

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Semau Selatan
Kelas / Semester : X / Ganjil
Tema : Kesadaran Gender
Sub Tema : Meningkatkan perilaku menjaga kesehatan reproduksi
Pembelajaran ke : 1 (Satu)
Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan tebak pernyataan, peserta didik mampu membedakan cara menjaga kesehatan reproduksi antara pria dan wanita
2. Peserta didik mampu membuat rencana dalam menjaga kesehatan reproduksi sesuai dengan jenis kelamin dalam kehidupan sehari-hari.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tahap Awal

1. Konselor membuka dengan salam dan menanyakan kabar peserta didik
2. Konselor menyampaikan tujuan dan langkah kegiatan pembelajaran yang akan dilaksanakan
3. Konselor dan peserta didik melakukan kegiatan ice breking singkat.

Tahap Inti

1. Kegiatan Apersepsi dengan cara peserta didik menyampaikan pengalaman, pengetahuan, dan persepsinya tentang menjaga kesehatan reproduksi
2. Konselor membacakan satu persatu pernyataan secara acak tentang cara-cara menjaga kesehatan pria, wanita atau keduanya.
3. Peserta didik menebak pernyataan konselor dengan cara:
 - a. Jika jawaban peserta didik atas pernyataan yang dibacakan konselor adalah cara menjaga kesehatan reproduksi bagi pria, maka peserta didik bergerak ke arah kanan.
 - b. Jika jawaban peserta didik atas pernyataan yang dibacakan konselor adalah cara menjaga kesehatan reproduksi bagi wanita, maka peserta didik bergerak ke arah kiri.
 - c. Jika jawaban peserta didik atas pernyataan yang dibacakan konselor adalah cara menjaga kesehatan reproduksi bagi pria dan wanita, maka peserta didik bergerak ke arah tengah.
4. Konselor menanggapi setiap jawaban dan pergerakan peserta didik baik yang tepat maupun yang kurang tepat.
5. Peserta didik kembali ke masing-masing tempat duduk dan menuliskan rencanakan aktivitas yang akan dilakukan dalam menjaga kesehatan reproduksi dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap Akhir

1. Konselor bersama dengan peserta didik menyimpulkan kegiatan yang telah dilaksanakan
2. Konselor memotivasi peserta didik dan menyampaikan kegiatan yang akan datang
3. konselor mengakhiri kegiatan dengan memberikan salam.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Proses:
Penilaian terhadap keterlibatan peserta didik selama proses layanan
2. Penilaian Hasil:
 - a. Konseli mampu membedakan cara menjaga kesehatan reproduksi pria dan wanita.
 - b. Konseli memiliki rencana dalam menjaga kesehatan reproduksinya.

MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA

Di zaman sekarang atau kita menyebutnya sebagai zaman milenial, tentu kita tidak asing lagi mengenai organ reproduksi. Organ reproduksi adalah organ seks dalam tubuh yang bekerja sama untuk tujuan reproduksi seksual. Banyak zat non-hidup seperti cairan, hormon, dan feromon yang juga merupakan aksesoris penting untuk sistem reproduksi. Organ ini juga dibagi menjadi dua, yaitu organ reproduksi wanita dan organ reproduksi pria. Adapun organ reproduksi pada wanita antara lain tuba fallopi, ovarium, vagina, serviks, dan uterus. Adapun organ reproduksi pada pria antara lain penis, skrotum, dan testis.

Oleh karena organ reproduksi merupakan hal yang sangat vital, maka perlu dijaga kesehatannya. Terlebih lagi apabila kita masih di usia remaja, menjaga kesehatan organ reproduksi sangatlah penting. Sebab, masa remaja adalah waktu terbaik untuk membangun kebiasaan baik menjaga kebersihan, yang bisa menjadi aset dalam jangka panjang. Tak hanya untuk menjaga kesehatan dan fungsi organ tersebut, informasi yang benar terhadap hal ini juga bisa menghindari remaja melakukan hal hal yang tidak diinginkan.

Memiliki pengetahuan yang tepat terhadap proses reproduksi, serta cara menjaga kesehatannya, diharapkan mampu membuat remaja lebih bertanggung jawab. Terutama mengenai proses reproduksi, dan dapat berpikir ulang sebelum melakukan hal yang dapat merugikan. Pengetahuan seputar masalah reproduksi tidak hanya wajib bagi remaja putri saja. Sebab, anak laki-laki juga harus mengetahui serta mengerti cara hidup dengan reproduksi yang sehat. Pergaulan yang salah juga pada akhirnya bisa memberi dampak merugikan pada remaja laki-laki pula. Seperti memberikan pengenalan terhadap sistem, proses, serta fungsi alat reproduksi dan memberikan info tentang risiko penyakit yang bisa diderita apabila tidak menjaga kesehatan organ reproduksi dengan baik.

Lantas bagaimana cara menjaga kesehatan organ reproduksi itu, disini saya akan memaparkan cara-cara menjaga kesehatan organ reproduksi:

- a. Melakukan sunat bagi laki laki
Laki laki sangat dianjurkan untuk menjalani sunat atau khitan. Dalam hadits agama juga sudah dicantumkan anjuran untuk sunat. Disamping itu, tujuan sunat adalah untuk menghindari risiko infeksi yang disebabkan oleh kotoran menumpuk di bawah kulit kulup (ujung penis).
- b. Menghindari rokok dan alkohol
Rokok dan alkohol tidak hanya menyebabkan berbagai gangguan kesehatan kronis, tapi juga mempengaruhi tingkat kesuburan pria maupun wanita. Terlalu banyak merokok juga bisa menyebabkan impotensi pada laki-laki.
- c. Mengonsumsi makanan yang sehat
Kesehatan reproduksi juga dapat ditunjang dengan mengonsumsi makanan sehat. Nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan organ intim pria dan wanita di antaranya serat, protein, vitamin, antioksidan, serta folat. Kandungan ini bisa diperoleh dari kacang-kacangan, daging, ikan, susu, telur, sayur, dan buah-buahan.
- d. Sering mengganti celana dalam
Malas mengganti celana dalam juga dapat memicu timbulnya gatal-gatal dan jamur. Segera ganti jika celana dalam terasa lembap atau kotor. Penting juga memilih celana dalam dari bahan yang dapat menyerap keringat dengan baik.
- e. Bersihkan organ intim dengan benar
Kebiasaan sepele ini ternyata berdampak besar terhadap kesehatan organ reproduksi. Bersihkan organ intim dari depan ke belakang, bukan sebaliknya, terutama bagi wanita. Membersihkan organ intim dari belakang ke depan akan menyebabkan terbawanya bakteri anus ke vagina/penis yang menjadi pemicu infeksi.
- f. Menggunakan pakaian dalam dan bra dari bahan yang lembut dan menyerap keringat
- g. Menggunakan pembalut saat menstruasi/haid

Sebagai kesimpulan, para generasi muda harus mengetahui pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi. Sebab, jika tidak dijaga kebersihannya bisa menyebabkan penyakit-penyakit yang membahayakan. Tentunya, edukasi dari orang tua juga sangat penting bagi para generasi muda.

Sumber: Artikel Nova Linda D.C. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga