

Rekreasi

Remaja Keren Peduli
Kesehatan Reproduksi



BUKU REKREASI

Hak cipta © 2025 oleh Roidah Aisyi Shofwah

Editor:

Roidah Aisyi Shofwah

Cover & Layout Desain:

Tim Editor Buku Rekreasi

- Desainer Cover : Shifa Aldora Rosaline
- Desainer Layout : Funny Agnecia Chrise Zendrato

Seluruh konten dalam buku ini merupakan milik hak cipta dan tidak boleh diproduksi, disimpan dalam sistem pengambilan gambaran, atau ditransmisikan dalam bentuk apa pun atau dengan cara apa pun, elektronik, mekanis, fotokopi, rekaman, atau sebaliknya, tanpa izin tertulis dari pemilik hak cipta.

Pengecualian dapat diberikan untuk kutipan pendek yang digunakan dalam tinjauan atau artikel kritis, dengan mencantumkan sumbernya.

Semua hak cipta dilindungi dan terpelihara.

Cetakan Pertama, 2025

Present By:

ROIDAH A'ISYI SHOFWAH

Duta Genre Putri Kota Depok 2024

Halo Genrengers!

Kenalin, aku Roidah A'isyi Shofwah atau akrab disapa Shofwah. Saat ini, Shofwah sedang menempuh pendidikan di jurusan Hubungan Internasional. Melalui duta genre, saya terlibat aktif untuk merangkul remaja dan menyuarakan hak mereka tanpa terkecuali.

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga Shofwah dapat menyusun program inovasi yaitu booklet REKREASI

(Remaja Keren Peduli Kesehatan Reproduksi) yang bertujuan untuk membantu remaja agar memahami dirinya sendiri secara komprehensif dan membantu permasalahan remaja dalam mencegah terjadinya kekerasan seksual. Semoga dengan kehadiran booklet ini, remaja dapat memaknai bahwa kesehatan reproduksi bukanlah hal tabu, namun ilmu yang harus dimiliki untuk masa depan yang lebih baik.



Kenalin Ini...

Reka & Sisi

2 remaja keren yang akan
temani kita di modul
ini untuk lebih sehat,
cerdas, dan ceria



Daftar Isi

1

Apa itu Kesehatan Reproduksi?

2

Mengenal Pubertas pada Remaja

3

Menstruasi & Mimpi Basah

4

Bahaya Penyakit Kelamin dan Infeksi Menular Seksual

5

Pernikahan Dini & Seks Pranikah

6

Kekerasan Seksual dan Tindak Pencegahannya



**SEBELUM
MENDELAJAH
ISI PRE TEST DULU YUK!!**



<https://bit.ly/PretestRekreasi>





Selamat Datang di



Booklet ini hadir sebagai upaya untuk mendukung remaja dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah kekerasan seksual, agar mereka dapat tumbuh menjadi generasi yang terencana, sehat, dan berdaya.

Rekreasi sejalan dengan Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya poin 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera) dan poin 5 (Kesetaraan Gender), yang mendorong akses kesehatan reproduksi yang aman dan perlindungan dari kekerasan.

Melalui REKREASI, remaja diajak untuk memahami hak-haknya, membangun kesadaran diri, serta belajar menjaga dirinya sendiri dan sesama. Karena kesehatan reproduksi dan keselamatan adalah pondasi penting untuk masa depan yang lebih cerah.

"Kenali Tubuhmu, Lindungi Dirimu."



AYO BERMAIN BERSAMA AMPLOP *Rekreasi*



Bagi jumlah peserta menjadi beberapa kelompok, yang beranggotakan 3-6 orang

Pilih satu perwakilan kelompok untuk maju ke depan



Lakukan gambrel dengan mengucapkan kata "Rekreasi", perwakilan yang keluar berhak memilih amplop

Setiap kelompok diperkenankan membuka amplop jika sudah ada instruksi

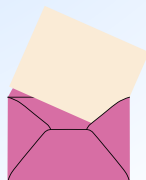


Setiap amplop berisi sebuah kartu dengan tema berbeda yang mencakup substansi booklet rekreasi

Seluruh anggota kelompok diperkenankan menyatakan pendapatnya sesuai dengan tema yang ada di kartu



Peserta diperkenankan saling menambahkan pendapat saat sesi berlangsung



AMPLOP *Rekreasi*



Apa yang kamu
ketahui tentang

Apa yang kamu
ketahui tentang



Kesehatan Reproduksi

Menstruasi?



Apa yang kamu
ketahui tentang



Apa yang kamu
ketahui tentang



Seks dan Gender?



@ruang.rekreasi

KESEHATAN REPRODUKSI

Menurut WHO,

Kesehatan reproduksi merupakan suatu keadaan fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya terbebas dari penyakit maupun kecacatan, tetapi juga mencakup seluruh aspek yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan proses nya. Kesehatan reproduksi seringkali dikaitkan dengan seks yang memiliki stigma negatif di masyarakat.

Berikut daftar istilah yang harus kamu ketahui maknanya!

Seks:

Perbedaan jenis kelamin secara biologis yang telah ada sejak lahir berdasarkan alat reproduksi, kromosom, dan hormon

Seksualitas:

Segala sesuatu yang berhubungan dengan seks, seperti nilai, orientasi, dan perilaku seksual

Gender:

Pembagian peran, sifat, norma, perilaku, hingga atribut yang dibangun oleh konstruksi sosial untuk mendeskripsikan laki laki dan perempuan

**Kenapa
Pengetahuan
terkait
kesehatan
reproduksi
sangat
dibutuhkan
oleh remaja?**

Karena, pengetahuan tersebut membantu remaja untuk :

- Memahami sistem kesehatan reproduksinya masing- masing
- Mencegah penyakit menular seksual dan kehamilan tidak direncanakan
- Membuat keputusan yang bertanggung jawab terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi mereka, sehingga akan berpikir ulang dan terhindar dari perilaku beresiko
- Memperoleh informasi akurat dan mampu terhindar dari mitos yang menyesatkan
- Memahami perubahan fisik dan emosional
- Mencegah resiko terjadinya kekerasan seksual, mampu melindungi diri sendiri serta sebagai influencer bagi teman sebaya
- Meningkatkan kualitas hidup dan kesetaraan gender

DATA

Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2023, terdapat lebih dari 14 ribu kasus kekerasan seksual terjadi dalam satu tahun, dengan 20% korban nya adalah laki laki, dan 80% lainnya terdiri dari perempuan.

Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) mencatat bahwa selama tahun 2023 di Jawa Barat terjadi 1.696 kasus kekerasan anak yang terdiri dari 343 kekerasan fisik, 396 kasus kekerasan psikis, 1.120 kasus kekerasan seksual, dan 119 kasus penelantaran dengan korban anak-anak. Hal tersebut menjadikan Jawa Barat sebagai provinsi dengan laporan kekerasan seksual tertinggi kedua di Indonesia.

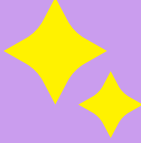
Berdasarkan data dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada 2022, tercatat sebesar 75,6% remaja usia 15-19 tahun memiliki tingkat pemahaman kesehatan reproduksi yang masih sangat minim. Data ini diperkuat dengan hasil survei Riskesdas bahwa mayoritas remaja mulai berpacaran pada usia 15-19 tahun. Sebanyak 6,1% remaja laki laki dan 1,5% remaja perempuan 15-19 tahun pernah melakukan hubungan seksual pranikah (Kemenkes, 2020).

Sementara, berdasarkan data dari Survei BKKBN pada 2021, setidaknya 55% remaja di Jabodetabek berani melakukan hubungan seksual pranikah. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kesadaran remaja pada bahaya perilaku seksual berisiko yang berakar dari minimnya pengetahuan terkait kesehatan reproduksi (Hanifah, Djaali, Buntara 2021).



"Kesehatan reproduksi bukan tentang hal yang tabu. Ini tentang hak kita untuk mengenal, menjaga, dan mencintai tubuh kita dengan penuh tanggung jawab"

**Kenapa
edukasi
ini masih
dianggap
“tabu” ?**

- 
- 
- Adanya rasa malu dan ketidaknyamanan yang melekat apabila topik ini dibahas.
 - Pemahaman keliru dan stigma negatif bahwa sex hanya tentang hubungan seksual, padahal seks sendiri merujuk pada arti kata jenis kelamin secara biologis.
 - Anggapan privasi bahwa kesehatan reproduksi tidak pantas dibicarakan di ruang publik.
 - Kurangnya sumber informasi yang akurat terkait kesehatan reproduksi, sehingga remaja kebingungan harus meminta bantuan kemana.
- 
- 



GAME



Kita main games dulu yuk!



Game 1 : Mitos atau Fakta?

Pernyataan		Mitos / Fakta
1.	Memahami kesehatan reproduksi bisa membantu remaja untuk mencegah kekerasan seksual	
2	Laki-laki tidak perlu mempelajari secara dalam tentang menstruasi	
3.	Kekerasan Seksual dan Pelecehan Seksual berbeda	
4.	Hanya perempuan yang bisa menjadi korban kekerasan seksual	
5.	Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup soal organ reproduksi saja.	

KUNCI JAWABAN

1. Memahami kesehatan reproduksi bisa membantu remaja untuk mencegah kekerasan seksual

Fakta

Kekerasan seksual merupakan permasalahan serius yang masih terjadi di Indonesia. Kasus-kasus yang terus bermunculan menunjukkan dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis dan sosial korban. Kurangnya pemahaman kesehatan reproduksi oleh remaja dapat menyebabkan hal-hal yang tidak diinginkan, termasuk resiko menjadi korban kekerasan seksual (Martina, et al. 2022).

2. Laki-laki tidak perlu mempelajari secara mendalam tentang menstruasi

Mitos

Laki-laki juga perlu memahami menstruasi supaya bisa lebih menghargai perempuan, mendukung teman, pasangan, atau keluarganya, serta ikut menciptakan lingkungan yang sehat dan bebas stigma.

3. Kekerasan Seksual dan Pelecehan Seksual berbeda

Fakta

Kekerasan seksual adalah istilah luas yang mencakup segala bentuk tindakan seksual yang dilakukan tanpa persetujuan. Sementara pelecehan seksual lebih spesifik pada tindakan yang mengganggu atau mempermalukan secara seksual, baik secara verbal maupun fisik.

4. Hanya perempuan yang bisa menjadi korban kekerasan seksual

Mitos

Laki-laki dan perempuan dapat menjadi korban kekerasan seksual tanpa memandang perbedaan gender dan usia. Berdasarkan data dari Kemenppa, terdapat 2.888 kasus kekerasan seksual pada laki-laki pada tahun 2023.

5. Kesehatan reproduksi tidak hanya mencakup soal organ reproduksi saja.

Fakta

Kesehatan reproduksi mencakup aspek fisik, mental, dan sosial yang berkaitan dengan sistem reproduksi, termasuk hak atas informasi, kesehatan seksual, keamanan dalam berhubungan, serta perlindungan dari kekerasan.

KENAPA KITA HARUS MENDALAMI EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI?

APA KAITANNYA DENGAN PENCEGAHAN KEKERASAN SEKSUAL?

Sex education atau edukasi kesehatan reproduksi membantu remaja memahami batasan serta mempertimbangkan persetujuan pada segala hal yang menyangkut tentang reproduksi atau seksualitas, sehingga mereka dapat membangun batasan apabila terdapat berbagai ajakan yang mengarah pada perilaku beresiko

Remaja mampu mendeteksi informasi akurat terkait kesehatan reproduksi, serta mengidentifikasi tanda tanda kekerasan seksual yang mungkin terjadi, hingga memahami secara holistik terkait tindakan yang harus dilakukan serta sumber pengaduan yang tepat apabila kejadian tersebut terjadi pada dirinya ataupun individu di sekitarnya

Membangun kesadaran remaja untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dengan mengetahui hak dasar kesehatan reproduksi dalam berbagai kondisi, serta menjadi pertimbangan mereka dalam menjalin hubungan sosial yang sehat, serta berani menolak atau berkata tidak pada ancaman yang mungkin timbul

PUBERTAS

Masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik maupun psikis secara signifikan. Pubertas biasanya terjadi pada usia 8-13 tahun pada laki laki, dan usia 9-14 tahun pada perempuan. Pada saat pubertas, terjadi perkembangan pesat baik secara fisik maupun psikis. Tak hanya itu, remaja mulai memasuki masa kematangan seksual pada masa pubertas yang ditandai dengan perubahan pada ciri seks primer (*Primary Sex Characteristics*) dan perubahan pada ciri seks sekunder (*Secondary Sex Characteristic*).

