

Betty Sahertian

**Mama, Papa
Jadikan Kami
Remaja Gereja Sehat
Berproduksi**

MODUL KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA BAGI ORANG TUA

Penulis : Betty Sahertian

Desain Sampul :

Arnetha Irene Latumenasse
Jonathan Armando Latumenasse
Nur Fahmi Hariyanto

Kontributor Media dan Isi Naskah

Prof. Dr.Fredy Leiwakabessy, M.Pd
Dr. Herly Janet Lesilolo,M.Pd
Dr.Ch..D.W.Sahertian,M.Pd
Leonora Mailoa,S.Pd.,M.Kes

Editor Naskah

Christin Fatukesu
Tim Penerbit Qiara Media

Layouter Naskah

Nur Fahmi Hariyanto

ISBN: 978-623-680-732-3

Hak Cipta@2020, pada penerbit IKAPI No.237/JTI/2020

Dilarang menerbitkan atau menyebarkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa seijin tertulis dari penulis ataupun penerbit dalam bentuk apapun, baik dalam bentuk memfotocopi, merekam atau system penyimpanan.

Dicetak oleh :

CV. Penerbit Qiara Media

ENDORSEMENT

Pendidikan seksual dalam keluarga Kristen bagi anak remaja, telah lama diperbincangkan di kalangan gereja. Dalam perbincangan itu disadari bahwa untuk melaksanakannya diperlukan pengetahuan yang cukup memadai dari para orang tua tentang seksualitas dan berbagai masalahnya, termasuk pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja. Selain pengetahuan, para orang tua perlu pula dibekali dengan cara-cara bagaimana melaksanakan pendidikan tentang kesehatan reproduksi remaja dalam keluarga. Dalam kaitan itu, hadirnya Modul Pembelajaran Kesehatan Reproduksi Remaja Usia 13 s.d. 15 tahun ini patut disambut dengan gembira. Modul ini dapat menjadi salah satu referensi untuk digunakan oleh para orang tua dalam melaksanakan pendidikan seksual bagi remaja di dalam keluarga Kristen.

Pdt. Prof. Agustinus M.L. Batlajery, Ph.D
Akademisi

Saya bersukacita dan menyambut baik, buku modul Kesehatan Reproduksi Remaja usia 13 s.d. 15 tahun Bagi Orang tua, sebagai produk hasil penelitian disertasi yang dilaksanakan di Jemaat GPM Ebenhaezer. Modul ini akan memperkaya orang tua dalam pengetahuan dan pemahaman tentang reproduksi sehat, serta menjadi berkat dalam keberlangsungan pertumbuhan dan perkembangan remaja sehingga menjadi remaja sehat bereproduksi.

Prof. Dr.Fredy Leiwakabessy, M.Pd
Promotor Disertasi,
Pembantu Rektor I Universitas Pattimura Ambon

Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi Orang tua, dengan judul “Mama, papa, Jadikan Kami Remaja Gereja Sehat Bereproduksi”, novelty dari penelitian disertasi Betty Sahertian, telah dikemas dalam bahasa yang mudah dipahami orang tua, akan memberikan kontribusi peningkatan wawasan pengetahuan bagi orang tua, dengan membaca dan mengikuti langkah pembelajaran dalam modul ini, saya berharap orang tua dapat menghadapi berbagai persoalan remaja usia 13 s.d. 15 tahun yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Selamat dan sukses untuk karyanya.

Prof. Dr.J Rehena, M.Kes
Penguji Disertasi

Peran orang tua, mama papa di keluarga sangat didambakan remaja. Terkadang orang tua merasa sulit untuk memulai membahas tentang perubahan-perubahan yang dialami remaja karena pertumbuhan dan perkembangannya, karena itu modul hasil penelitian disertasi Betty Sahertian, telah dikemas sesuai harapan dan keinginan orang tua dalam penelitiannya, maka saya percaya modul ini akan menjadi berkat bagi orang tua remaja usia 13 s.d. 15 tahun, dalam memaknai peran dan tanggung jawabnya senantiasa menyampaikan berulang-ulang pada remaja, pada waktu dan saat kapanpun demi menjadikan remaja, anak-anak yang dengar-dengaran pada orang tua dan takut akan Tuhan

Dr.Ch..D.W.Sahertian,M.Pd
Direktur Pascasarjana IAKN Ambon

Buku ini merupakan hasil perenungan secara akademik dan praksis terhadap fenomena remaja gereja dalam proses perkembangan dan pertumbuhannya. Sebuah perenungan atas realitas pertumbuhan dan perkembangan remaja gereja yang berada dalam proses perubahan secara khusus masalah reproduksi. Hal ini menjadi amat penting terutama bagi orang tua dan keluarga untuk secara dini dan serius mempersiapkan remaja gereja. Oleh karena bila salah mengenali masalah masalah remaja maka akan salah pula membina dan mempersiapkan remaja gereja dalam pertumbuhannya. Dan kedepan tentu saja berakibat bagi masyarakat.

Buku ini sangat inspiratif dan pasti menolong dan karenanya dapat menjadi referensi bagi para orang tua, keluarga dan masyarakat yang peduli dengan remaja khususnya remaja gereja. Kita tidak dapat mempersiapkan dengan baik masa depan keluarga, gereja masyarakat dan bangsa tanpa mempersiapkan generasi muda secara berkualitas.

Pdt. Dr. John Ruhlessin. Msi
Akademisi

“Modul : “ Mama, Papa...jadikan Kami Remaja Gereja Sehat Bereproduksi” produk hasil penelitian disertasi Betty Sahertian mengedepankan praksis pemikiran kesehatan reproduksi, namun diperkaya pula dengan praksis PAK Keluarga yang akan memperkaya khasanah pemikiran orang tua remaja sebagai bahan pembelajaran remaja awal yang mulai mengalami berbagai perubahan fisik yang mengarahkan pada maturitas pertumbuhan dan perkembangannya. Saya yakin, orang tua akan bersukacita dan senang dengan kehadiran buku ini. Praise the Lord.

Dr. Herly Janet Lesilolo, M.Pd
Co Promotor

Berbagai persoalan kesehatan reproduksi remaja di kalangan remaja gereja, menjadi topik dan bahasan dalam pengumuman bersama Jemaat, karena mendidik, mengasuh dan melayani anak adalah tugas utama orang tua dalam keluarga. Buku ini akan menjadi pegangan bagi orang tua remaja usia 13 s.d. 15 tahun sebagai bekal pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja, supaya menjadi remaja yang takut Tuhan. Dalam penguatan firman Tuhan *Amsal 29 : 17* “ *Didiklah anak-anakmu, maka ia akan memberikan ketentraman kepadamu, dan mendatangkan sukacita kepadamu* “

Pdt. Gotlief Johanis Arnold Koritelu, S.Th
Ketua Majelis Jemaat GPM Ebenhaezer

Menyadari akan keberadaan orang tua dari berbagai karakteristiknya, dengan cara dan gaya dalam penerapan disiplin bagi remaja, berkaitan dengan proses pertumbuhan dan perkembangan, remaja membutuhkan orang tua sebagai pendidik, maka buku modul, hasil penelitian Betty Sahertian, dapat menjadi pegangan orang tua mempelajarinya. Modul sederhana, namun kaya isi, diperlukan orang tua sebagai bahan belajar agar dapat disampaikan pada remaja. Saya percaya modul ini akan menjadi berkat bagi orang tua di jemaat-jemaat dalam wilayah Klasis Kota Ambon. Selamat membaca mama, papa.

Mama, papa siap untuk menjadi orang tua hebat dalam pembelajaran reproduksi remaja, agar remaja dapat tumbuh dan berkembang demi kemuliaan dan hormat bagi nama Tuhan.

Pdt. Nick Rutumalessy, S.Th
Ketua Klasis Kota Ambon

Saya bersukacita dan bangga atas novelti, temuan hasil disertasi berupa “Buku Modul Pembelajaran Kesehatan Reproduksi Remaja” yang akan digunakan orang tua remaja usia 13 s.d. 15 tahun, memberikan kontribusi Pendidikan Agama Kristen dan kesehatan, memberikan tanda PAK telah maju selangkah bersaing dalam dengan ilmu lainnya. Dan hal ini membuat PAK semakin bermakna dan menjadikan remaja gereja yang siap bereproduksi dengan sehat.

***Dr. Pipersina Ch.Lumamuly,M.Th,
Penguji Disertasi
Ketua Program Studi Pascasarjana***

Saya merekomendasikan pada orang tua, papa mama di keluarga yang mempunyai anak remaja usia 13 s.d. 15 tahun untuk membaca buku modul Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi Orang tua, untuk memperkaya pengetahuan mama, papa memahami masa bertumbuh dan berkembang remaja, demi menjadi remaja yang bertanggungjawab untuk bangsa dan negara dan demi kemuliaan nama Tuhan.

***Dr.Novita L.Sahertian,M.Th
Penguji Disertasi***

SAMBUTAN

Kesehatan reproduksi mengisyaratkan bahwa seseorang tetap akan mengalami siklus kehidupan sejak lahir sampai meninggal baik laki-laki maupun perempuan. Unsur kesadaran yang berhubungan dengan naluri biologis adalah faktor penting dalam kesehatan reproduksi yang harus dikendalikan agar kesehatan reproduksi dapat sesuai dengan norma kehidupan sosial. Khusus pada masa remaja, masa umur subur yang belum menikah. Secara mudah kesehatan reproduksi dapat didefinisikan sebagai proses dari organ kelamin laki-laki dan perempuan khususnya testis menghasilkan spermatozoid dan ovarium menghasilkan sel kelamin perempuan terbebas dari kecatatan kesehatan dan moral.

Alkitab menegaskan bahwa segala yang terjadi di dalam rahim semua dalam pengetahuan Allah, sebab itu jangan dipandang remeh. Laki-laki dan perempuan yang melakukan hubungan seksual dalam Alkitab harus berdasarkan kasi Allah. Oleh karena itu setiap remaja Kristen harus mampu mengendalikan dorongan seksual agar sesuai dengan kehendak Allah. Karena Allah menempatkan seks dalam kerangka pernikahan kudus.

Orang tua dalam keluarga Kristen perlu memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi kepada putra dan putri remajanya sehingga mereka merasa nyaman bertanya ini dan itu tentang kesehatan reproduksi. Informasi tentang kesehatan reproduksi harus intensif dilakukan dengan menanamkan nilai moral, nilai kesehatan dan nilai kekristenan.

Buku pembelajaran kesehatan reproduksi remaja dalam keluarga Kristen sangat membantu orang tua untuk memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi remaja dan cara-cara menyampaikan informasi secara Kekristenan. Semoga buku ini dapat membantu semua keluarga Kristen untuk menyadari pentingnya memberikan informasi lebih awal tentang reproduksi kesehatan bagi putra putri remaja Kristen dalam keluarga.

Promotor

Prof. Dr.Fredy Leiwakabessy, M.Pd

Co. Promotor

Dr. Herly Janet Lesilolo,M.Pd

RINGKASAN BUKU

Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Bagi Orangtua, dengan judul “Mama, Papa....Jadikan Kami Remaja Gereja Sehat Bereproduksi“, merupakan produk hasil penelitian disertasi dengan judul “Pengembangan Modul Pembelajaran Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Keluarga Kristen” studi dilakukan di Jemaat GPM Ebenhaezer Skip Klasis Kota Ambon”.

Modul ini disediakan sebagai bahan belajar orang tua untuk disampaikan pada remaja usia 13 s.d 15 tahun yang sedang berada dalam masa remaja awal, dengan berbagai perubahan yang dihadapi baik fisik, psikis maupun sosial.

Isi buku modul terdiri dari 3 modul, yaitu Modul 1 tentang Tumbuh Kembang Remaja, Modul 2 tentang Remaja dan Reproduksi Sehat, Modul 3 tentang Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Keluarga Kristen Bagi Remaja. Modul tersusun berdasarkan pikiran orang tua saat wawancara untuk mengidentifikasi kebutuhan materi yang diperlukan orang tua agar dapat disampaikan pada remaja usia 13 s.d. 15 tahun.

Penulis berkeyakinan bahwa modul ini akan bermanfaat bagi orang tua yang mempunyai remaja usia 13 s.d. 15 tahun, disaat anak mulai berubah kearah kedewasaan, tetapi mesti melalui masa remaja, dengan berbagai persoalan-persoalan yang berkaitan dengan tumbuh kembangnya.

Konsep belajar kesehatan reproduksi remaja berbasis pendidikan agama kristen, pada buku ini, akan menjadi panduan orang tua belajar, sehingga berbagai masalah kesehatan reproduksi yang selama ini masih menjadi issue dan masalah global, dalam tuntunan dan penyertaan Tuhan, kiranya dapat diatasi tapak demi tapak, sehingga menjadikan remaja yang bertumbuh dan berkembang dalam kasih dan setia Tuhan, menjadi remaja yang takut Tuhan dan dengar-dengaran pada orang yang lebih tua darinya.

Semoga Tuhan Yesus memberkati senantiasa. Amin

Penulis

Betty Sahertian

PENGANTAR MODUL



Segala puji syukur dan hormat kepada Tuhan Allah Bapa di sorga atas berkat dan perkenaan-Nya, maka modul pembelajaran “Kesehatan Reproduksi Remaja Usia 13 s.d. 15 Tahun Bagi Orang tua”, di keluarga Kristen dapat diselesaikan. Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi orang tua yang mempunyai anak remaja usia 13 s.d. 15 tahun, yang telah memasuki masa pubertas dengan segala konsekuensi yang mungkin terjadi karena pertumbuhan dan perkembangannya.

Modul yang disediakan ini, sebagai bahan belajar orang tua dalam mencari model pembelajaran yang tepat pada pembelajaran orang dewasa, yang dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran yang akan disampaikan pada remaja.

Isi modul diharapkan dapat menjadi panduan pembelajaran orang tua, dalam kaitan dengan tumbuh kembang remaja yang berusia 13 s.d. 15 tahun, dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda dari remaja awal dan menengah, dengan pengetahuan ini kiranya dapat menghentar orang tua membimbing, mengarahkan remaja untuk menghargai setiap perubahan yang dianugerahkan Tuhan bagi tubuh remaja sebagai keindahan pemberian Tuhan.

Penulis menyadari keterbatasan dalam penyusunan modul ini, karena itu kritik, saran dan masukan akan sangat berarti guna penyempurnaannya baik dari segi materi maupun media. Tersusunnya modul ini, bukanlah karena usaha penulis yang sangat terbatas, melainkan dukungan, bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu ucapan terimakasih yang tulus, penulis sampaikan kepada yang terhormat semua pihak atas bantuan dan partisipasinya, semoga semua yang diberikan akan diberkati Tuhan selalu.

Akhirnya kiranya modul ini dapat bermanfaat bagi orang tua dalam meningkatkan pengetahuannya tentang kesehatan reproduksi remaja, agar remaja dapat bertumbuh dan berkembang secara sehat.

Tuhan Yesus memberkati. Amin

Ambon, September 2020

Penulis

ISI MODUL

COVER DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL	ii
ENDORSEMENT	iii
SAMBUTAN	viii
RINGKASAN BUKU	x
PENGANTAR MODUL	1
ISI MODUL	3
PENUNTUN BELAJAR	5
PETA/ANALISIS PEMBELAJARAN	10
TUJUAN UMUM BELAJAR	11
TUJUAN KHUSUS BELAJAR	12
UJI KEMAMPUAN AWAL	14
MODUL 1. Tumbuh Kembang Remaja		
PENDAHULUAN	16
Kegiatan Belajar 1	Tumbuh Kembang Remaja 20
Kegiatan Belajar 2	Perubahan Alami Remaja 37
Kegiatan Belajar 3	Perubahan Kejiwaan yang dialami Remaja 57
MODUL 2. Remaja dan Reproduksi Sehat		
PENDAHULUAN	71
Kegiatan Belajar 1	Remaja dan Reproduksi Sehat 76

Kegiatan Belajar 2	Alat/Organ Reproduksi Perempuan	93
Kegiatan Belajar 3	Alat/Organ Reproduksi Laki-Laki	112

**MODUL 3. Pendidikan Kesehatan
Reproduksi di Keluarga
Kristen bagi Remaja**

PEDAHULUAN		132
Kegiatan Belajar 1	Peran Keluarga Kristen dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi	136
Kegiatan Belajar 2	Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Keluarga Kristen	149

PENUNTUN BELAJAR

Deskripsi, Tujuan, dan Petunjuk Belajar

Saat ini mama, papa, orang tua sedang mempelajari Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Usia 13 s.d. 15 Tahun. Kesehatan reproduksi remaja usia 13 s.d. 15 merupakan salah satu topik yang sampai saat ini masih terus menjadi bagian pergumulan dari Gereja dan masyarakat. Pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah suatu proses alami yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia, yang diharapkan dapat dilalui tanpa ada masalah. Namun dalam realitanya, masa emas bertumbuh dan berkembangnya remaja tidaklah semua dapat dilalui tanpa tantangan dan masalah. Karena itu orang tua sebagai orang yang terdekat dan paling dekat dalam masa bertumbuh dan berkembangnya remaja dapat menjalankan perannya sebagai teman, pendidik, panutan dan peran lainnya agar remaja menjalani masanya dengan baik sehingga dapat menjadi remaja sehat dan takut akan Tuhan.



Modul Kesehatan Reproduksi Remaja Usia 13 s.d. 15 Tahun Bagi Orang tua, berfokus pada pemahaman tentang pertumbuhan dan perkembangan remaja usia 13 s.d. 15 tahun, dengan asumsi usia remaja awal adalah pembelajaran awal untuk meletakkan dasar

pada anak, atas tubuh anugerah Tuhan bagi manusia. Orang tua membutuhkan informasi penting tentang masa ini agar dapat menjadi guru terbaik bagi remaja menjalani masa emas bertumbuh dan berkembang secara sehat.

Cakupan isi modul adalah membahas tentang konsep tumbuh kembang remaja dengan berbagai perubahannya, remaja dan reproduksi serta bagaimana peran orang tua membina remaja pada masa ini.

Secara lebih terperinci, akan diuraikan dalam 3 (tiga) modul, yaitu

MODUL 1 : Tumbuh Kembang Remaja, berisi : Pengertian tumbuh kembang, tahapan tumbuh kembang sesuai usia, tahapan tumbuh kembang remaja, dan masa pubertas remaja. Perubahan alami remaja laki-laki dan perubahan alami remaja perempuan, serta perubahan kejiwaan yang dialami remaja.

MODUL 2 : Remaja dan Reproduksi Sehat, berisi : konsep tentang remaja, sehat dan kesehatan reproduksi remaja, alat/organ reproduksi perempuan baik di luar maupun di dalam, dan menstruasi, serta alat/organ reproduksi laki-laki tentang bagian luar, bagian dalam, perubahan terkait ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi.

MODUL 3 : Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Keluarga Kristen, berisi : Peran keluarga kristen dalam pendidikan kesehatan reproduksi dan pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga kristen.

Setelah mempelajari modul, orang tua diharapkan mampu memahami konsep kesehatan reproduksi remaja sehat dan melakukan pembinaan dan pendampingan selama masa remaja usia 13 s.d. 15 tahun.`

Untuk memudahkan orangtua mengikuti proses pembelajaran dalam modul, maka akan lebih mudah mengikuti langkah-langkah belajar sebagai berikut :

- 1. Mengawali proses belajar dengan berdoa pada Tuhan, mohon tuntunan penyertaan Roh Kudus, untuk memampukan pemahaman terhadap isi modul.*
- 2. Mempelajari secara berurutan modul 1, 2, dan 3*
- 3. Membaca dengan seksama uraian materi secara bertahap pada setiap kegiatan yang membahas masing-masing pokok bahasan*

4. *Membuat ringkasan dari materi yang dibahas untuk memudahkan mengingat*
5. *Mempelajari rangkuman pada setiap kegiatan belajar*
6. *Mengerjakan setiap tugas dan latihan soal yang terdapat pada akhir uraian materi, untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang telah dimiliki terhadap materi-materi yang dibahas dalam setiap kegiatan belajar.*
7. *Mengerjakan setiap latihan tanpa melihat uraian materi pada bahagian sebelumnya. Setelah semua butir soal di kerjakan, cocokkan jawaban anda dengan kunci yang disediakan pada halaman terakhir modul.*
8. *Jika orangtua mengalami kesulitan, catatlah apa yang dianggap sulit dan diskusikanlah dengan orang-orang yang dianggap dapat membantu anda untuk menyelesaikannya.*
9. *Setelah selesai, berdoaah pada Tuhan, agar apa yang telah dipelajari dapat dipahami dan mohon kiranya Tuhan memberkati segala usaha*

Sambil mengingat, bahwa :

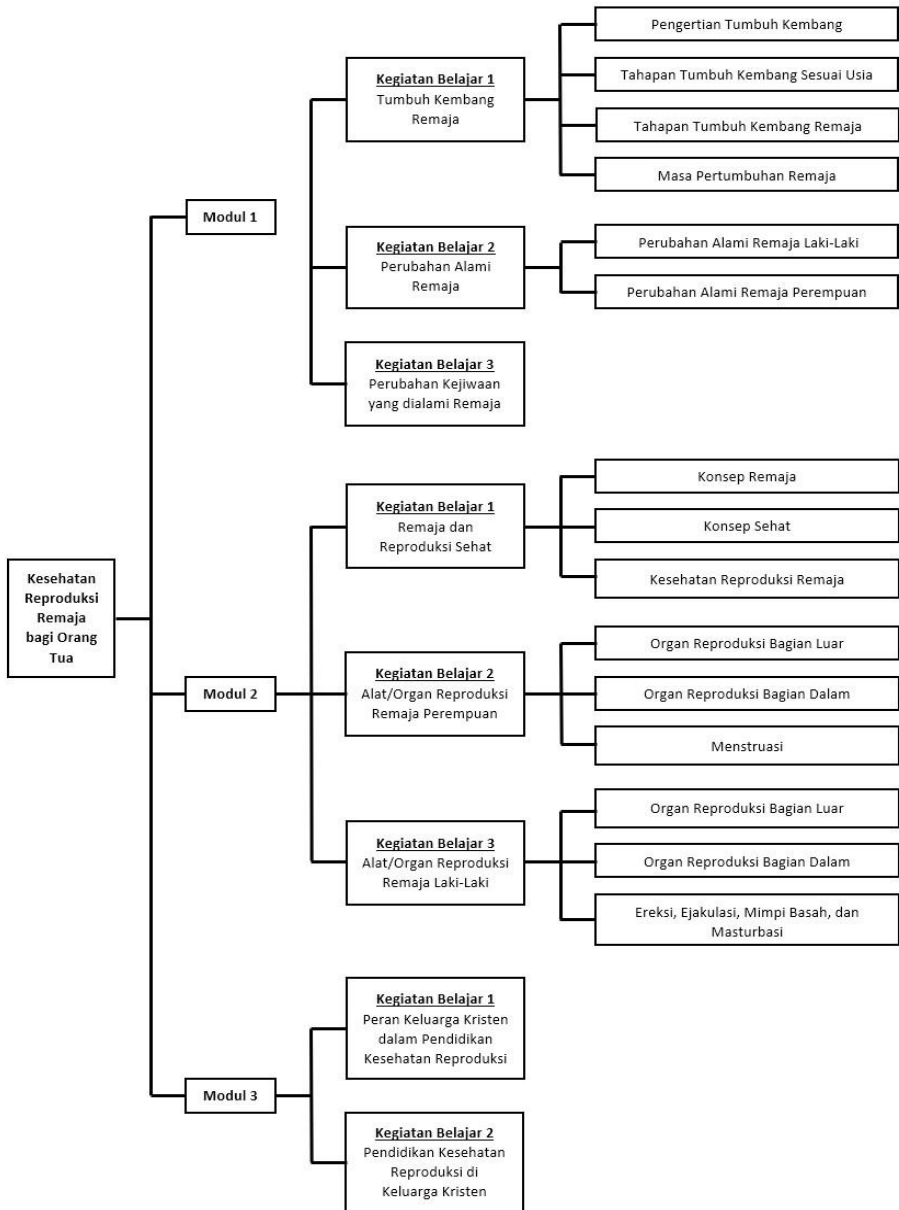
“Keberhasilan proses pembelajaran orang tua dalam mempelajari materi dalam modul ini tergantung dari kesungguhan orang tua sebagai si pembelajar mempelajari dan mengerjakan latihan. Untuk itu belajar dan berlatihlah sambil terus berdoa, semoga Tuhan Allah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk bisa menjadi guru terbaik bagi anak remaja”.

Penulis berharap, orang tua dapat mengikuti keseluruhan modul dan kegiatan belajar dalam modul ini dengan baik.

SELAMAT BELAJAR, TUHAN YESUS MEMBERKATI



PETA / ANALISIS PEMBELAJARAN





TUJUAN UMUM BELAJAR :

Akhir pembelajaran “Modul Kesehatan Reproduksi Remaja bagi Orang tua” adalah, diharapkan orang tua dapat mendampingi dan memberikan materi kesehatan reproduksi pada remaja usia 13 s.d. 15 tahun dalam keluarga, pada masa bertumbuh dan berkembangnya remaja.

TUJUAN KHUSUS BELAJAR :



Setelah orang tua belajar, diharapkan dapat :

Belajar MODUL 1 :

1. Membedakan pengertian antara tumbuh dan kembang
2. Mengetahui tahapan tumbuh kembang sesuai usia
3. Menjelaskan tahapan tumbuh kembang remaja
4. Menjelaskan masa pubertas remaja
5. Menjelaskan perubahan alami remaja laki-laki
6. Menjelaskan perubahan alami remaja perempuan
7. Menjelaskan perubahan kejiwaan remaja laki-laki
8. Menjelaskan perubahan kejiwaan remaja perempuan

Belajar MODUL 2 :

1. Menjelaskan konsep remaja
2. Menjelaskan konsep sehat
3. Menjelaskan kesehatan reproduksi remaja
4. Menjelaskan alat/organ reproduksi remaja perempuan bagian luar

5. Menjelaskan alat/organ reproduksi remaja perempuan bagian dalam
6. Menjelaskan proses terjadinya menstruasi
7. Menjelaskan alat/organ reproduksi remaja laki-laki bagian luar
8. Menjelaskan alat/organ reproduksi remaja laki-laki bagian dalam
9. Menjelaskan proses terjadinya ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi

Belajar MODUL 3 :

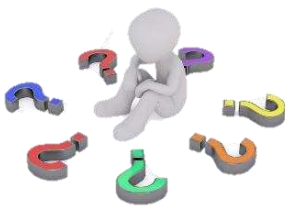
1. Menjelaskan peran keluarga kristen dalam kesehatan reproduksi
2. Menjelaskan pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga kristen

UJI KEMAMPUAN AWAL

Mama, Papa (Orang tua)

Punya anak usia remaja? tahukah mama papa, usia berapakah yang disebut sebagai remaja? Menurut pengamatannya, apakah anaknya mengalami perubahan pada tubuhnya? Pernahkah ada anak yang bertanya pada mama papa, tentang penyebab perubahan bentuk tubuhnya? Ataukah ada anak yang menyampaikan bahwa ada teman lawan jenis yang menyukainya? Adakah pertanyaan seputar bagaimana laki-laki dan perempuan bertemu sehingga dapat terjadi kehamilan, dan berbagai pertanyaan lainnya, yang selalu dianggap oleh mama papa orang tua sebagai pertanyaan-pertanyaan tabu yang tidak boleh dibicarakan oleh seorang remaja yang masih berusia 13 s.d. 15 tahun? Ataukah mama papa justru merasa bingung bagaimana harus menjawabnya? Apakah mama papa selama ini

sudah dapat melaksanakan perannya sebagai orang tua untuk menjawab seluruh perasaan dan pertanyaan anak? serta menjadi orang tua yang baik seperti yang diinginkan anak-anak?



Pertanyaan-pertanyaan tersebut, menjadi bahan untuk orang tua mengevaluasi pengetahuan yang dimilikinya tentang perlunya kesehatan reproduksi remaja, selama ini.

MODUL 1



the island being brought

*Tumbuh Kembang
Remaja*

PENDAHULUAN



Shaloom, selamat bertemu lagi mama, papa, dan semua orang yang dituakan. Selamat bertemu di bagian pertama bahan ajar kesehatan reproduksi remaja yang dikemas dalam bentuk modul belajar yang akan dipelajari oleh orang tua. Kita bertemu dalam pembelajaran modul 1, yang akan mempelajari tentang konsep tumbuh kembang remaja. Adapun materi yang akan dibahas pada Modul 1; Tumbuh Kembang Remaja adalah membahas tentang masa remaja, perubahan-perubahan yang dialami remaja laki-laki dan perempuan, yaitu perubahan jasmani dan kejiwaan.

Fokus belajar orang tua pada modul 1, lebih diarahkan pada pemahaman tentang konsep tumbuh dan kembang remaja, yang dibagi dalam tiga kegiatan belajar dengan urutan sebagai berikut :

Kegiatan Belajar 1 : Tumbuh Kembang Remaja

- a. Pengertian Tumbuh Kembang
- b. Tahapan Tumbuh Kembang Sesuai Usia
- c. Tahapan Tumbuh Kembang Remaja
- d. Masa Pubertas Remaja

Kegiatan Belajar 2 : Perubahan Alami Remaja

- a. Perubahan Alami Remaja Laki-Laki
- b. Perubahan Alami Remaja Perempuan

Kegiatan Belajar 3 : Perubahan Kejiwaan yang Dialami Remaja

Tumbuh kembang remaja dimulai dari masa akil balik, di mana remaja akan mengalami berbagai perubahan-perubahan dalam struktur tubuh secara fisik, pikiran dan perasaan secara kejiwaan psikologis, yang pada saat tersebut, jika anak bertanya tentang perubahan-perubahan dialaminya, dan orang tua, mama atau papa atau orang yang dianggap dituakan belum memiliki pengetahuan tentang hal tersebut untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan anak, maka anak akan berusaha mencari jawaban dari sumber belajar lain yang ada disekitarnya, yang belum tentu baik dan benar baginya.

