawab pada masa dewasa. Remaja secara umum dianggap mencakup individu berusia antara 10 sampai 19 tahun, sehingga kesehatan reproduksi remaja memperhatikan kebutuhan fisik, sosial dan emosional kaum muda. Kaum muda perlu mengumpulkan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan agar mereka dapat terhindar dari kehamilan yang tidak diinginkan, terlindung dari infeksi menular seksual (IMS), dan dapat tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat secara seksual. (Glasier, 2005)

b. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Pertumbuhan adalah perubahan yang menyangkut segi kuantitatif yang ditandai dengan peningkatan dalam ukuran fisik dan dapat diukur. (Kusmiran, 2012)

Perkembangan adalah perubahan yang menyangkut aspek kualitatif dan kuantitatif. Rangkaian perubahan dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif. (Kusmiran, 2012)

Remaja menurut WHO (*World Health Organization*) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). (Kusmiran, 2012)

Gunarsa mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang

meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. (Kusmiran, 2012)

#### 1) Aspek Pertumbuhan Remaja

Fungsi fisiologis dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Faktor lingkungan dapat memberi pengaruh yang kuat untuk lebih mempercepat perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh dua organ penting, yaitu: hipotalamus dan hipofisis. Ketika kedua organ ini bekerja, ada tiga kelenjar yang dirangsang, yaitu: kelenjar gondok, kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi. Ketiga kelenjar tersebut akan saling bekerja sama dan berinteraksi dengan faktor genetik maupun lingkungan. (Kusmiran, 2012)

Adanya perubahan hormonal dalam tubuh remaja menginisiasi perubahan fisik. Beberapa hormon yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan adalah *growth hormone* (GH), *gonadotropic hormones* yang terdiri dari *luteinizing hormone* (LH) dan *follicle stimulating hormone* (FSH), serta hormon estrogen, progesteron, dan testosteron. Perubahan hormonal ini bermanifestasi dengan terjadinya percepatan berat dan tinggi badan, selama satu tahun pertumbuhan, tinggi badan laki-laki dan perempuan meningkat sebesar 3,5-4,1 inci. Selain itu terjadi pula perkembangan karakteristik seks sekunder, yang pada laki-laki ditandai dengan pertumbuhan penis, pembesaran skrotum, perubahan suara, pertumbuhan kumis dan rambut wajah serta rambut ketiak, sementara perubahan pada wanita meliputi pertumbuhan rambut pubis dan rambut ketiak, serta terjadinya *menarche*

atau menstruasi pertama. Perubahan bentuk tubuh dan perkembangan otak juga terjadi pada masa remaja. (Kusmiran, 2012)

## 2) Aspek Perkembangan Remaja

Terdapat dua konsep perkembangan remaja yaitu *nature* dan *nurture*. Konsep *nature* mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa badai dan tekanan. Periode perkembangan ini individu banyak mengalami gejolak dan tekanan karena perubahan yang terjadi dalam dirinya. Konsep *nurture* menyatakan tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan tersebut. Hal tersebut tergantung pada pola asuh dan lingkungan dimana remaja itu tinggal. (Kusmiran, 2012)

### a) Perkembangan Sosial

Terjadinya tumpang tindih pola tingkah laku anak dan pola perilaku dewasa merupakan kondisi tersulit yang dihadapi remaja. Remaja diharuskan dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan melepaskan diri dari peran anak-anak. Remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. (Kusmiran, 2012)