Perubahan primer dapat diartikan sebagai ciri utama yang menandakan seorang individu telah memasuki masa pubertasnya, yang menandakan bahwa organ reproduksi mampu melakukan proses reproduksi, baik organ yang terlihat maupun yang terletak di dalam tubuh.

Sebelum muncul perubahan primer, individu yang memasuki masa pubertas akan mengalami perubahan pada ciri seks sekunder terlebih dahulu. Perubahan pada ciri seks sekunder merupakan ciri pendukung yang dapat terlihat secara fisik, namun tidak berkaitan langsung dengan fungsi reproduksi. Meski begitu, perubahan pada ciri seks sekunder menjadi pembeda pada identitas peran seksual antara laki-laki dan perempuan.

PUBERTAS PADA PEREMPUAN

Perubahan pada Ciri Seks Primer

Menstruasi

Perubahan pada Ciri Seks Sekunder

Pertumbuhan payudara

Pinggul Melebar

Perubahan hormon dan peningkatan produksi minyak pada kulit wajah hingga muncul jerawat

Tumbuh rambut halus di ketiak dan organ reproduksi

Perubahan pada bentuk tubuh menjadi sedikit lebih bulat karena kadar lemak bertambah

PUBERTAS PADA LAKI-LAKI

Perubahan pada Ciri Seks Primer

Mengalami ejakulasi, salah satunya melalui mimpi basah

Perubahan pada Ciri Seks Sekunder

Bahu dan dada membidang

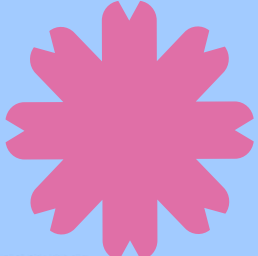
Otot tubuh mulai berkembang

Muncul jakun di leher

Suara menjadi lebih dalam dan berat

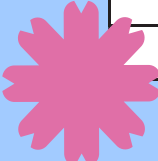
Organ reproduksi berkembang

Tumbuh rambut halus di ketiak dan organ reproduksi, bisa juga tumbuh di dada, punggung, dan wajah seperti kumis dan janggut



Sementara itu, secara umum individu yang memasuki masa pubertas mengalami tanda tanda perubahan psikis mereka sebagai berikut :

Perubahan Psikis
Perubahan emosi dan suasana hati
Krisis identitas diri
Sangat peduli pada body image hingga sering merasa tidak percaya diri
Perubahan hormon sehingga lebih peka dan sensitif
Lebih senang berkumpul dengan teman sebaya
Mulai merasa tertarik dengan lawan jenis



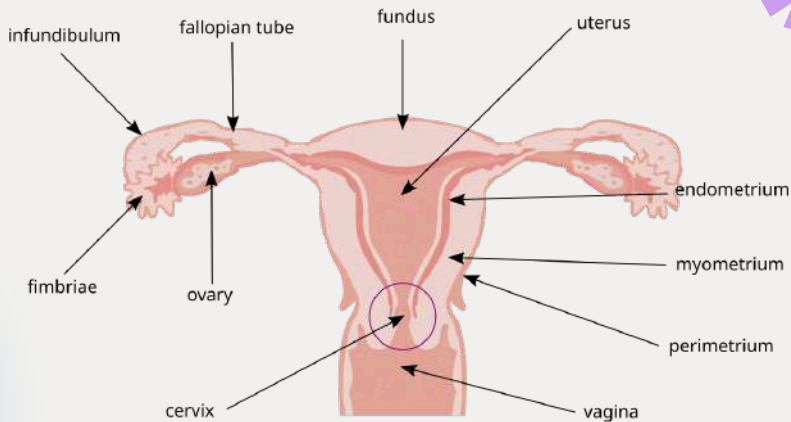
"Pubertas bukan hanya tentang tubuh yang berubah, tapi tentang hati yang belajar, pikiran yang bertumbuh, dan diri yang perlahan menemukan jalannya."

Mimpi Basah

Mimpi basah (*nocturnal emission*) merupakan keadaan pengeluaran sperma/ejakulasi yang terjadi secara spontan saat tidur. Hal ini normal terjadi pada laki laki ketika memasuki masa pubertas.

Faktanya, lebih dari 70% laki laki di dunia mengalami mimpi basah. Patut diperhatikan, bahwa laki laki yang sudah mengalami mimpi basah berarti sudah dapat menghasilkan sel sperma (*spermatozoa*) secara aktif, yang dapat mengakibatkan kehamilan pada perempuan meskipun hanya sekali melakukan hubungan seksual.

Menstruasi



Menstruasi adalah periode pelepasan darah dan jaringan dari uterus atau rahim. Uterus terletak di bagian bawah perut perempuan. Menstruasi menunjukkan kedewasaan seksual dan menandakan seorang perempuan telah memasuki masa pubertas.

Menstruasi pertama (menarche) biasanya terjadi pada usia 10-15 tahun dan akan berakhir (menopause) pada usia 40-50 tahun.

Bila seorang perempuan telah mengalami menstruasi, maka hal itu menandakan bahwa tubuhnya mampu untuk menjalani kehamilan dan mempunyai anak.

Kenapa begitu? Karena menstruasi menjadi bukti bahwa tubuh mampu memproduksi sel telur dan mengeluarkannya apabila tidak terjadi pembuahan. So... perlu berhati-hati karena dapat mengakibatkan kehamilan apabila melakukan hubungan seksual meskipun hanya sekali.