Karena itu orang tua perlu memahami konsep tumbuh dan kembang remaja, sehingga dengan mempelajari modul ini diharapkan orang tua mampu :

1. Membedakan pengertian antara tumbuh dan kembang
2. Mengetahui tahapan tumbuh kembang sesuai usia
3. Menjelaskan tahapan tumbuh kembang remaja
4. Menjelaskan masa pubertas remaja
5. Menjelaskan perubahan alami remaja laki-laki
6. Menjelaskan perubahan alami remaja perempuan
7. Menjelaskan perubahan kejiwaan remaja

Proses pembelajaran modul 1 akan berhasil baik jika dipahami dengan baik oleh orang tua sebagai pembelajar, dan mengikuti langkah-langkah belajar sebagai berikut :

1. Berdoalah minta tuntunan penyertaan kasih setia Tuhan Yesus sumber pengetahuan dan pemberi hidup bagi kelangsungan hidup anak yang sudah memasuki masa usia remaja, dengan berbagai perubahannya, sehingga diberi ketenangan hati dan pikiran untuk dapat mempelajari materi
2. Berusaha memahami berbagai kegiatan penting di modul mulai tahap awal sampai tahap akhir
3. Berusahalah untuk konsentrasi dalam membaca setiap materi yang terdapat dalam setiap kegiatan belajar sehingga dapat memahami apa yang dimaksud dalam materi
4. Pelajarilah materi secara berurutan mulai dari awal kegiatan belajar 1 dilanjutkan kegiatan belajar 2 ke 3 dan ke 4, karena materi yang dibahas pada kegiatan sebelumnya berkaitan erat dengan materi yang dibahas pada kegiatan berikutnya.
5. Keberhasilan proses belajar orang tua dalam modul ini sangat tergantung kepada kesungguhan orang tua dalam mengerjakan latihan. Untuk itu berlatihlah secara mandiri atau bersama kelompok orang tua yang dianggap senior
6. Orang tua, mama papa harus mempunyai keyakinan yang kuat untuk belajar dan mempraktekkan materi yang tertuang dalam modul ini, dengan memohon pertolongan Tuhan Yesus sang guru

agung pemberi hikmat bagi manusia yang selalu berharap dari-Nya

7. Untuk mempelajari modul 1 dibutuhkan waktu setidaknya 90 menit
8. Bila mama dan papa, orang tua menemui kesulitan, bisa berdiskusi dengan orang yang dianggap telah memiliki pengetahuan tentang masalah kesehatan reproduksi remaja, ataupun para hamba Tuhan, Pendeta, Majelis Jemaat, siapapun yang menurut orang tua dapat membantu. Jika sangat mendesak, silahkan menghubungi narasumber modul ini

Sesudah mempelajari dan memahami keseluruhan materi berdoalah minta Roh Kudus memimpin untuk dapat mengaktualisasi materi dalam kehidupan.

Selamat belajar dan semoga mama papa sukses memahami pengetahuan yang diuraikan dalam modul ini untuk bekal dalam membelajarkan anak-anak remaja usia 13 s.d. 15 tahun dan percayalah Tuhan Allah akan memudahkan dalam mempelajari modul ini, sehingga dapat berhasil dengan baik. Amin

SELAMAT BELAJAR, TUHAN YESUS MEMBERKATI



Kegiatan Belajar I

A. URAIAN MATERI

TUMBUH KEMBANG REMAJA

Shallom, orang tua, mama papa, Salam sejahtera dalam Kasih Setia Tuhan, semoga selalu dalam keadaan sehat dan perlindungan Tuhan, Amin.

Saat ini, kita telah siap untuk mulai pembelajaran kesehatan reproduksi remaja tentang “Tumbuh Kembang Remaja”. Marilah memulai pembelajaran hari ini dengan penuh semangat dan sukacita. Siapkanlah hati dan waktu mama papa untuk dapat berkonsentrasi memahami materi-materi berikut.

Dalam kegiatan belajar 1, mama, papa, orang tua akan mempelajari tentang konsep tumbuh kembang remaja. Setelah mempelajari bagian ini, harapannya, mama, papa, orang tua diharapkan mampu :

- 1 Membedakan pengertian antara tumbuh dan kembang
- 2 Mengetahui tahapan tumbuh kembang sesuai usia
- 3 Menjelaskan tahapan tumbuh kembang remaja
- 4 Menjelaskan masa pubertas remaja

Berdasarkan capaian belajar pada kegiatan belajar 1, maka secara berurutan bahan/uraian materi yang akan disampaikan pada kegiatan belajar 1 dimulai dari penjelasan pengertian tumbuh dan kembang, selanjutnya tahapan tumbuh kembang sesuai usia dan tahapan tumbuh kembang remaja.

Mari kita mulai

Belajar materi yang pertama. Sebelum memahami lebih mendalam, maka mama papa perlu memahami apa yang dimaksud dengan bertumbuh dan berkembang, dan bagaimana tahapan tumbuh kembang itu ?

1. Pengertian Tumbuh Kembang

Penting bagi orang tua, mama papa, untuk mulai belajar secara berurutan dari kegiatan belajar 1 berikut. Kegiatan belajar modul 1 akan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada orang tua tentang konsep tumbuh kembang remaja.

*Lihatlah gambar dibawah ini,
Menurut mama dan papa, apa arti gambar ini...
Apakah yang dipikirkan mama papa ????*



Jawaban
mama papa

Tuliskan
jawaban
mama papa
disini

Gambar di atas menunjukkan proses bertambah besarnya tanamam. Secara bertahap pohon tersebut menunjukkan adanya pola bertambah dalam ukuran, yaitu mulai dari kecil sampai besar.

Itulah yang disebut “pertumbuhan”. Sama halnya dengan gambar kedua, yang memperlihatkan tinggi manusia, walaupun dalam bentuk dan jenis kelamin yang berbeda, namun gambar itu hendak menunjukkan pada mama papa tentang pola bertambah dalam ukuran pendek ke tinggi yang dapat diukur menggunakan centimeter. Kedua gambar menunjukkan suatu proses yang disebut “Pertumbuhan”.

Pada manusia, sebagai ciptaan termulia dari Tuhan, memulai proses bertumbuh dari bertemunya sel telur (perempuan) dan sperma (laki-laki), dalam ikatan pernikahan yang kudus dan suci karena cinta kasih antara mama dan papa, maka terjadilah pembuahan, yang akan menjadi bayi pada saat kelahirannya.

Bertambah dari kecil ke besar, lahir dan masuk masa bayi, kanak-kanak, balita, remaja sampai pada masa dewasa dan lanjut usia, bertambah dalam ukuran panjang badan, waktu lahir 49 cm, umur 1 bulan terus menjadi 50, 51, dst nya, waktu lahir berat badan bayi 3 Kg, bertambah bulan bertambah berat badan menjadi 3.1 kg, dst nya, berubahnya ukuran fisik dari dari kecil ke besar, ataupun berubahnya ukuran dari ringan ke berat, itulah yang disebut “bertumbuh”.

Secara kasat mata bertumbuh dapat di lihat melalui bertambahnya tinggi badan dan berat badan tetapi juga meliputi seluruh organ tubuh yang tak dapat dilihat secara visual juga mengalami pertumbuhan dan kematangan fungsi.

Berbeda dengan perkembangan. Jika bertumbuh mengarah pada perubahan fisik tentang bertambah jumlah atau berubah ukuran, maka berkembang lebih mengarah pada kemampuan berpikir, kemampuan berinteraksi sosial, meningkatnya fungsi dan ketrampilan yang bersifat lebih kompleks. Karena kompleksitas, keberagaman itu, maka untuk mengetahui perkembangan, terasa lebih sulit dibandingkan bertumbuh. Walaupun terasa sulit, tetapi mama papa bisa mengetahui bahwa berkembang → diarahkan pada “kemampuan”

Secara sederhana, orang tua mama papa memahami bertumbuh dan berkembang :

“ Bertumbuh “ : Berhubungan dengan ukuran : besar, jumlah, ukuran dalam sel, organ yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram), ukuran panjang (cm, meter), jadi bersifat “Fisik”

“Berkembang“ : Berhubungan dengan kemampuan fungsi dan struktur tubuh yang lebih kompleks, termasuk emosi, intelektual, dan tingkah laku karena berinteraksi dengan lingkungan jadi bersifat “ Kematangan/ Kemampuan”

2. Tahapan Tumbuh Kembang Sesuai Usia

Tahapan tumbuh kembang manusia menurut para ahli bervariasi dalam kategorinya. Pentahapan tumbuh kembang manusia yang terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan di sepanjang kehidupannya dimulai dari *neonatus* (mulai lahir sampai 4 minggu), bayi (1 sampai 12 bulan), *toddler* batita bawah tiga tahun (1 sampai 3 tahun), anak pra sekolah (3 sampai 5 tahun), anak usia sekolah (5 sampai 12 tahun), masa remaja (12 sampai 20 tahun), dewasa muda (20 sampai 40 tahun), dewasa menengah (40 sampai 65 tahun), lansia muda (65 sampai 74 tahun), lansia menengah (75 sampai 84 tahun) dan lansia akhir (Kozier *et al.*, 1992)

Walaupun pada setiap tahapan usia berbeda dalam tumbuh dan kembangnya, namun secara prinsip, bertumbuh dan berkembang selalu merupakan proses yang berkelanjutan, teratur dan berurutan dan dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan maupun kemajuan dalam proses bertumbuh kearah kedewasaan.

Dengan demikian, setiap manusia dalam bertumbuh dan berkembang akan mengalami pola yang sama dalam tahapannya, dan dalam setiap periode usia mempunyai tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai, dan tugas perkembangan pada setiap periode usianya harus dapat dicapai untuk mencapai tingkat *maturasi* (kematangan).

3. Tahapan Tumbuh Kembang Remaja

Pada tahap tumbuh kembang remaja, dalam ukuran fisik dan perkembangan kearah kematangan, ada beberapa referensi buku mendefenisikan dan mengkategorikan usia remaja. Jika pada pengtahapan usia remaja menurut penjelasan penulis di atas yang dikutip dari Kozier, *et al*, maka Kementerian Kesehatan mengemukakan pembagian usia remaja dimulai dari usia 10 sampai 19 tahun, dan membagi usia remaja dalam kategori : masa remaja awal, remaja menengah dan remaja akhir.

MASA REMAJA

- ❖ Masa remaja awal (10 sampai 13 tahun),
- ❖ Masa remaja menengah (14 sampai 16 tahun)
- ❖ Masa remaja akhir (17 sampai 19 tahun)

(Kementerian Kesehatan, 2015)

Remaja dalam kategori pelayanan gereja, sesuai Tata Pelayanan Anak-Remaja dan Katekesasi Perempuan Laki-laki, mengklasifikasikan kelompok remaja pada kelompok umur 13 sampai 15 tahun (GPM Sinode, 2011), dibandingkan pengkategorian usia remaja menurut WHO dalam Kementerian Kesehatan, maka kelompok usia ini berada pada kategori remaja awal dan remaja menengah.