### b) Kuatnya Teman Sebaya

Keinginan menjadi mandiri akan timbul dari dalam diri remaja. Salah satu bentuk kemandirian itu adalah dengan mulai melepaskan diri dari pengaruh orangtua dan ketergantungan secara emosional pada orangtua. Berdasarkan ciri-ciri yang dimiliki (seperti menjadi egosentris, kebingungan peran dan lain-lain),

maka seorang remaja mulai mencari pengakuan dirinya di luar rumah. Pada usia remaja, seseorang menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebayanya dibandingkan bersama dengan orang tuanya, sehingga wajar saja jika tingkah laku dan aturan yang dipegang banyak dipengaruhi oleh kelompok sebayanya. Namun, meskipun tampaknya remaja sangat bergantung pada teman sebayanya, pada remaja sendiri terdapat sikap ambivalen. Di satu sisi ingin membuktikan kemandiriannya dengan melepaskan diri dari orang tuanya, tetapi di sisi lain mereka masih tergantung pada orang tuanya. (Kusmiran, 2012)

Diterima oleh teman sebayanya merupakan sesuatu yang sangat berarti bagi remaja, sehingga penyesuaian diri dengan kelompok, misalnya penyesuaian dengan selera, cara berpakaian, cara berbicara dan perilaku sosial lainnya adalah penting. Namun, perilaku mengikuti kelompok akan semakin berkurang sesuai dengan bertambahnya kematangan karena remaja semakin ingin menjadi individu yang mandiri dan unik serta lebih selektif dalam memilih sahabat. (Kusmiran, 2012)

#### c) Pengelompokkan Sosial Baru

Kelompok remaja yang beranggotakan laki-laki biasanya lebih besar dan tidak terlalu akrab, sedangkan kelompok remaja perempuan membentuk kelompok yang lebih kecil dan lebih akrab. Remaja laki-laki cenderung lebih banyak berbagi pengalaman atau topik tertentu yang menarik.

Umumnya mereka jarang berbagi perasaan atau emosi dengan teman sebayanya, sedangkan remaja perempuan lebih bisa berbagi pengalaman dan perasaan. (Kusmiran, 2012)

d) Perkembangan Emosi

Ciri-ciri perkembangan emosi pada tahap ini antara lain sebagai berikut:

1. Emosi lebih bergejolak dan biasanya diekspresikan secara meledak-ledak.
  2. Kondisi emosional biasanya berlangsung cukup lama sampai pada akhirnya ke keadaan semula, yaitu keadaan sebelum munculnya suatu keadaan emosi.
  3. Jenis-jenis emosi sudah lebih bervariasi (perbedaan antara emosi satu dengan lainnya makin tipis) bahkan ada saatnya emosi bercampur baur sehingga sulit dikenali oleh dirinya sendiri. Remaja juga sering bingung dengan emosinya sendiri karena muncul emosi-emosi yang bertentangan dalam suatu waktu, misalnya benci dan sayang.
  4. Mulai munculnya ketertarikan dengan lawan jenis yang melibatkan emosi.
  5. Remaja umumnya sangat peka terhadap cara orang lain memandang mereka. Akibatnya remaja menjadi lebih mudah tersinggung dan merasa malu. Hal ini akan terkait dengan perkembangan konsep dirinya.
- (Kusmiran, 2012)

e) Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi bukan merupakan upaya menekan atau menghilangkan emosi melainkan upaya

belajar menghadapi situasi dengan rasional, belajar mengenali emosi dan menghindari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi, serta belajar memberikan respon terhadap situasi tersebut dengan pikiran maupun emosi tidak berlebihan yang proporsional sesuai dengan situasinya. (Kusmiran, 2012)

f) Perkembangan kognitif

Berdasarkan teori perkembangan Piaget, kemampuan kognitif remaja berada pada tahap formal operasional. Remaja harus mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan masalah dan mempertanggung jawabkannya. Berkaitan dengan perkembangan kognitif, umumnya remaja menampilkan tingkah laku sebagai berikut:

1. Kritis

Segala sesuatu harus rasional dan jelas, sehingga remaja cenderung mempertanyakan kembali aturan-aturan yang diterimanya.

2. Rasa ingin tahu yang kuat

Perkembangan intelektual pada remaja merangsang adanya kebutuhan akan sesuatu yang harus diketahui.

3. Jalan pikiran egosentris

Berkaitan dengan menentang pendapat yang berbeda. Cara berpikir kritis dan egosentris, menyebabkan remaja cenderung sulit menerima pola pikir yang berbeda dengan pola pikirnya.

4. *Imagery audience*

Remaja merasa selalu diperhatikan atau menjadi pusat perhatian orang lain menyebabkan remaja

sangat terpengaruh oleh penampilan fisiknya dan dapat mempengaruhi konsep dirinya.

#### 5. *Personal fables*

Remaja merasa dirinya sangat unik dan berbeda dengan orang lain. (Kusmiran, 2012)

#### g) Perkembangan moral

Perubahan mendasar dalam moralitas remaja meliputi:

- 1) Pada masa remaja, mereka memulai memberontak dari nilai-nilai orang tua dan orang dewasa lainnya serta mulai menentukan nilai-nilainya sendiri.
- 2) Pandangan moral remaja semakin lama semakin menjadi lebih abstrak dan kurang nyata.
- 3) Keyakinan moral lebih berpusat pada apa yang benar, bukan pada apa yang salah.
- 4) Penilaian moral menjadi semakin kritis sehingga remaja lebih berani menganalisis norma sosial dan norma pribadi.
- 5) Penilaian moral menjadi kurang egosentris, tetapi lebih mengembangkan norma berdasarkan nilai-nilai kelompok sosialnya.
- 6) Penilaian moral cenderung melibatkan beban emosi dan menimbulkan ketegangan psikologis.
- 7) Perkembangan konsep diri  
Konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri. Gambaran pribadi remaja terhadap dirinya meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

#### 8) Perkembangan heteroseksual

Perkembangan heteroseksual ini, remaja belajar memerankan peran jenis kelamin yang diakui oleh lingkungannya. Remaja perempuan menemukan adanya *double standard*, dimana remaja laki-laki boleh melakukan hal yang bagi perempuan seringkali disalahkan. (Kusmiran, 2012)

#### c. Menstruasi dan Mimpi Basah

Menstruasi adalah proses alamiah yang terjadi pada perempuan. Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. Umumnya, remaja yang mengalami menstruasi adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi (*menarche*) pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi 2-7 hari. (Kusmiran, 2012)

Terdapat beberapa fase dalam siklus menstruasi tersebut, yaitu:

##### 1. Fase folikular

Fase ini dikenal sebagai fase pertama yang merupakan suatu fase pada siklus menstruasi sampai terjadinya ovulasi. Pada siklus menstruasi 28 hari, fase ini meliputi 14 hari pertama. Pada siklus ovulatoir yang lebih atau kurang dari 28 hari, adanya penyimpangan lamanya siklus tersebut terutama disebabkan oleh perbedaan lamanya fase folikular. (Heffner, 2006)

## 2. Fase ovulatoir

Fase dalam siklus menstruasi ini ditandai oleh lonjakan sekresi LH hipofisis, yang memuncak saat dilepaskannya ovum yang matang melalui kapsul ovarium. Dua sampai tiga hari sebelum onset lonjakan LH, estradiol dan inhibin B yang bersirkulasi meningkat secara cepat dan bersamaan. Sintesis estradiol berada dalam keadaan maksimal dan tidak lagi bergantung pada FSH. Progesteron mulai meningkat saat lonjakan LH menginduksi sintesis progesterone oleh sel granulosa. (Heffner, 2006)

## 3. Fase luteal

Setelah ovulasi, gambaran morfologis dan fungsional yang dominan pada ovarium adalah pembentukan dan pemeliharaan korpus luteum. Ciri-ciri fase luteal adalah konsentrasi progesteron dan 17-hidroksiprogesteron yang tinggi yang disekresi oleh korpus luteum. Progesteron pada kadar yang meningkat ini mencegah estrogen untuk menstimulasi lonjakan LH yang lain dari hipofisis. Selain itu, pada keadaan terdapatnya kombinasi antara tingginya konsentrasi progesteron dan estrogen, frekuensi denyut GnRH praovulatoir menurun, menyebabkan sekresi FSH dan LH hanya pada garis dasar. (Heffner, 2006)