Mengapa perempuan dan laki laki harus paham tentang **menstruasi**



Untuk Laki-laki:

- menghargai perbedaan antar gender dan menepis stigma negatif terkait menstruasi
- memberikan dukungan emosional dan pendampingan
- membangun empati dan tanggung jawab pada lawan jenis dan mengetahui tindakan yang perlu dilakukan
- Menciptakan lingkungan sosial yang nyaman

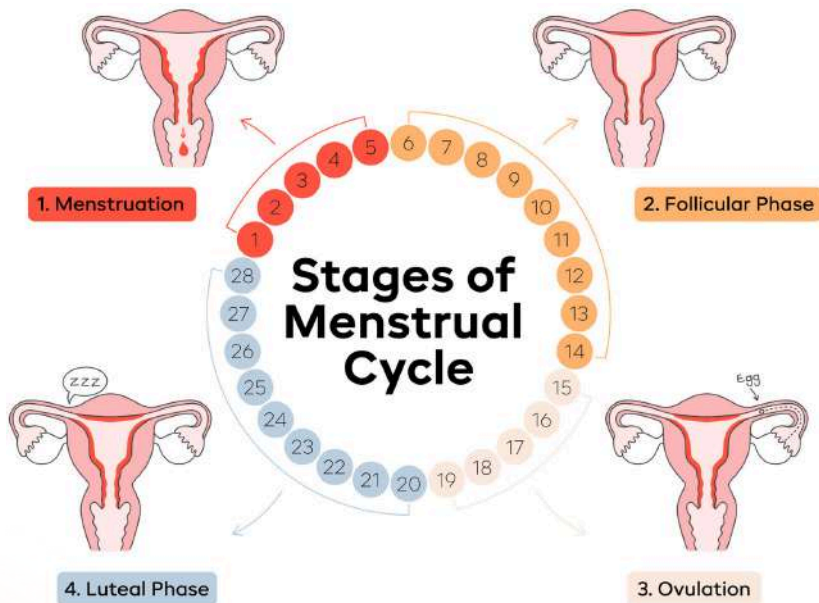


Untuk Perempuan :

- Memahami pentingnya kesehatan reproduksi dan hak kesehatan seksual
- Menelaah kebenaran informasi yang beredar terkait menstruasi di masyarakat
- Tanggap menangani gejala tubuh, sebelum maupun ketika sedang menstruasi
- Meningkatkan kesadaran untuk menghargai tubuhnya serta memahami proses biologis perempuan secara komprehensif



Siklus Menstruasi



1

Fase Menstruasi

Terdapat ribuan sel telur (ovum) di dalam 2 ovarium wanita, setiap sel telur berukuran sebutir pasir, dan terletak di 2 bulatan di samping yang disebut ovarium. Umumnya, menstruasi terjadi dalam kurun waktu 3-7 hari.

Namun, durasi tersebut dapat berbeda beda karena dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, hormon, dan lainnya. Menstruasi biasanya terjadi dalam 21-35 hari sekali.

2

Fase Folikuler

Uterus/Rahim mempersiapkan diri untuk menerima sel telur dengan menebalkan dinding di dalamnya. Hal ini diiringi oleh pematangan sel telur atau ovum di dalam ovarium dan mulai bergerak menuju uterus.

3

Fase Luteal

Jika sel telur tidak berhasil dibuahi, maka rahim akan menerima sinyal bahwa dinding pennebal tersebut tidak dibutuhkan sehingga dinding tersebut akan luruh. Tidak hanya dinding, tapi juga sel telur dan jaringan di dalam tubuh akan keluar melalui vagina.

4

Fase Ovulasi

Bisa disebut juga sebagai fase pembuahan, sebuah telur/ovum akan berkembang menjadi janin hingga bayi apabila sel tersebut dibuahi. Jika sel telur berhasil dibuahi, telur yang subur akan menempel ke dinding uterus. Uterus/rahim menjadi rumah bagi bayi serta menyalurkan nutrisi hingga masa kelahiran



Pre-Menstrual Syndrome

Pre-Menstrual Syndrome (PMS) adalah kumpulan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang terjadi 7-14 hari sebelum menstruasi dan menghilang setelah memasuki masa menstruasi, biasanya pada 4 hari awal menstruasi.

Penyebab terjadinya PMS dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon estrogen dan progesteron yang berperan penting saat mengalami menstruasi. Selain itu, perubahan zat kimia dalam otak seperti serotonin yang berperan mengatur emosi dan suasana hati berpengaruh signifikan pada munculnya gejala PMS.

Tidak semua wanita mengalami PMS, gejala yang dirasakan setiap wanita juga bervariasi. Mulai dari gejala ringan, sedang, hingga berat. Berikut beberapa gejala PMS

Tidak semua wanita mengalami PMS, gejala yang dirasakan setiap wanita juga bervariasi. Mulai dari gejala ringan, sedang, hingga berat. Berikut beberapa gejala PMS

Gejala Fisik	Gejala Emosional
Sakit Kepala	Suasana hati berubah dengan cepat (mood swing)
Sakit pada otot/nyeri sendi	Sulit konsentrasi dan putus asa
Lebih mudah lelah	Merasa cemas dan kalut
Perubahan pada nafsu makan, mual dan muntah	Perasaan menjadi lebih sensitif (mudah marah, menangis, dll)
Timbulnya jerawat	Mudah lupa
Sulit tidur/insomnia	Munculnya iritabilitas dan agresi
Pembengkakan dan nyeri payudara	Menurunnya keinginan untuk beraktifitas
Pergelangan tangan dan kaki menjadi bengkak	Merasa tidak berguna dan putus asa

Pada kasus berat, Pre Menstrual Syndrom (PMS) dapat berkembang menjadi Pre Menstrual Dysphoric Disorder (PMDD) dan memerlukan penanganan tertentu untuk mengatasi gejala tersebut.



"Menerima perubahan tubuh bukan hanya tentang mengenal diri, tapi juga membangun dunia yang lebih adil. Karena saat kita berhenti menghakimi, di situlah kesetaraan benar-benar dimulai."

