

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: Fajridyah Handayani, S.Psi, M.Pd
Guru BK SMP Negeri 1 Bodeh Kab. Pematang
fajridyahhandayani74@guru.smp.belajar.id

Nama Pelatihan : Kesadaran Gender
Nama Mata Diklat : Meningkatkan Kesadaran Menjaga Kesehatan Reproduksi Remaja
Tujuan Pelatihan : Peserta Pelatihan mampu menyusun rencana untuk membantu peserta didik meningkatkan Kesadaran menjaga kesehatan reproduksi.
Indikator Pelatihan :- Peserta pelatihan mengidentifikasi perbedaan cara menjaga kesehatan reproduksi pria dan wanita
- Peserta pelatihan merencanakan kegiatan untuk membantu peserta didik meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan reproduksi.
Alokasi waktu : 10 Menit

A. PENDAHULUAN (2 Menit)

1. Membuka dengan salam dan berdoa
2. Menyampaikan judul dan tujuan pelatihan
3. Membina hubungan baik dengan peserta pelatihan:
Memotivasi peserta pelatihan untuk aktif mengikuti kegiatan dengan melakukan Ice breaking singkat
Appersepsi dengan meminta peserta pelatihan menyebutkan atau menceritakan dengan singkat pengalaman atau persepsinya tentang reproduksi yang sehat.

B. KEGIATAN INTI (6 Menit)

1. Membagi peserta pelatihan menjadi 2 kelompok
2. Menugaskan peserta pelatihan untuk melakukan curah pendapat dalam kelompok.
Kelompok 1 melakukan curah pendapat tentang perbedaan cara menjaga kesehatan reproduksi pria dan wanita
Kelompok 2 menyusun rencana kegiatan apa saja yang bisa dilakukan untuk membantu peserta didik meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan reproduksi.
3. Kelompok melakukan presentasi dan saling melengkapi antar peserta

C. PENUTUP (2 menit)

1. Menyimpulkan hasil kegiatan pelatihan
2. Melakukan refleksi
3. Memberikan penguatan

Sumber:

Materi Cara Meningkatkan kesadaran menjaga kesehatan reproduksi remaja

Media :

Papan Tulis, sticky note (kertas memo), spidol

Pematang, 27 Desember 2021

Calon Pengajar Praktik
Pendidikan Guru Penggerak



Fajridyah Handayani, S.Psi, M.Pd
NIP. 197504172005012010

MENJAGA KESEHATAN ALAT REPRODUKSI REMAJA

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Usia remaja ditandai dengan berbagai perubahan yang terjadi pada diri seseorang baik perubahan emosi, psikis, maupun fisik. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja ini dapat berpengaruh pada masa pubertas sehingga membuat remaja lebih ekspresif dalam mengeksplorasi organ reproduksi dan perilaku seksualnya. Namun, pada usia remaja ini, mereka dituntut untuk mengendalikan dorongan seksualnya selama masa tersebut.

Apa itu kesehatan reproduksi (kespro)? Kesehatan reproduksi sendiri adalah segala hal yang berhubungan dengan kesehatan seksual hingga pendidikan seksual yang bertujuan untuk menjaga, mencegah dan mengembalikan fungsi organ seksual dari gangguan.

Dilansir laman PKBI DIY, tujuan utama kesehatan reproduksi adalah memberikan pelayanan kesehatan reproduksi kepada setiap individu dan pasangannya secara komprehensif. Khususnya pada remaja agar setiap individu mampu menjalani proses reproduksinya secara sehat dan bertanggungjawab. Serta terbebas dari perlakuan diskriminasi dan kekerasan, termasuk di dalamnya pengakuan dan penghormatan atas hak-hak kesehatan reproduksi dan seksual sebagai bagian integral dari Hak Azasi Manusia.

Selain itu, tujuan lain dari kespro juga untuk melindungi remaja dari resiko pernikahan usia dini, kehamilan yang tidak dikehendaki, aborsi tak aman, IMS hingga kekerasan seksual. Sehingga, dalam hal ini, orang tua dan guru memiliki peran penting untuk membantu dalam mendampingi dan memberikan pengetahuan soal seksualitas serta kesehatan reproduksi pada remaja. Sebab, apabila terdapat persepsi dan pengetahuan yang salah, dapat berisiko buruk pada kesehatan reproduksi remaja.

Kementrian Kesehatan, melalui laman promkes.kemkes.go.id, mengatakan setidaknya masing-masing remaja harus memiliki pengetahuan dasar mengenai reproduksi, seperti mengenalkan proses, fungsi, dan sistem reproduksi. Selain itu remaja juga harus mengetahui jenis penyakit atau infeksi menular seksual, mampu menghindari kekerasan seksual, serta membangun kepercayaan diri dengan tujuan untuk menghindari perilaku berisiko. Sementara itu, selain harus memahami soal kespro dan seksualitas, remaja juga perlu diajak berdiskusi tentang pentingnya menjaga kesehatan alat reproduksi.

Cara menjaga kesehatan alat reproduksi

Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan remaja untuk menjaga kesehatan alat reproduksinya.

- Memakai handuk yang lembut, kering, bersih, dan tidak berbau atau lembab
- Memakai celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat
- Mengganti pakaian dalam minimal 2 kali dalam sehari
- Bagi perempuan, sesudah buang air kecil, membersihkan alat kelamin sebaiknya dilakukan dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke dalam vagina

- Bagi laki-laki, dianjurkan untuk dikhitan atau disunat guna mencegah terjadinya penularan penyakit menular seksual serta menurunkan risiko kanker penis.
- Untuk perempuan yang mulai memasuki masa menstruasi juga harus memperhatikan kebersihan alat reproduksi saat menstruasi.
- Cara menjaga kebersihan reproduksi saat menstruasi dapat dilakukan dengan:
 - Pilihlah pembalut yang bebas dari berbagai jenis bahan berbahaya dan nyaman saat dipakai
 - Ganti pembalut secara berkala, antara 3 hingga 5 kali dalam sehari
 - Bersihkan vagina terlebih dulu sebelum mengganti pembalut.
 - Membersihkan vagina sebainya dilakukan dengan air mengalir dan sebaiknya hindari penggunaan sabun
 - Cuci tangan sampai bersih usai membuang pembalut serta sebelum mengganti pembalut
 - Rutin mengganti celana dalam untuk menghindari resiko tidak nyaman di sekitar vagina. Pastikan memakai celana dalam yang terbuat dari bahan yang menyerap keringat

Bagi mereka yang sering mengalami nyeri saat menstruasi, mengompres perut bagian bawah dengan air hangat, melakukan olahraga yang teratur, dan istirahat yang cukup mampu membantu mengurangi rasa nyeri.

Akan tetapi, bila nyeri terjadi hingga berhari-hari dan mengganggu aktivitas, sebaiknya hubungi dokter untuk mengonsultasikannya.

Sumber : <https://tirto.id/cara-menjaga-kesehatan-reproduksi-bagi-remaja-f1FA>