## 4. Fase menstruasi

Hari pertama menstruasi menandai permulaan siklus berikutnya. Sekelompok folikel yang baru telah direkrut dan akan berlanjut menjadi folikel yang matang, dan salah satunya akan berovulasi. Fenomena yang disebut menstruasi sebagian besar merupakan peristiwa endometrial yang dipicu oleh

hilangnya dukungan progesteron terhadap korpus luteum pada siklus nonkonsepsi. (Heffner, 2006)

Mimpi basah pertama terjadi pada remaja laki-laki kira-kira usia 9-14 tahun. Mimpi basah umumnya terjadi secara periodik, berkisar setiap 2-3 minggu. Mimpi basah merupakan pengeluaran cairan sperma yang tidak diperlukan secara alamiah. Ketika testis mulai bereproduksi, maka setiap hari testis memproduksi sperma. Jika produksi air mani tidak disalurkan keluar (misalnya dengan cara senggama atau masturbasi) maka air mani keluar dengan sendirinya pada saat tidur, baik melalui mimpi atau tidak. (Kusmiran, 2012)

Remaja laki-laki tidak perlu merasa takut atau malu ketika mengalami mimpi basah. Sebaliknya harus merasa bersyukur karena itu merupakan tanda kedewasaan. (Kusmiran, 2012)

#### d. Pemeliharaan Organ Reproduksi

Perawatan organ reproduksi sangatlah penting. Jika tidak dirawat dengan benar, maka dapat menyebabkan berbagai macam akibat yang dapat merugikan, misalnya infeksi. Cara pemeliharaan dan perawatan dapat dilakukan menurut tuntunan agama, budaya, maupun medis. (Kusmiran, 2012)

##### a) Pemeliharaan organ reproduksi perempuan

Cara pemeliharaan organ reproduksi remaja perempuan adalah sebagai berikut:

1. Tidak memasukkan benda asing ke dalam vagina
2. Menggunakan celana dalam yang menyerap keringat
3. Tidak menggunakan celana yang terlalu ketat
4. Pemakaian pembilas vagina secukupnya, tidak berlebihan.

5. Perawatan pada saat menstruasi, pembalut tidak boleh dipakai lebih dari enam jam atau harus diganti sesering mungkin bila sudah penuh oleh darah menstruasi. (Kusmiran, 2012)

a) Pemeliharaan organ reproduksi remaja laki-laki

Cara pemeliharaan organ reproduksi laki-laki antara lain:

1. Tidak menggunakan celana ketat yang dapat mempengaruhi suhu testis, sehingga dapat menghambat produksi sperma.
2. Melakukan sunat, untuk mencegah penumpukan kotoran atau smegma sehingga alat kelamin menjadi bersih. (Kusmiran, 2012)

b) Cara pemeliharaan untuk laki-laki dan perempuan

1. Mengganti celana dalam minimal dua kali sehari
2. Membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin dan anus dengan air atau kertas pembersih, gerakan cara membersihkan anus untuk perempuan adalah dari daerah vagina ke arah anus untuk mencegah kotoran dari anus masuk ke vagina.
3. Tidak menggunakan air kotor untuk mencuci alat kelamin
4. Dianjurkan untuk mencukur atau merapikan rambut kemaluan karena bisa ditumbuhi jamur atau kutu yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan gatal. (Kusmiran, 2012)

e. Seksualitas remaja

Aktivitas seksual adalah kegiatan yang dilakukan dalam upaya memenuhi dorongan seksual atau kegiatan mendapatkan kesenangan organ kelamin atau seksual melalui berbagai perilaku

diantaranya adalah berfantasi, masturbasi, cium pipi, cium bibir, *petting*, dan berhubungan intim (*intercourse*). (Kusmiran, 2012)