**yuk isi
Menstruation
Tracker
berikut!**

MENSTRUATION TRACKER

Bulan : _____

HARI KE - _____ DALAM SIKLUSKU

-  Hari Pertama Menstruasi : _____
-  Siklus Menstruasiku Bulan Ini: _____ hari
-  Lama Menstruasi: _____ hari
-  Warna darah dominan: ☐ Merah Cerah ☐ Coklat

PENGAMATAN MOOD & EMOSI

Hari	Mood Hari Ini	Emosi Dominan
1		
2		
3		
4		

PERAWATAN DIRI HARI INI

- ☐ Minum air putih yang cukup
- ☐ Konsumsi makanan dengan gizi seimbang
- ☐ Olahraga ringan
- ☐ Minum tablet tambah darah
- ☐ Istirahat yang cukup
- ☐ Rutin mengganti pembalut

CATATAN KHUSUS BULAN INI

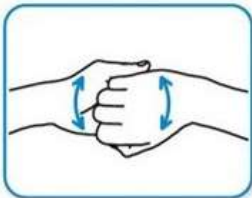
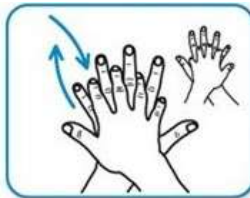
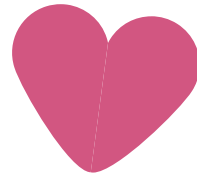
Hal yang membuatku senang :

Hal yang membuatku stress

Afirmasi untuk diriku :



Jaga kebersihan
dan kesehatan
dirimu saat
menstruasi!





1

Ganti pembalut 4 jam sekali

Mengganti pembalut secara rutin dan berkala dapat mengurangi resiko infeksi saluran kemih hingga 97%, mencegah *toxic shock syndrome* dan mencegah ruam pada organ reproduksi.

Cuci tangan sebelum dan setelah mengganti pembalut

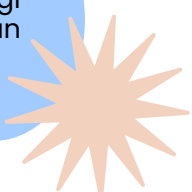
Gunakan sabun dan terapkan 6 langkah mencuci tangan untuk mencegah perpindahan bakteri dari tangan ke vagina.

2

3

Makan makanan yang sehat dan cukupi kebutuhan air putih

Minum 2L air putih per hari, atau disarankan air hangat untuk mengurangi rasa sakit saat nyeri haid. Makanlah makanan yang mengandung gizi seimbang.



Mandi dan lakukan aktivitas fisik

Jagalah kebersihan tubuh terutama area genital dengan rutin mandi 2x sehari, lakukan aktivitas fisik dan mandi menggunakan air hangat untuk merelaksasikan otot perut, punggung, dan panggul yang tegang akibat menstruasi.

4

penyakit kelamin

Menurut *World Health Organization* (WHO), penyakit kelamin atau Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi yang ditularkan melalui kontak seksual, baik vaginal, anal, maupun oral. Beberapa contoh IMS yang umum antara lain sifilis, gonore, klamidia, trikomoniasis, herpes genital, HIV, human papillomavirus (HPV), dan hepatitis B.

Faktor penyebab penyakit kelamin atau Infeksi Menular Seksual (IMS) utama adalah kontak seksual tanpa pengaman, berganti-ganti pasangan, dan penggunaan jarum suntik yang tidak steril. IMS dapat disebabkan oleh berbagai patogen seperti bakteri (chlamydia, gonore, sifilis), virus (Herpes, HIV, HPV), dan parasit (trikomoniasis).

Selain itu, perilaku seksual berisiko seperti memiliki banyak pasangan, riwayat IMS sebelumnya, kekerasan seksual, dan penggunaan narkoba juga meningkatkan risiko.

GONORE

Disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae*, penyakit ini juga dikenal sebagai kencing nanah.

KLAMIDIA Disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis*, penyakit ini dapat menular melalui hubungan seksual tanpa kondom.

SIFILIS

Disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum*, penyakit ini juga dikenal sebagai raja singa.

HERPES GENITAL

Disebabkan oleh virus *herpes simplex* (HSV), penyakit ini ditandai dengan munculnya luka lepuh yang berkembang di sekitar alat kelamin.

KUTIL KELAMIN

Disebabkan oleh *Human papillomavirus* (HPV), penyakit ini ditandai dengan munculnya benjolan kecil pada alat kelamin.

TRIKOMONIASIS

Disebabkan oleh parasit *Trichomonas vaginalis*, penyakit ini dapat menyebabkan keputihan dengan bau tidak sedap.

KUTU KEMALUAN

Disebabkan oleh *Pediculosis pubis*, penyakit ini dapat menimbulkan rasa gatal yang parah, terutama pada malam hari.

HIV/AIDS

Disebabkan oleh *human immunodeficiency virus*, penyakit ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh.



HIV/AIDS

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia, khususnya sel CD4 (sel darah putih yang bantu lawan infeksi). AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*) adalah tahap akhir dari infeksi HIV, saat kekebalan tubuh udah sangat lemah dan rentan terhadap berbagai penyakit.

Infeksi menular adalah penyakit yang bisa menyebar dari satu orang ke orang lain, baik melalui darah, cairan tubuh, udara, kontak langsung, atau media lain seperti jarum suntik.

HIV termasuk infeksi menular karena bisa menular lewat:

- Hubungan seksual tanpa pengaman
- Penggunaan jarum suntik bersama
- Transfusi darah yang terkontaminasi
- Dari ibu ke bayi saat kehamilan, persalinan, atau menyusui



Fase-Fase HIV:

1

FASE AKUT

(2–4 minggu setelah infeksi):

Gejalanya mirip flu = demam, sakit tenggorokan, ruam.

2

FASE LATEN

(bisa bertahun-tahun):

Virus tetap aktif tapi tidak menunjukkan gejala yang berarti.

3

FASE AIDS

Sistem imun sangat lemah. Muncul berbagai infeksi dan penyakit serius.