Jika demikian, maka orang tua mama papa dapat memberikan pendampingan yang terbaik untuk anak-anak yang berada pada kategori usia tersebut.

Setiap anak sesuai prinsip pertumbuhan dan perkembangan, akan tiba pada masa tahapan usia remaja dan setiap anak yang berada pada usia tersebut akan menunjukkan perubahan-perubahan baik dari struktur tubuh secara fisik maupun dari psikisnya. Perubahan fisik anak yang bertumbuh kearah struktur tubuh orang dewasa, dan ini adalah awal dimulainya masa pubertas.

4. Masa Pubertas Remaja

Mama papa, yang diberkati Tuhan selalu. Saat ini kita masih belajar dari topik 1 tumbuh kembang remaja. Bahasan berikut yang akan kita pelajari adalah tentang masa pubertas.

Pernahkah mama papa mendengar kata “*Pubertas*“ ? Ataukah mendengar kalimat remaja mengalami pubertas ? Apakah mama papa kaget dan baru mulai menyadari melihat putra putrinya yang terlihat masih kanak-kanak, sekarang terlihat bertambah tinggi hampir melebihi mama papa, atau mendengar suara anak laki-laki seperti terdengar serak, bahkan mulai tumbuh jerawat di wajahnya yang mulus ? Apakah mama papa mulai berpikir “Anakku sudah mulai

masuk masa pubertas ?” Tahukah mama papa apa yang terjadi pada masa pubertas ?

Mama papa, orang tua yang diberkati selalu,
Kata pubertas, dari kata *puber*, dari kata latin *pubescere* berarti mendapat pubes atau rambut kemaluan yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual (Panuju dan Umami, 1999).

Untuk memahami tentang pubertas ini, mama papa dapat memperhatikan struktur tubuh anaknya. Pada pandangan mata mama dan papa, ada perubahan pada tubuh si anak. Perubahan menjadi bertambah tinggi, itulah yang disebut pertumbuhan. Dan pertumbuhan yang terjadi bukan hanya pada tulang yang bertambah tinggi, tetapi juga pada pertumbuhan bulu-bulu atau rambut. Tumbuh rambut tidak hanya terlihat dikepala anak saja, tapi pada bagian-bagian tubuh tertentu yang tertutup oleh pakaian, yaitu pada kemaluan, dada ataupun ketiak.

Pada anak laki-laki, tumbuh rambut pada wajah seperti kumis. Pubertas tidak hanya berkaitan dengan tumbuhnya bulu ataupun rambut, tetapi berhubungan pula dengan berbagai perubahan fisik, mental maupun pematangan fungsi seksual.

Menurut Chaplin (1993), dalam Kamus Lengkap Psikologi, pubertas adalah periode-periode kehidupan di mana terjadi kematangan organ

organ seks mencapai tahap menjadi fungsional terhadap variasi yang jelas sekali diantara individu-individu yang berbeda, pada umumnya umur akhir periode untuk anak perempuan adalah 13 tahun dan pada anak laki-laki 14 tahun.

Masa pubertas, di mana tubuh mengalami perubahan besar-besaran dari struktur tubuh anak-anak menjadi struktur tubuh orang dewasa. Biasanya masa puber pada laki-laki antara umur 11-12, lebih lambat dari perempuan yang sudah mulai saat umur 8-10 tahun. Tapi ini tidak mutlak, karena kondisi tubuh masing-masing orang berbeda. Jadi ada laki-laki atau perempuan yang mengalami masa puber lebih cepat atau justru lebih lambat.

Dalam pertumbuhan dan perkembangnya, anak biasanya merasa mengalami perubahan seperti struktur orang dewasa, dan karena itu anak yang telah memasuki masa pubertas ini merasa dirinya telah menjadi seperti orang dewasa, dan merasa sudah dapat melakukan hal-hal seperti layaknya orang dewasa. Inilah yang sering menjadi masalah ketika anak merasa telah dewasa, secara struktur tetapi masih sangat rentan seperti masa kanak-kanak. Inilah yang seringkali disebut oleh para ahli “masa remaja sebagai masa peralihan, masa transisi antara kanak-kanak ke masa dewasa”. Masa ini menjadi masa yang kritis, karena anak-anak merasa mereka tidak kecil lagi, mereka merasa sudah menjadi orang dewasa, karena perubahan struktur dan bentuk tubuh.

Mama, papa, orang tua,

Tahukah mama papa, bahwa perubahan dari anak memasuki remaja, diatur oleh hormon seks. Perubahan ini terjadi disebabkan oleh pengendali utama dari bagian otak yang disebut hipotalamus. Hipotalamus bekerja sama dengan kelenjar bawah otak mengendalikan urutan rangkaian perubahan itu dengan mengeluarkan hormon-hormon tertentu, yaitu hormon estrogen dan testosteron. Hormon estrogen dominan pada anak perempuan dan hormon testosteron dominan pada remaja laki-laki. Hormon estrogen dan progesteron pada perempuan.

Pengaruh dan manfaat hormon estrogen, membuat seorang anak perempuan memiliki sifat kewanitaan setelah remaja. Hormon estrogen mempunyai beberapa khasiat, yaitu merangsang pertumbuhan saluran susu di payudara sehingga payudara membesar, merangsang saluran telur, rongga rahim dan vagina, membuat dinding rahim kian tebal, membuat cairan vagina bertambah banyak mengakibatkan tertimbunya lemak di daerah panggul perempuan.

Pengaruh dan manfaat hormon progesterone, yaitu melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi lemak di kulit, meningkatkan suhu badan, lengan dan tungkai kaki bertambah panjang dan besar, mempertebal dinding rahim, merangsang kelenjar-kelenjar agar mengeluarkan cairan nutrisi bagi sel telur yang dibuahi. Hormon

testosteron dihasilkan oleh testis. Hormon testosteron bersama hormon androgen menimbulkan ciri-ciri pertumbuhan seks sekunder pada remaja laki-laki.

Apa dan bagaimana ciri-ciri pertumbuhan seks pada remaja perempuan dan laki-laki ?, akan kita pelajari pada kegiatan belajar 2 selanjutnya.

Sebelum kita melanjutkan belajar kita tentang perubahan-perubahan alami remaja dengan mengetahui ciri-ciri pertumbuhan seksnya, pada kegiatan belajar 2, marilah mama papa menguji pemahaman tentang materi yang sudah dipelajari di atas.

Untuk memperdalam bahan bacaan mama papa dapat membaca dari buku-buku sumber lain, ataupun bertanya pada orang-orang yang dianggap memiliki kompetensi ilmu tersebut.

Sebagai bahan rangkuman dari kegiatan belajar 1, mama papa dapat membaca rangkuman pada halaman berikut ini.




Silahkan ke halaman berikutnya

B. RANGKUMAN

Manusia, sebagai ciptaan termulia dari Tuhan, mengalami proses bertumbuh dan berkembang. Bertumbuh diartikan dengan berubahnya ukuran fisik dari kecil ke besar, ataupun berubahnya ukuran dari ringan ke berat. dan berkembang yang lebih diarahkan pada proses kematangan. Proses ini bersifat yang dinamik pada manusia, dan itu terjadi sepanjang siklus kehidupannya.

Dan dari siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu. Masa ini dapat dikatakan sebagai masa kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap selanjutnya.

Disebut masa kritis, sebab pada masa ini, remaja akan memulai suatu gaya dan hidup baru dengan terjadinya perubahan-perubahan pada tubuh remaja, dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, antara masa kanak-kanak dan dewasa inilah remaja disebut ada dalam masa transisi, dan mengalami masa pubertas.



P. Test Formatif 1

Mama, papa, orang tua,

Untuk mendalami pemahaman mama papa tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan test formatif berikut ini !

Mama papa tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, mama papa, orang tua masih mempunyai peluang/kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas. Dengan membaca dan mempelajari materi konsep tumbuh dan kembang remaja, mama, papa, orang tua pasti dapat memahami dan mengaplikasikan apa yang telah dipelajari.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.



Pertanyaan

1. Apakah yang dimaksud dengan pertumbuhan ?...
 - a. Adanya pola bertambah dalam ukuran, yaitu mulai dari kecil sampai besar
 - b. Bentuk dan jenis kelamin berbeda
 - c. Pematangan fungsi sosial
 - d. Pengaruh hormone
2. Berubahnya ukuran fisik dari kecil ke besar, atau ringan ke berat, disebut ? ...
 - a. Perubahan hormone
 - b. Berkembang
 - c. Bertumbuh
 - d. Menstruasi
3. Berhubungan dengan kemampuan fungsi dan struktur tubuh yang lebih kompleks, termasuk emosi, intelektual, dan tingkah laku disebut ...
 - a. Berkembang
 - b. Bertumbuh
 - c. Menstruasi
 - d. Perubahan hormone
4. Remaja dalam kategori pelayanan gereja, mengklasifikasikan kelompok remaja pada kelompok umur ... ?
 - a. 10 - 13 Tahun
 - b. 10 – 15 Tahun
 - c. 13 – 19 tahun
 - d. 13 – 15 tahun
5. Hormon yang dominan pada remaja laki-laki adalah...
 - a. Progesterone
 - b. Estrogen
 - c. Testoteron
 - d. Gonadotropin

6. Batasan usia remaja awal adalah ...
 - a. 7 – 10 Tahun
 - b. 10 – 13 Tahun
 - c. 14 – 16 Tahun
 - d. 17 – 19 Tahun

7. Perubahan dari anak memasuki remaja, diatur oleh hormon seks. Perubahan ini terjadi disebabkan oleh pengendali utama dari bagian otak yang disebut ...
 - a. Progesterone
 - b. Estrogen
 - c. Testoteron
 - d. Hipotalamus

8. Hormon estrogen membuat seorang anak perempuan memiliki sifat kewanitaan setelah remaja, adalah :.
 - a. Merangsang pertumbuhan payudara
 - b. Merangsang pancaroba
 - c. Membuat tumbuh kumis
 - d. Membuat sifat maskulin

9. Walaupun pada setiap tahapan usia berbeda dalam tumbuh dan kembang anak, namun secara prinsip, bertumbuh dan berkembang selalu merupakan proses yang berkelanjutan, teratur dan berurutan. Dapat dipengaruhi oleh faktor... ?
 - a. Hormone
 - b. Jenis Kelamin
 - b. Genetik
 - d. Pancaroba

10. Masa di mana tubuh mengalami perubahan dari struktur tubuh anak-anak menjadi struktur tubuh orang dewasa, disebut ...
 - a. Adolesens
 - b. Dewasa
 - c. Pubertas
 - d. Pancaroba

D. Ujian Batik

- Bagaimana hasil test formatif yang sudah orang tua, mama, papa kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” mama, papa sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, mama, papa jika jawaban benar sudah mencapai di atas 6, hal ini menunjukkan bahwa mama, papa sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa mama, papa bisa !!