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual remaja antara lain:

- 1) Perubahan biologis yang terjadi pada masa pubertas dan pengaktifan hormonal dapat menimbulkan perilaku seksual.
- 2) Kurangnya pengaruh orang tua melalui komunikasi antara orang tua dan remaja seputar masalah seksual dapat memperkuat munculnya penyimpangan perilaku seksual.
- 3) Pengaruh teman sebaya sangat kuat sehingga munculnya penyimpangan perilaku seksual dikaitkan dengan norma kelompok sebaya.
- 4) Remaja dengan prestasi rendah dan tahap aspirasi yang rendah cenderung lebih sering memunculkan aktivitas seksual dibandingkan remaja dengan prestasi yang baik di sekolah (perspektif akademik).
- 5) Perspektif sosial kognitif diasosiasikan dengan pengambilan keputusan yang menyediakan pemahaman perilaku seksual kalangan remaja. (Kusmiran, 2012)

f. Kehamilan pada Remaja

Kehamilan bisa menjadi dambaan, tetapi juga dapat menjadi suatu malapetaka apabila kehamilan itu dialami oleh remaja yang belum menikah. (Kusmiran, 2012)

Sebagian besar kehamilan remaja merupakan kehamilan yang tidak diinginkan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan kehamilan remaja yang tidak diinginkan, diantaranya adalah:

- 1) Usia menstruasi yang semakin dini disertai usia kawin yang semakin tinggi menyebabkan masa-masa rawan yaitu kecenderungan perilaku seksual aktif semakin memanjang. Hal

ini terbukti dengan banyaknya kasus kehamilan remaja di luar nikah.

- 2) Ketidaktahuan atau minimnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan.
- 3) Tidak menggunakan alat kontrasepsi.
- 4) Kegagalan alat kontrasepsi akibat remaja menggunakan alat kontrasepsi tanpa disertai pengetahuan yang cukup tentang metode kontrasepsi yang benar.
- 5) Kehamilan akibat pemerkosaan, diantaranya pemerkosaan oleh teman kencannya (*date rape*). (Kusmiran, 2012)

Pada kehamilan pranikah, rasa malu dan perasaan bersalah yang berlebihan dapat dialami remaja. Hal yang memperberat masalah adalah terkadang orang tua atau orang yang mengetahui tidak mampu menghadapi persoalan tersebut secara proporsional, bahkan cenderung mengakibatkan suatu tindak kekerasan yang traumatik terhadap anak, hal ini menambah tekanan psikologis yang berat karena rasa tertekan yang mendalam. (Kusmiran, 2012)

#### g. Aborsi pada Remaja

Aborsi adalah berakhir atau gugurnya kehamilan sebelum kandungan mencapai usia 20 minggu, yaitu sebelum janin dapat hidup di luar kandungan. Aborsi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) *Abortus spontaneus* (yang tidak disengaja) terjadi apabila ibu mengalami trauma berat akibat penyakit menahun, kelainan saluran reproduksi, atau kondisi patologis lainnya.
- 2) *Abortus provocatus* (buatan) ialah pengguguran kandungan yang dilakukan secara sengaja. Pengguguran jenis ini dibedakan lagi menjadi dua bagian, yaitu:

*Abortus provocatus therapeuticus* (jika ada indikasi bahwa kehamilan dapat membahayakan) dan *abortus provocatus criminalis* (pengguguran kandungan yang dilakukan secara sengaja). (Kusmiran, 2012)

Kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja dapat memicu terjadinya pengguguran kandungan atau aborsi. Tindakan aborsi membawa risiko cukup tinggi, terutama apabila dilakukan tidak sesuai standar profesi medis. Tindakan aborsi yang berbahaya misalnya dengan cara menggunakan ramuan, manipulasi fisik, atau menggunakan alat bantu yang tidak steril. (Kusmiran, 2012)