Tanda-Tanda HIV/AIDS:

Demam yang sering kambuh

Penurunan berat badan drastis

Diare berkepanjangan

Ruam kulit atau luka yang nggak sembuh-sembuh

Pembengkakan kelenjar getah bening

Kelelahan terus menerus

Kalau sudah Terinfeksi, apa yang bisa dilakukan?

- Minum ARV (Antiretroviral): Ini obat yang bisa menekan pertumbuhan virus, jadi HIV-nya nggak makin parah.
- Periksa rutin ke dokter
- Pola hidup sehat: makan bergizi, olahraga, istirahat cukup
- Hindari stres & infeksi lain



"Kesehatan itu hak semua orang. Pahami risikonya, cegah penularannya. Karena tubuhmu berharga, dan kamu pantas untuk dijaga."

Cara Mencegah HIV/AIDS:

- Gunakan kondom saat berhubungan seksual
 - Jangan pakai jarum suntik bersama
 - Tes HIV secara rutin (terutama kalau kamu aktif secara seksual)
 - Hindari kontak langsung dengan darah/orang yang terinfeksi
- Edukasi diri & orang sekitar soal HIV/AIDS

Bisa juga mencegah
HIV dengan Metode
“ABCDE”

A. Abstinence

Absen seks ataupun tidak melakukan hubungan seks bagi yang belum menikah

B. Be Faithful

Bersikap saling setia kepada satu pasangan seks (tidak berganti-ganti pasangan)

C. Condom

Cegah penularan HIV melalui hubungan seksual dengan menggunakan kondom

D. Don't Drugs

Tidak mengkonsumsi/menggunakan narkoba

E. Equipment

Pakai alat-alat yang bersih, steril, sekali pakai, tidak bergantian, diantaranya alat cukur dan sebagainya (E dapat juga pemberian edukasi, pemberian informasi yang benar)

Pernikahan Dini dan Seks Pranikah

Pernikahan merupakan ikatan lahir batin antara perempuan dan laki-laki Sebagai suami istri untuk membentuk keluarga rumah tangga agar mendapatkan kebahagiaan yang kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Di Indonesia, batas minimal usia perkawinan diatur dalam Undang-Undang nomor 16 tahun 2019 yang menyatakan usia minimal laki-laki dan perempuan untuk menikah adalah 19 tahun. Seseorang dapat tergolong ke dalam pernikahan dini apabila ia menikah di bawah usia yang ditetapkan oleh undang-undang tersebut.

Berdasarkan data Unicef 2023, Indonesia merupakan negara dengan kasus pernikahan dini tertinggi ke-4 di dunia dengan estimasi sebanyak 25,53 juta anak perempuan yang dinikahkan.

Seks Pranikah adalah segala bentuk tindakan seksual yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis, yang dilakukan sebelum menikah. Perilaku ini juga didorong oleh ketertarikan remaja pada individu lain yang diwujudkan oleh pacaran.

Hubungan seks sebelum menikah biasanya berawal dari pacaran. Menurut Walker dalam Yulianti (2020), terdapat 5 Tahapan perilaku berisiko yang patut dihindari remaja, diantaranya :

TNKP!

(Touching, Kissing, Necking, Petting, Intercourse)

- **Touching** : tahap awal perilaku seksual pranikah yang meliputi kontak fisik ringan seperti berpegangan tangan, berangkulan, dan berpelukan dengan pasangan. Aktivitas ini biasanya tidak secara langsung menimbulkan rangsangan seksual yang intens, namun tetap dianggap sebagai bentuk keintiman fisik yang dapat menjadi awal dari perilaku seksual yang lebih lanjut
- **Kissing** : perilaku mencium pasangan, baik di pipi, kening, maupun bibir Kissing dapat menimbulkan rangsangan seksual, terutama jika dilakukan di area bibir dan disertai sentuhan pada bagian tubuh yang sensitif. Kissing merupakan tahap yang lebih intim dibandingkan touching dan sering kali menjadi jembatan menuju perilaku seksual yang lebih dalam
- **Necking** : Meraba-raba atau mencium di area leher dan sekitarnya, yang dianggap sebagai perilaku seksual yang lebih intensif dari sekedar sentuhan maupun ciuman. Necking sering kali melibatkan eksplorasi area tubuh yang sensitif seperti leher dan dada, tanpa melibatkan organ kelamin secara langsung. Aktivitas ini biasanya dilakukan untuk mendapatkan kenikmatan seksual tanpa risiko kehamilan, namun tetap meningkatkan keintiman fisik dan emosional pasangan. Necking dianggap sebagai tahap yang lebih intens dari kissing, dan dapat menjadi jembatan menuju petting
- **Petting** : adalah perilaku meraba dan memegang bagian tubuh sensitif pasangan, seperti dada, payudara, paha, atau bahkan area genital, baik di luar maupun di dalam pakaian. Petting dapat dibagi menjadi light petting (sentuhan di luar pakaian) dan heavy petting (sentuhan langsung ke kulit atau organ kelamin). Aktivitas ini memiliki risiko lebih tinggi, termasuk kemungkinan penularan penyakit menular seksual jika melibatkan cairan tubuh, serta peningkatan risiko kehamilan jika terjadi kontak dengan sperma
- **Intercourse** : atau hubungan seksual adalah tahap paling tinggi dalam perilaku seksual pranikah, yaitu terjadinya penetrasi penis ke dalam vagina (senggama). Aktivitas ini membawa risiko paling besar, seperti kehamilan yang tidak diinginkan, penularan penyakit menular seksual (HIV, herpes, gonorrhea, sifilis, chlamydia), serta dampak psikologis seperti rasa bersalah, malu, atau tekanan sosial

Kenapa Pernikahan Dini dan Seks Pranikah bisa terjadi?

Faktor budaya

Terdapat tradisi, kepercayaan, dan nilai-nilai tertentu yang dianut masyarakat. Seperti perspektif terhadap anak perempuan yang telah menstruasi dianggap telah dewasa dan siap secara reproduksi untuk berkeluarga. Stigma “perawan tua” yang masih melekat pada masyarakat Indonesia turut berpengaruh pada tingginya tingkat pernikahan dini.