Kegiatan Belajar 2



A. URAIAN MATERI

PERUBAHAN ALAMI REMAJA

Shallom, orang tua, mama papa, Salam sejahtera dalam Kasih Setia Tuhan. Selamat berjumpa kembali, semoga mama, papa, orang tua tetap bersemangat setelah menyelesaikan kegiatan belajar 1. Pertemuan saat ini adalah kelanjutan kegiatan belajar 1 tentang tumbuh kembang remaja.

Kegiatan belajar 2 saat ini akan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada mama, papa, orang tua tentang perubahan-perubahan alami yang dialami remaja, meliputi : Perubahan alami pada remaja perempuan, dan perubahan alami pada remaja laki-laki perempuan.

Setelah menyelesaikan kegiatan belajar 2, diharapkan mama, papa, orang tua, dapat :

1. Menjelaskan perubahan alami remaja laki-laki
2. Menjelaskan perubahan alami remaja perempuan.

Berdasarkan tujuan pembelajaran pada kegiatan belajar 2, maka secara berurutan bahan bacaan yang akan disampaikan mulai dari perubahan fisik remaja laki-laki dan dilanjutkan dengan perubahan fisik remaja perempuan.

Apakah mama, papa, orang tua sudah siap untuk mulai belajar kegiatan 2 ini ??

Mari, kita mulai



Orang tua, mama, papa, yang diberkati Tuhan..

Di kala anak mama papa telah memasuki usia remaja, tubuh mereka akan mengalami perubahan-perubahan bentuk yang cukup menyolok dibandingkan masa sebelumnya yaitu masa kanak-kanak. Perubahan yang terjadi secara alami meliputi perubahan fisik, baik yang dapat terlihat dari bagian luar maupun yang tidak kelihatan. Selain perubahan fisik, akan terjadi perubahan pula pada kejiwaan. Dan dibagian ini, mama papa akan mempelajari perubahan alami pada remaja laki-laki dan perempuan

Kejadian 1:26–28, Tuhan menciptakan manusia laki-laki dan perempuan, segambar dan serupa dengan Nya. Diciptakan laki-laki dan perempuan, memberikan makna berbeda dalam seks (jenis kelamin), dengan maksud agar manusia beranak cucu dan bertambah banyak untuk memenuhi bumi.

Dalam fungsi keperbedaan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), sejak awal penciptaan Tuhan, untuk tujuan beranak cucu, maka sejak bertumbuh pada setiap prosesnya mulai masa kanak-kanak ke masa dewasa melalui masa remaja, terjadi perubahan secara alami pada laki-laki dan perempuan.

Perubahan yang paling menonjol ketika anak-anak beranjak pada usia remaja, akan berbeda antara anak yang satu dengan yang lainnya. Tetapi rata-rata perbedaan itu berkisar pada saat anak memasuki

usia antara 9 sampai dengan 15 tahun. Ketika anak-anak berada dimasa ini, mereka bertumbuh karena pengaruh hormon pertumbuhan (*growth hormone*), itulah sebabnya pada masa remaja ini, terjadi pertumbuhan pesat pada remaja laki-laki maupun perempuan. Perbedaan pertumbuhan fisik laki-laki dan perempuan adalah pada pertumbuhan organ reproduksinya, di mana akan diproduksi hormon yang berbeda, penampilan yang berbeda dan bentuk tubuh yang berbeda akibat berkembangnya tanda seks sekunder.

Perubahan ini tidak hanya bertumbuh menjadi tinggi dan lebih besar saja, tetapi juga terjadi perubahan-perubahan di dalam tubuh yang memungkinkan untuk bereproduksi atau keturunan.

Menurut pengamatan orangtua, mama, papa, perubahan alami apa sajakah yang dialami remaja ??

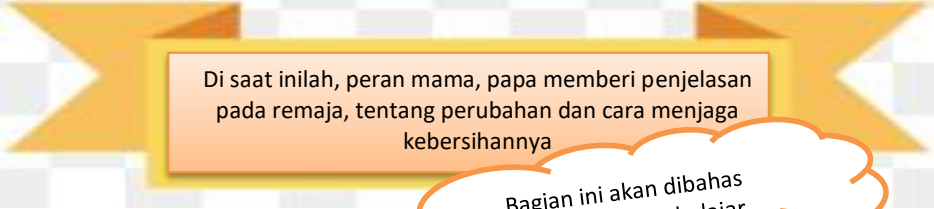
1. Perubahan Alami Remaja Laki-Laki

Pada waktu belajar kemarin tentang pertumbuhan, mama papa menjadi tahu bahwa pertumbuhan paling pesat terjadi pada saat anak berada di usia remaja. Pada saat terjadi pertumbuhan fisik, mengikut pula perubahan pada sistem reproduksi remaja. Ketika anak memasuki usia remaja, tubuhnya akan berkembang dan menghasilkan hormon-hormon. Pada remaja laki-laki, hormon yang berperan adalah

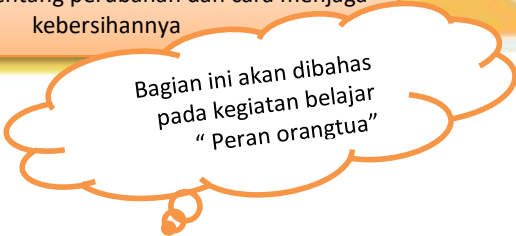
hormon testosteron yaitu hormon yang bekerja dalam pertumbuhan bulu-bulu halus di sekitar ketiak, kemaluan, janggut dan kumis.

Pertumbuhan organ reproduksi remaja laki-laki, saat memasuki usia 11 s.d. 12 tahun, organ reproduksi testis dan skrotum membesar, kulit skrotum menjadi gelap dan rambut pubis (rambut di kemaluan) mulai tumbuh. Umur 12 s.d. 13 tahun, penis bertumbuh mulai membesar. Pada usia 13 s.d. 14 tahun, umumnya pada remaja laki-laki akan terjadi ejakulasi (pengeluaran cairan dari penis), ditandai dengan keluarnya cairan dari lubang penis setelah penis memanjang.

Rambut ketiak, rambut badan, kumis, cambang dan janggut tumbuh pada usia sekitar 13 s.d. 15 tahun dan pertumbuhannya sangat variatif, mulai dari perut hingga ke dada. Pada ketiak, akan keluar pula kelenjar ketiak (kelenjar aprokin), sehingga terjadi peningkatan produksi keringat di ketiak, hal inilah yang menyebabkan pada remaja laki-laki, mama papa yang biasanya tidak berbau keringat, sekarang layaknya berbau keringat seperti orang dewasa.



Di saat inilah, peran mama, papa memberi penjelasan pada remaja, tentang perubahan dan cara menjaga kebersihannya



Bagian ini akan dibahas pada kegiatan belajar "Peran orangtua"

Mari kita lanjutkan, mama papa !

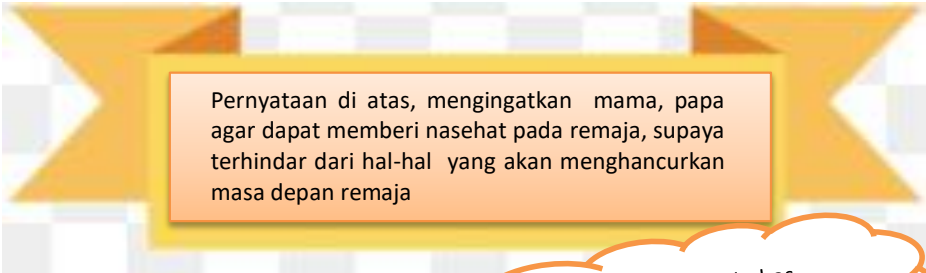
Selain perubahan yang mama papa ketahui di atas, mama, papa akan mendengar perubahan suara remaja laki-laki, suaranya terdengar seperti agak serak, dan parau. Umumnya perubahan suara akan terjadi sekitar usia remaja 14 s.d. 15 tahun, sebelum tumbuh jakun pada tenggorakan remaja laki-laki.

Perubahan lain yang dialami remaja laki-laki adalah testis mulai membesar, dan memproduksi air mani (sperma) secara terus menerus. Secara alamiah, remaja laki-laki mulai mengalami mimpi yang erotis ketika tidur di malam hari dan mengakibatkan keluarnya cairan sperma, yang biasa mama papa dengar dengan istilah “*mimpi basah*”, karena remaja mengungkapkan seperti merasa ngompol (kencing tempat tidur). Ini adalah pengalaman yang wajar bagi semua remaja laki-laki.

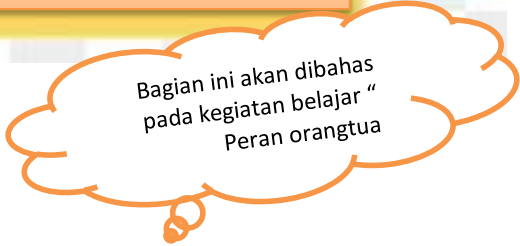
Produksi sperma di testis, sangat dipengaruhi oleh faktor nutrisi, istirahat, rokok, dst nya. Sperma yang telah diproduksi akan dikeluarkan dari testis melalui saluran (vas deferens, organ reproduksi ini akan kita pelajari pada kegiatan belajar di modul 2) dan akan keluar melalui saluran kemih di batang penis. Pengeluaran sperma ini disebut “*ejakulasi*”.

Remaja laki-laki mengalami “*Mimpi basah*”, ini menjadi tanda awal dia mulai memasuki masa pubertas. Mimpi basah menjadi tanda bahwa organ reproduksi laki-laki sudah mulai memproduksi hormon-hormon seks, dan itu artinya organ reproduksi remaja laki-laki pada masa ini sudah dapat berfungsi.