#### h. Infeksi Menular Seksual dan HIV

Penyakit Menular Seksual atau PMS adalah penyakit infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual. Beberapa penyakit yang banyak ditemukan di Indonesia yaitu:

##### 1. Gonore

Penyakit gonore disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae*. Pada pria, gejala meliputi rasa nyeri saat berkemih (disuria), keluarnya sekret kuning kehijauan, dan pembengkakan pada penis, sedangkan pada wanita, 60% kasusnya tidak ada gejala, dan sisanya mengalami gejala seperti keputihan dan rasa nyeri di daerah pelvis. (Djuanda, 2009)

##### 2. Sifilis

Penyakit yang dikenal dengan sebutan raja singa ini disebabkan oleh infeksi *Treponema pallidum*. Masa inkubasi berkisar 2-6 minggu, dan dapat mencapai 13 minggu setelah masuknya kuman melalui hubungan seks. Gejala pada tahap infeksi primer umumnya ringan, hanya berupa benjolan yang tidak nyeri dan gejala seperti flu yang hilang tanpa diobati.

Gejala sekunder disebut pula masa laten, pada saat ini hanya ditemukan bercak-bercak kemerahan di tubuh. Masa laten dapat berlangsung 2 hingga 3 tahun. Selanjutnya gejala tersier akan muncul pada tahun kelima hingga kesepuluh, yang bermanifestasi sebagai kelainan saraf, pembuluh darah, dan jantung. (Djuanda, 2009)

### 3. Herpes genitalis

Infeksi virus *Herpes simplex* menyebabkan penyakit ini. Gejala yang ditimbulkan adalah munculnya bintil-bintil berair dan berkelompok yang nyeri di sekitar alat kelamin, dan kemudian dapat pecah, mengering dan menghilang. Bintil-bintil ini dapat kambuh kembali apabila ada faktor pencetus, dan umumnya akan hilang timbul seumur hidup. (Djuanda, 2009)

### 4. HIV/AIDS

HIV atau *Human Immunodeficiency Virus* adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia. Virus ini menyerang leukosit, terutama pada sel CD4 yang merupakan bagian dari sel limfosit T. Fase akhir dari infeksi HIV disebut AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*), yang merupakan kumpulan penyakit yang timbul karena kekebalan tubuh yang sangat rendah, seperti tuberkulosis, pneumonia, dan infeksi jamur sistemik. Virus ini menular melalui cairan tubuh, yaitu darah, sperma, dan air susu ibu. Jalur transmisi HIV adalah melalui hubungan seksual dengan orang yang terinfeksi, penggunaan jarum suntik yang tidak steril dan berganti-gantian pada penyalahguna narkotika dan obat-obatan terlarang, transfusi darah dari orang yang terinfeksi, serta transmisi ibu ke anak melalui plasenta (*in utero*), jalan lahir, maupun air susu ibu. (Djuanda, 2009)

#### **2.1.4 Akibat Kehamilan di Luar Nikah**

Kehamilan adalah dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 Minggu atau 9 bulan) dihitung dari hari-hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu : triwulan pertama, dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Prawirohardjo, 2009).

Menurut penelitian Insani (2012), kehamilan remaja di luar nikah adalah kehamilan yang terjadi pada usia antara 14-19 tahun tanpa melalui proses pernikahan. Kehamilan remaja di luar nikah erat kaitannya dengan kehamilan yang tidak diinginkan. Kehamilan yang tidak diinginkan adalah suatu kehamilan yang karena suatu sebab maka keberadaannya tidak diinginkan oleh salah satu atau kedua orang tua bayi tersebut. Kehamilan di luar nikah mempunyai dua pilihan yaitu mempertahankan kehamilan atau menggugurkan kehamilan dengan aborsi yang keduanya mempunyai akibat yang sama-sama berat.