Faktor Pendidikan

Pemahaman masyarakat dan remaja yang masih tergolong rendah menjadi faktor utama kurangnya kesadaran rakyat Indonesia terkait bahaya serta dampak pernikahan dini dan seks pranikah yang akan dirasakan oleh diri sendiri maupun orang sekitarnya.

Selain itu, anggapan “tabu” pada pengetahuan kesehatan reproduksi serta menganggap edukasi tersebut tidak pantas dibicarakan di ruang publik menjadi tantangan besar untuk menurunkan tingginya kasus ini. Menurut survei BKKBN 2021, Indeks Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di Indonesia berada dalam angka 53,4% yang mencerminkan kurangnya akses dan kesadaran remaja pada edukasi kesehatan reproduksi.

Faktor Ekonomi

Pernikahan dini sering dianggap jalan keluar untuk mengurangi beban ekonomi keluarga. Orang tua melepaskan tanggung jawab pemenuhan kebutuhan anak setelah menikah, dan anak perempuan berharap kehidupan ekonomi membaik dengan mengandalkan suami.

Pergaulan bebas

Lingkungan pertemanan dan sosial yang kurang baik sangat berpengaruh pada tumbuh kembang remaja. Remaja cenderung lebih mudah meniru dan mempraktikkan tindakan yang dilakukan oleh teman sebaya nya. Selain itu, batasan diri yang lemah untuk menolak dan melawan turut menjadi faktor besar yang membentuk perilaku remaja. Kehamilan tidak diinginkan yang terjadi akibat perilaku seks pranikah turut memicu terjadinya pernikahan dini.



“Setiap pilihan hari ini menentukan arah kehidupan esok. Bijaklah menjaga diri, karena masa depanmu terlalu berharga untuk disia-siakan.”

Kekerasan seksual

Menurut WHO (*World Health Organization*), kekerasan seksual adalah:

“Setiap tindakan seksual, percobaan untuk mendapatkan tindakan seksual, komentar atau isyarat seksual yang tidak diinginkan, atau tindakan untuk memperdagangkan seks, dilakukan terhadap kehendak seseorang dengan menggunakan paksaan, ancaman, manipulasi, atau ketika korban tidak bisa memberikan persetujuan secara bebas.”

Yang berarti, kekerasan seksual bukan cuma soal pemerkosaan, tapi juga hal-hal seperti sentuhan tidak pantas, pelecehan verbal, atau eksploitasi seksual bahkan jika tidak melibatkan kekerasan fisik.

JENIS-JENIS KEKERASAN SEKSUAL

1. Pelecehan seksual verbal

Komentar, catcalling, siulan, lelucon seksual yang bikin nggak nyaman

2. Pelecehan seksual fisik

Menyentuh bagian tubuh tanpa persetujuan

3. Pemaksaan hubungan seksual (pemukosaan)

Seksual yang dilakukan dengan paksaan, ancaman, atau tanpa persetujuan

4. Eksploitasi seksual

Memanfaatkan seseorang untuk keuntungan seksual, misalnya iming-iming uang atau jabatan

5. Sexting tanpa izin

Mengirim foto/video seksual tanpa persetujuan

6. Perdagangan & perbudakan seksual

Memaksa seseorang masuk ke industri seks

Gejala atau Dampak pada Korban:

Secara Emosional & Psikologis:

- Trauma, depresi, kecemasan
- Takut atau cemas bertemu orang lain
- Gangguan tidur/mimpi buruk
- Menyalahkan diri sendiri

Secara Fisik:

- Luka-luka di tubuh
- Infeksi menular seksual (IMS)
- Nyeri di area tubuh tertentu
- Kehamilan tidak diinginkan

Secara Sosial:

- Menarik diri dari lingkungan
- Takut berinteraksi
- Penurunan prestasi belajar/kerja

Kalau Sudah Terjadi, Apa yang Bisa Dilakukan?

1. Lindungi diri terlebih dahulu – cari tempat aman
2. Jangan mandi atau mengganti pakaian dulu
3. (untuk jaga bukti forensik)
4. Segera ke rumah sakit untuk pemeriksaan medis
5. dan pendampingan
6. Laporkan ke pihak berwajib (polisi, lembaga perlindungan perempuan/anak)
Dapatkan pendampingan psikologis atau konseling
Jangan menyalahkan diri sendiri – yang salah adalah pelaku

Cara Pencegahan Kekerasan Seksual:

- Edukasi tentang persetujuan (consent) sejak dini
- Jaga batasan tubuh, dan ajarkan orang lain untuk menghormatinya
- Waspada situasi yang berisiko (tempat sepi, orang tidak dikenal)
- Jangan takut bilang “tidak”
- Dukung korban, jangan menghakimi
- Laporkan pelaku supaya tidak mengulang ke orang lain

Informasi Pengaduan :

SAPA 129

SAPA 129 adalah layanan pengaduan kekerasan terhadap perempuan dan anak yang diselenggarakan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA). Layanan ini dapat diakses melalui hotline 129 atau **WhatsApp 08-111-129-129.**

Jika kamu mendapati kasus kekerasan seksual, segera laporkan ke hotline berikut!

Kabupaten/Kota	Nomor Hotline
Kota Bandung	+62 813-3330-1219
Kota Banjar	+62 831-1006-2828
Kota Bekasi	+62 822-1000-0697
Kota Bogor	+62 811-1115-597
Kota Depok	+62 811-1186-598
Kota Cimahi	+62 821-4312-2244
Kota Cirebon	+62 817-122-271
Kota Sukabumi	+62 811-1117-545
Kota Tasikmalaya	+62 818-0949-6377
Kabupaten Bandung	+62 831-9867-3550
Kabupaten Bandung Barat	+62 813-2322-2120
Kabupaten Garut	+62 821-3018-2192

Sumber : DP3AKB Jawa Barat



Jika kamu mendapati kasus kekerasan seksual, segera laporkan ke hotline berikut!