Dengan kata lain : “ ***Remaja, laki-laki jika telah mengalami mimpi basah, maka sperma sudah diproduksi, dan itu berarti dia sudah siap untuk menghamili*** “



Pernyataan di atas, mengingatkan mama, papa agar dapat memberi nasehat pada remaja, supaya terhindar dari hal-hal yang akan menghancurkan masa depan remaja



Bagian ini akan dibahas pada kegiatan belajar “ Peran orangtua

Perubahan fisik lainnya yang dapat mama papa perhatikan pada remaja laki-laki, sebagai tanda maturitas remaja laki-laki.

Klasifikasi Tingkat Maturitas Remaja Laki-Laki

Selanjutnya, mama, papa akan mempelajari tentang perubahan alami remaja perempuan

- Pertumbuhan tulang-tulang
- Testis (buah pelir) membesar
- Tumbuh bulu kemakuan yang halus, lurus dan berwarna gelap
- Awal perubahan suara
- Ejakulasi (keluar air mani)
- Bulu kemaluan jadi keriting
- Pertumbuhan tinggi badan mencapai tingkat maksimal setiap tahunnya
- Tumbuh rambut-rambut halus diwajah (kumis, jenggot)
- Tumbuh bulu ketiak
- Akhir perubahan suara
- Rambut-rambut diwajah bertambah tebal dan gelap
- Tumbuh bulu didada

2. Perubahan Alami Remaja Perempuan

Mama, papa, yang diberkati Tuhan Yesus,

Jika mama papa telah memahami tentang perubahan alami pada remaja laki-laki, maka sekarang saatnya mama papa akan belajar tentang perubahan alami pada remaja perempuan.

Pertumbuhan pesat remaja perempuan umumnya pada usia 10 s.d 11 tahun. Mama, papa akan melihat perubahan dalam perkembangan payudara remaja perempuan. Perubahan payudara menjadi tanda awal memasuki masa pubertas. Didaerah puting susu sekitarnya mulai membesar dan tumbuh rambut pubis pada kemaluannya. Pada sepertiga remaja, pertumbuhan rambut pubis terjadi sebelum tumbuhnya payudara, rambut ketiak dan badan mulai tumbuh pada usia 12 s.d. 13 tahun, tumbuhnya rambut badan bervariasi luas. Keringat di ketiak mulai diproduksi, karena berkembangnya kelenjar apokrin yang juga menyebabkan keringat ketiak mempunyai bau yang khas.

Mama dapat memperhatikan pertumbuhan buah dada/payudara remaja perempuan. Buah dadanya akan berkembang, dan salah satu buah dada terlihat tumbuh lebih besar dari yang lain dengan perbedaan yang tidak terlalu menyolok. Mama, tidak usah khawatir karena besar

kecilnya payudara dipengaruhi oleh faktor keturunan, dan dapat berbeda dari generasi ke generasi dalam keluarga.

Apakah mama tahu, bahwa daerah puting susu merupakan daerah seksual yang sensitif. Buah dada perempuan yang sudah mempunyai anak akan memproduksi dan menyimpan Air Susu Ibu (ASI), yang merupakan makanan pertama bayi dan yang paling utama. Kemampuan memproduksi ASI tidak dipengaruhi oleh besar kecilnya payudara.

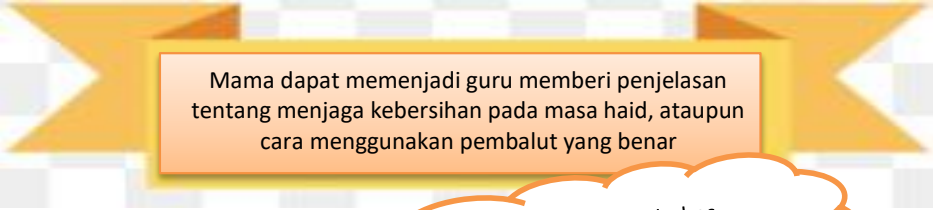
Faktor lain yang terjadi saat pubertas adalah pertumbuhan rambut. Beberapa anak perempuan dapat tumbuh rambut atau kumis yang tipis, dan ini merupakan hal normal. Rambut dapat terlepas secara berlebihan dan akan hilang dengan sendirinya. Namun jika terjadi dalam jangka waktu lama, dan jika beberapa anak tidak menginginkan pertumbuhan rambut yang berlebihan, dapat menghubungi dokter. Hal utama yang dapat dinilai adalah pertumbuhan rambut pubis yang dapat dibedakan, seperti tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Stadium Pertumbuhan Rambut Pubis

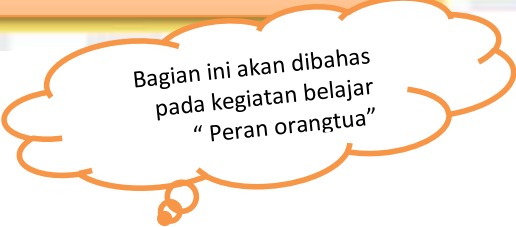
Stadium 1.	Bulu halus pubis, tetapi tidak mencapai dinding abdomena
Stadium 2.	Pertumbuhan rambut tipis panjang, halus agak kehitaman atau sedikit keriting, tampak sepanjang labia
Stadium 3.	Rambut lebih gelap, lebih kasar, keriting dan meluas sampai batas pubis
Stadium 4.	Rambut sudah semakin dewasa, tetapi tidak ada pertumbuhan kearah permukaan paha
Stadium 5.	Rambut pubis dewasa, tersebar dalam bentuk segitiga terbalik, penyebaran mencapai bagian medial paha

Pengeluaran cairan dari vagina terjadi pada usia 10 s.d. 13 tahun. Pada usia sekitar 12 s.d. 13 tahun. Di usia ini, pada sebagian besar remaja mengalami haid/menstruasi. Remaja putri yang baru pernah mendapat haid pertamanya namanya “*menarche*”. Walaupun kebanyakan remaja putri mengalami haid pertama di usia sekitar 12 s.d. 13 tahun, tetapi juga ada remaja perempuan yang sudah mulai haid pertama pada usia 11 tahun dan bervariasi s.d. 14 tahun. Perbedaan ini, tergantung dari gaya hidup/*lifestyle*, juga status gizi tiap remaja. Remaja yang hidup di pedesaan pun dapat berbeda dengan remaja di perkotaan.

Di masa inilah mama dapat berperan menjadi guru bagi remaja perempuan. Penting pada masa ini, mama memberi penjelasan pada remaja perempuan. Apa saja, mama ???.



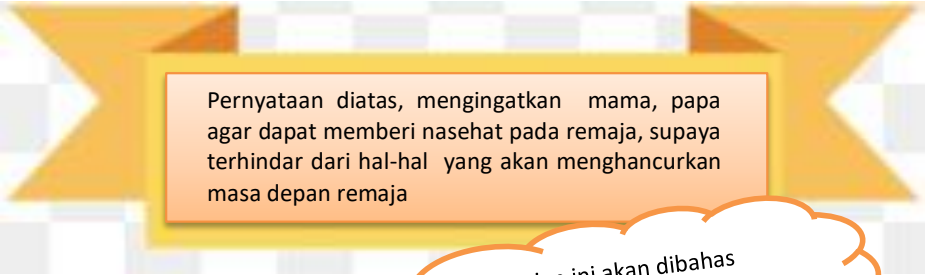
Mama dapat memenjadi guru memberi penjelasan tentang menjaga kebersihan pada masa haid, ataupun cara menggunakan pembalut yang benar



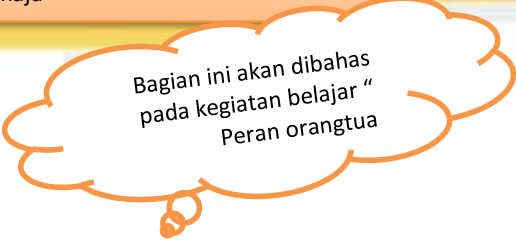
Bagian ini akan dibahas pada kegiatan belajar “Peran orangtua”

Remaja perempuan yang sudah mendapat “haid/menstruasi” memberi pengetahuan kepada mama dan papa bahwa anak mama papa sekarang telah memasuki masa pubertas. Dengan mengalami haid, maka organ reproduksinya sudah mulai berfungsi.

Dengan kata lain : “ *Remaja, perempuan jika telah mengalami haid/menstruasi, maka ovarium tempat penghasil sel telur, telah berfungsi, dan siap dihamili* “.



Pernyataan diatas, mengingatkan mama, papa agar dapat memberi nasehat pada remaja, supaya terhindar dari hal-hal yang akan menghancurkan masa depan remaja



Bagian ini akan dibahas pada kegiatan belajar “ Peran orangtua

Berikut adalah rangkuman perubahan fisik lainnya yang dapat mama papa perhatikan pada remaja perempuan, sebagai tanda maturitas remaja perempuan, adalah:

Klasifikasi Tingkat Maturitas Remaja Perempuan

- Pertumbuhan tulang-tulang (badan jadi tinggi)
- Pertumbuhan payudara
- Tumbuh bulu halus dan lurus berwarna gelap di kemaluan
- Mencapai pertumbuhan ketinggian badan yang maksimal setiap tahunnya
- Pertumbuhan lemak dan keringat (jerawat)
- Bulu kemaluan menjadi keriting
- Haid
- Tumbuh bulu-bulu ketiak
- Kulit dan rambut mulai berminyak
- Pinggul mulai membesar

Demikianlah, mama papa perubahan-perubahan fisik alami remaja, selain mengalami perubahan fisik alami, remaja akan mengalami pula perubahan kejiwaan.

Sebelum kita melanjutkan belajar kita tentang perubahan kejiwaan remaja pada kegiatan belajar 3, marilah mama papa menguji pemahaman tentang materi yang sudah kita belajar di atas.

Untuk memperdalam bahan bacaan mama papa dapat membaca dari buku-buku sumber lain, ataupun bertanya pada orang-orang yang dianggap memiliki kompetensi ilmu tersebut.

Sebagai bahan rangkuman dari kegiatan belajar 2, mama papa dapat membaca rangkuman pada halaman berikut ini.



Silahkan ke halaman berikutnya

B. RANGKUMAN

Remaja akan mengalami perubahan-perubahan secara alami. Perubahan alami yang dihadapi remaja laki-laki dan perempuan yaitu pertumbuhan fisik. Baik remaja laki-laki maupun perempuan mengalami pertumbuhan tinggi badan secara cepat karena hormon pertumbuhan (*growth hormone*).