##### **a) Akibat Mempertahankan Kehamilan Remaja di Luar Nikah**

Ada beberapa akibat yang akan dihadapi remaja bila mempertahankan kehamilannya, yaitu :

##### **1. Psikologi dan sosial**

Umumnya kehamilan di luar nikah dialami oleh remaja dengan kondisi psikis yang labil, karena masa ini merupakan masa transisi dan pencarian jati diri. Dengan kehamilan di luar nikah banyak permasalahan yang akan dihadapi oleh remaja, diantaranya adalah:

- a. Timbulnya perasaan takut dan bingung yang luar biasa, terutama bagi wanita yang menjadi objek akan merasakan ketakutan besar terhadap respon orang tua, dan biasanya mereka menutupi

kehamilannya sehingga didapatkan tindakan lain, dan orang tua baru menyadari setelah perut anaknya kelihatan membuncit.

- b. Rasa ketakutan jika kekasih yang menghamilinya tidak mau bertanggung jawab dan tidak mau menolongnya keluar dari kondisi yang rumit itu.
- c. Cemas jika teman-temannya mengetahui, apalagi pihak sekolah yang mungkin saja akan mengeluarkannya dari sekolah.
- d. Rasa takut yang timbul karena ia sangat tidak siap menjadi seorang ibu.
- e. Bila hamil di luar nikah, perasaan bersalah yang berlebihan dapat dialami remaja dan malu karena orang lain mengetahui bahwa remaja hamil tetapi belum menikah, demikian pula orang tua dan keluarga turut menanggung malu karena remaja hamil diluar nikah mencerminkan buruknya pola asuh, lemahnya penegakkan disiplin, dan rendahnya penerapan etika dan moral ditengah-tengah keluarga.
- f. Ketegangan mental dan kebingungan akan peran sosial yang tiba-tiba berubah.
- g. Penolakan anggota masyarakat terhadap keberadaan para remaja yang hamil menyebabkan banyak remaja yang hamil diluar nikah akhirnya menarik diri dari pergaulan.
- h. Tekanan dan dikucilkan dari masyarakat sehingga hilang kepercayaan diri. (Nirwana, 2011)

## 2. Akibat masa depan

Kehamilan remaja di luar nikah dapat menyebabkan terganggunya perencanaan masa depan remaja karena berbagai sebab, yaitu :

- a. Meninggalkan sekolah atau putus sekolah

Banyak remaja hamil terpaksa meninggalkan sekolahnya atas kemauan sendiri karena rasa malu atau dikeluarkan dari sekolah karena sekolah tidak memberi toleransi siswi hamil sehingga upaya menggapai cita-cita masa depan yang cerah akan terhambat.

b. Terpaksa menikah

Bila remaja membentuk keluarga, lahirlah keluarga muda yang belum tentu siap untuk menjadi bapak atau ibu rumah tangga, mengurus bayi, memberi makan, mengasuh bayi dan hal-hal lain yang membutuhkan banyak tenaga, biaya, dan pikiran matang.

c. Meneruskan kehamilan tanpa menikah

Terjadi karena orang tua tidak menyetujui pernikahan, ditinggalkan oleh laki-laki yang menghamili. Hal ini mengakibatkan anak yang dilahirkan hanya mempunyai pertalian dengan ibunya saja. Anak yang lahir di luar nikah tanpa kejelasan status orang tuanya sering mendapatkan cap buruk sepanjang hidupnya, tidak mendapatkan kualitas pengasuhan yang baik dari orang tuanya, perkembangan kejiwaan anak akan terganggu.

d. Ditolak keluarga

Keluarga khususnya orang tua merasa terhina dan namanya tercemar, remaja yang hamil terkucilkan sehingga menjadi anak yang terasing dan terbuang dari keluarganya dan besar akan kemungkinan terpaksa menjadi anak jalanan.

e. Perkembangan psikologis anak akan terganggu karena kehamilan remaja mengakibatkan lahirnya anak yang tidak diinginkan, sehingga akan berdampak pada kasih sayang ibu terhadap anak tersebut.

f. Masa depan anak akan menyedihkan karena kurangnya kualitas asuh dari ibunya yang masih remaja dan belum siap menjadi ibu.