Kabupaten/Kota	Nomor Hotline
Kabupaten Tasikmalaya	+62 821-2115-0757
Kabupaten Ciamis	+62 821-6598-5605
Kabupaten Pangandaran	+62 821-3357-6497
Kabupaten Indramayu	+62 895-6066-07770
Kabupaten Majalengka	+62 823-2069-4977
Kabupaten Kuningan	+62 852-9526-8863
Kabupaten Cirebon	+62 812-2004-1819
Kabupaten Sumedang	+62 895-3206-69687
Kabupaten Subang	+62 822-1870-8345
Kabupaten Karawang	+62 813-2000-5060
Kabupaten Purwakarta	+62 877-5447-4771
Kabupaten Bekasi	+62 812-6840-0900

Sumber : DP3AKB Jawa Barat



Jika kamu mendapati kasus kekerasan seksual, segera laporkan ke hotline berikut!

Kabupaten/Kota	Nomor Hotline
Kabupaten Cianjur	+62 821-3333-6462
Kabupaten Bogor	+62 851-5699-4219
Kabupaten Sukabumi (Bagian Utara)	+62 857-2079-0107
Kabupaten Sukabumi (Bagian Selatan)	+62 858-6066-5529

Sumber : DP3AKB Jawa Barat



"Bukan tentang seberapa kuat kamu melawan, tapi tentang keberanianmu untuk mencari pertolongan. Mencegah kekerasan seksual bukan hanya tugas korban, tapi tanggung jawab kita semua untuk saling menjaga, mendukung, dan menghormati"

GAME

Yuk Main Games lagi!

Identifikasi kasus kekerasan seksual yang terjadi di sekitarmu dan gunakan metode berikut





**TERIMAKASIN TELAH MENJELAJAH
BERSAMA REKA & SISI
SEKARANG ISI
POST TEST DULU YUK!**



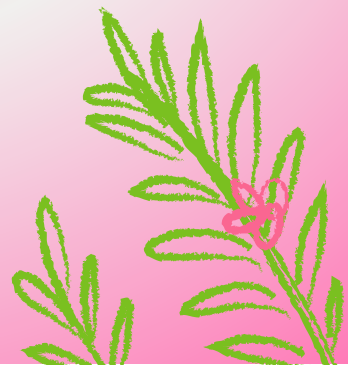
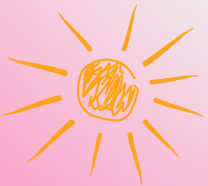
<https://bit.ly/PostTestRekreasi>



LENGKAPI PENJELAJAHANMU DENGAN TINGGALKAN JEJAK NAMAMU DISINI!



<https://bit.ly/DatabaseRekreasi>



Sumber dan Referensi

Deni, R. (2022, October 29). *Tertinggi Kedua setelah Jakarta, Tindak Pidana di Jabar Didominasi Kekerasan Seksual*. RMOL JABAR. <https://www.rmoljabar.id/tertinggi-kedua-setelah-jakarta-tindak-pidana-di-jabar-didominasi-kekerasan-seksual>

Lembaga Kajian Gender | LKG UMSurabaya. (2023, July 31). Lembaga Kajian Gender | LKG UMSurabaya; Lembaga Kajian Gender Universitas Muhammadiyah Surabaya. https://lkg.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=apakah-ada-kasus-kekerasan-seksual-pada-laki-laki

Muhamad, N. (2024, August 13). *Jawa Barat, Provinsi dengan Kasus Kekerasan Perempuan Terbanyak 2023*. Katadata.co.id; Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/66bb2f5a-a2392/jawa-barat-provinsi-dengan-kasus-kekerasan-perempuan-terbanyak-2023>

Pkp.pasca. (2024). *Kesehatan Reproduksi Remaja, Hal Klasik yang Jarang Diusik – Program Studi Penyuluhan dan Komunikasi Pembangunan*. Ugm.ac.id. <https://pkp.pasca.ugm.ac.id/2024/04/10/kesehatan-reproduksi-remaja-hal-klasik-yang-jarang-diusik/>

Ramadani, M. (2012). Premenstrual syndrome (PMS). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 7(1), 21-25. <https://jurnal.fkm.unand.ac.id/index.php/jkma/article/view/103>

Redaksi Halodoc. (2024, August 22). *Kesehatan seksual adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang sering diabaikan karena stigma dan tabu*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/patahkan-stigma-pentingnya-ketahui-dan-cek-kesehatan-seksual-dan-reproduksi>

RINGKASAN EKSEKUTIF “MENATA DATA, MENAJAMKAN ARAH: Refleksi Pendokumentasian Dan Tren Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan 2024” Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2024. (2025). Komnas Perempuan.

Sumber dan Referensi

Rohmah, S. (2023). MENGENAL CIRI SEKS PRIMER DAN SEKUNDER PADA REMAJA DI SMK BHAKTI PUTRA BANGSA PURWOREJO: MENGENAL CIRI SEKS PRIMER DAN SEKUNDER PADA REMAJA DI SMK BHAKTI PUTRA BANGSA PURWOREJO. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat IBISA*, 1(2), 27-33.

<https://ejurnal.ibisa.ac.id/index.php/jp/article/view/313>

Sitepu, J. N. (2021). Bahaya Dan Pencegahan Infeksi Menular Seksual . *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 66-74. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v2i2.203>

Sulistyoningsih, H., Fitriani, S., & S KM, M. K. M. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Instagram untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Pubertas. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 223-228.

<https://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/view/5140>

Wulandari, S. (2015). Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan penyakit menular seksual (PMS) dan HIV/AIDS dengan pemanfaatan pusat informasi konseling remaja (PIK-R) pada remaja SMKN Tandun Kabupaten Rokan Hulu. *Maternity and Neonatal*, 2(1), 10-22.

Yanti, T. M., & Gunawan, A. S. (2024). Peran efikasi diri dalam membentuk perilaku seksual pranikah remaja. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 9(2).

<http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1251>

Yasirah, Y., Halifah, E., & Fitri, A. (2021). Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Remaja Putri dalam Menjalani Pubertas. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1).

<https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/18033/8442>

find us on instagram