(Kusmiran, 2012)

### 3. Akibat fisik

- a. Rahim siap melakukan fungsinya setelah wanita berumur 20 tahun dan pada usia ini fungsi hormonal melewati masa kerja yang maksimal. Pada usia 14-18 tahun otot-otot rahim belum cukup kuat sehingga kehamilan dapat membuat robekan pada rahim.
- b. Pada usia 14-19 tahun sistem hormonal belum stabil ditandai dengan belum teraturnya haid. Ketidakteraturan hormon membuat kehamilan menjadi tidak stabil, mudah terjadi perdarahan dan keguguran atau kematian janin.
- c. Ibu remaja beakibat ketika melahirkan dan dapat mengalami komplikasi pascapartum.
- d. Kehamilan remaja lebih sering mengalami keracunan, anemia, kejang-kejang dan tekanan darah tinggi.
- e. Aborsi tidak aman akan berkontribusi pada kematian dan kesakitan ibu. (Kusmiran, 2012)

#### b) Akibat Menggugurkan Kehamilan dengan aborsi

Menurut penelitian Insani (2012), Setiap remaja yang mengalami kehamilan di luar nikah akan terganggu keadaan emosionalnya, apalagi bagi yang tidak bisa menerima kehamilan tersebut karena malu terhadap lingkungan sehingga mendorong remaja untuk menggugurkan kandungan.

Menurut Kusmiran (2012), akibat menggugurkan kehamilan dengan aborsi, yaitu :

#### 1. Akibat kesehatan dan keselamatan fisik

Pada saat melakukan dan setelah melakukan aborsi, ada beberapa akibat yang akan dihadapi seorang wanita diantaranya sebagai berikut:

- a. Kematian mendadak karena perdarahan hebat atau karena pembiusan yang gagal.
  - b. Kematian secara lambat akibat infeksi serius di sekitar kandungan.
  - c. Rahim yang sobek (*uterine perforation*).
  - d. Kerusakan leher rahim yang akan menyebabkan cacat pada anak berikutnya.
  - e. Kanker payudara (karena ketidakseimbangan hormon estrogen pada wanita), kanker indung telur (*ovarian cancer*), kanker leher rahim (*cervical cancer*), kanker hati (*liver cancer*).
  - f. Kelainan pada plasenta (*placenta previa*).
  - g. Menjadi mandul atau tidak mampu memiliki keturunan lagi (*ectopic pregnancy*).
  - h. Infeksi rongga panggul (*pelvic inflammatory disease*) dan infeksi pada lapisan rahim (*endometriosis*).
2. Akibat psikologis
    - a. Perasaan sedih karena kehilangan bayi.
    - b. Beban batin akibat timbulnya perasaan bersalah.
    - c. Penyesalan yang dapat mengakibatkan depresi.
    - d. Kehilangan harga diri.
    - e. Trauma berhubungan seksual.
    - f. Hilangnya kepercayaan diri.
  3. Akibat psikososial
    - a. Diasingkan oleh masyarakat.
    - b. Tekanan dari masyarakat akan keberadaannya.
    - c. Dikucilkan dari keluarga.
    - d. Mendapat celaan dari orang-orang sekitar.
  4. Akibat masa depan remaja dan janin yang dikandung
    - a. Timbulnya gangguan kesuburan atau infertilitas.
    - b. Menjalani hidup di penjara bila diketahui melakukan aborsi.

- c. Masa depan yang suram.
  - d. Masa depan janin sendiri terputus seketika saat aborsi itu dilakukan.
5. Akibat ekonomi
- Biaya aborsi cukup tinggi, bila terjadi komplikasi maka biaya menjadi semakin tinggi.