Perbedaan pertumbuhan alami laki-laki dan perempuan adalah pada organ reproduksinya, di mana akan diproduksi oleh hormon yang berbeda akibat berkembangnya tanda seks sekunder. Perubahan alami remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan klasifikasi tingkat maturitas remaja.

Pada remaja laki-laki dan perempuan, mengalami perubahan alami yang menunjukkan memasuki masa remaja. Pada remaja laki-laki, mengalami mimpi basah dan perempuan mendapat haid, menjadi tanda dimulainya berfungsi organ reproduksi laki-laki dan perempuan.

P. Test Formatif 2

Mama, papa, orang tua,

Untuk mendalami pemahaman mama papa tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan latihan berikut ini !

Mama papa tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, mama papa, orang tua masih mempunyai peluang/kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas. Dengan membaca dan mempelajari materi perubahan alami laki-laki dan perempuan, mama, papa, orang tua pasti dapat memahami dan mengaplikasikan apa yang telah dipelajari.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada akhir pembelajaran, mama papa dapat mencocokkan dengan jawaban di akhir modul 1 ini.



Pertanyaan

1. Tuhan menciptakan manusia laki-laki dan perempuan, segambar dan serupa dengannya. Terdapat pada Kitab ...
 - a. Kejadian 1 : 26 – 28
 - b. Kejadian 1 : 28 – 30
 - c. Kejadian 2 : 26 - 28
 - d. Kejadian 2 : 28 - 30
2. Hormon yang berperan pada remaja laki-laki adalah
 - a. Progesterone
 - b. Estrogen
 - c. Testoteron
 - d. Gonadotropin
3. Pertumbuhan organ reproduksi laki-laki saat memasuki usia ...
 - a. 10 – 11 Tahun
 - b. 11 – 12 Tahun
 - c. 12 – 13 Tahun
 - d. 13 – 14 Tahun
4. Tanda awal remaja laki-laki mulai memasuki masa pubertas adalah ...
 - a. Mengalami mimpi basah
 - b. Mengalami menstruasi
 - c. Payudara membesar
 - d. Perubahan hormon
5. Pertumbuhan rambut tipis panjang, halus agak kehitaman atau sedikit keriting, tampak sepanjang labia merupakan stadium pertumbuhan rambut pubis yaitu pada stadium ...
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
6. Perubahan alami yang dihadapi remaja laki-laki dan perempuan yaitu ...
 - a. Pertumbuhan mental
 - b. Pertumbuhan emosi
 - c. Pertumbuhan fisik
 - d. Perumbuhan psikologis

7. Perubahan alami remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan klasifikasi tingkat ...
 - a. Maturitas Remaja
 - b. Maturitas balita
 - c. Maturitas anak-anak
 - d. Maturitas dewasa

8. Berikut adalah salah satu ciri fisik pada wanita yang mengalami masa puber, kecuali ...
 - a. Tumbuhnya rambut di ketiak
 - b. Perubahan warna kulit
 - c. Membesarnya payudara
 - d. Melebarnya bagian panggul

9. Terjadinya menstruasi/ haid pada wanita, dipicu oleh adanya hormon ...
 - a. Somatotropin
 - b. Estrogen
 - c. Testosteron
 - d. Gonadotropin

10. Bagaimana cara berbicara yang tepat pada anak remaja mengenai pubertas ...
 - a. Baik
 - b. Jujur dan terbuka
 - c. Tertutup
 - d. Tidak secara langsung

D. Uraian Batik 2

- Bagaimana hasil test formatif yang sudah orang tua, mama, papa kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” mama, papa sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, mama, papa jika jawaban benar sudah mencapai di atas 6, hal ini menunjukkan bahwa mama, papa sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa mama, papa bisa !!



Kegiatan Belajar 3

A. URAIAN MATERI

PERUBAHAN KEJIWAAN YANG DIALAMI REMAJA

Shallom, salam hangat, salam sukacita orang tua, mama papa. Selamat berjumpa kembali, semoga mama, papa, orang tua tetap penuh semangat setelah menyelesaikan kegiatan belajar 2. Pada pertemuan kali ini, mama papa akan mempelajari kelanjutan dari modul tumbuh kembang remaja.

Kegiatan belajar 3 saat ini, memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada mama, papa, orang tua tentang perubahan kejiwaan yang dialami remaja laki-laki perempuan dan laki-laki

Setelah menyelesaikan kegiatan belajar 3, diharapkan mama, papa, orang tua, dapat menjelaskan perubahan kejiwaan yang dialami remaja Berdasarkan tujuan pembelajaran pada kegiatan belajar 3, maka bahan bacaan yang akan disampaikan adalah perkembangan psikososial, dan perkembangan emosi remaja laki-laki dan perempuan.

Apakah mama, papa, orang tua sudah siap untuk mulai belajar kegiatan 3 ini ??

Sebelumnya mama, papa jangan lupa berdoa, mohon tuntunan roh kudus supaya mama papa dapat memahami isi bacaan ini. Berdoa mulai....Tuhan, kami mohon kehadiran-Mu disaat ini bersama kami yang akan membaca dan mempelajari kegiatan belajar 3, biarlah roh kudus Tuhan menuntun kami supaya kami memahami apa yang akan kami pelajari, untuk dapat kami aplikasikan kepada anak remaja kami. Amin. Tuhan memberkati mama papa selalu...amin

Mama, papa, orang tua sudah siap, mari kita mulai



Mama, papa, orang tua, yang diberkati Tuhan,

Selain terjadi perubahan fisik, mama papa bisa mengamati perubahan-perubahan remaja yang berkaitan dengan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang diberikan pada remaja. Remaja mengalami perubahan kejiwaan secara emosional, menjadikan remaja seorang yang peka dan suka menunjukkan reaksi yang kuat.

Menurut Jean Piaget dalam Marmi (2015), masa remaja merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam pertumbuhan formal. Pada periode ini idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam upaya memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berpikir berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya.

Pola pikir secara logis dan abstrak akan berkembang sehingga mereka mampu berpikir multi-dimensi seperti ilmuwan. Para remaja tidak lagi menerima informasi apa adanya, tetapi mereka akan memproses informasi itu serta mengadaptasikannya dengan pemikiran mereka sendiri. Mereka dapat menyatukan pengalaman-pengalaman lalu dan sekarang sehingga dapat ditransformasikan menjadi pikiran mereka, membuat kesimpulan, prediksi dan rencana untuk masa depan.

Remaja dalam perkembangan sosial, berusaha mencari jati dirinya menghadapi kedewasaan kelak. Teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja. Remaja diperhadapkan dengan tantangan dan kesulitan-kesulitan yang membutuhkan keterampilan untuk mengatasinya. Remaja dihadapkan pada tugas utama, yaitu bagaimana harus mencapai ukuran kebebasan atau kemandirian dari orang tua. Sering terjadi kesenjangan dan konflik antara remaja dan orang tuanya. Ikatan emosional menjadi berkurang dan remaja sangat membutuhkan kebebasan emosional dari orang tua, misalnya memilih pacar ataupun melakukan aktifitas.

Pencarian identitas diri pada usia 12 s.d. 15 tahun masih berada pada tahap permulaan. Hal ini diawali dengan penguatan kemampuan yang sering diungkapkan dalam bentuk kemauan yang tidak dapat dikompromi sehingga dapat berlawanan dengan kemauan orang lain. Mereka sering memaksa kemauan mereka agar terpenuhi bila ditentang. Hal ini merupakan bentuk awal dari pencarian “aku” yang dapat menjadi masalah bagi lingkungannya. Perilaku lain bagi remaja yang ingin mencari jati dirinya adalah cenderung melepaskan diri dari ikatan orang tuanya. Mereka lebih suka melakukan kegiatan individu atau berkumpul dengan teman-teman di luar, dibandingkan berkumpul bersama orang tua mereka.

Sifat remaja yang ingin memperoleh kebebasan emosional, sementara orang tua yang masih ingin mengawasi dan melindungi anaknya dapat

menimbulkan konflik diantara mereka. Pada masa umur pertengahan, ikatan dengan orang tua semakin longgar dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman sebayanya, sampai pada akhirnya, remaja akan berusaha mengurangi kegelisahannya dan meningkatkan integritas pribadinya, identitas diri lebih kuat, mampu menunda pemuasan, kemampuan untuk menyatakan pendapat menjadi lebih baik, minat lebih stabil dan mampu membuat keputusan dan mengadakan kompromi.

Penyesuaian terhadap lingkungan baru dapat menjadi masalah bagi remaja karena meninggalkan dunia anak-anak berarti memasuki dunia baru yang penuh dengan tuntutan-tuntutan baru, dunia baru belum dikenalnya secara betul padahal sudah meninggalkan dunia lama. Bila tidak mampu memenuhi tuntutan dunia barunya, akan muncul perasaan-perasaan tidak mampu yang mendalam.

Pergaulan dengan lawan jenisnya juga dapat menjadi sesuatu yang mengesankan bagi remaja. Bila mengalami hambatan, maka remaja akan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Masalah lain yang dihadapi dalam lingkungan sosial remaja adalah masalah-masalah di sekolah yang membutuhkan penyesuaian dalam belajar, membagi waktu luang, dan penyesuaian yang berbeda dengan teman-temannya. Penyesuaian diri terhadap situasi baru selalu menimbulkan ketegangan, sehingga remaja dituntut untuk selalu dapat menyesuaikan dengan cepat.

Seiring dengan perkembangan kejiwaan remaja, maka akan timbul masalah-masalah

Masalah Remaja

- Emosi : Umumnya malu mengemukakan pendapat, tidak mau dicela, dan mau benar sendiri
- Perubahan pribadi : Umumnya tidak menyukai sikap sombong, sulit berbaur dengan orang asing, malu tampil di muka umum, dsb. Hal ini harus dipersiapkan, karena kalau tidak mereka akan menarik diri, melamunkan hal yang dapat mengacaukan pikiran
- Kesehatan : Pertumbuhan badan memerlukan gizi yang cukup dari segi kualitas maupun kuantitasnya, perlu perawatan tubuh agar tetap menarik, seperti mengatasi masalah jerawat, Larangan merokok yang datang dari orangtua dan guru, Timbulnya penyakit ringan tertentu seperti sakit kepala bagi remaja putri ataupun Perubahan-perubahan pada alat kelamin
- Pertentangan dalam keluarga, antara remaja dan orangtua
- Yang lainnya, dapat mama papa amati dari kehidupan remaja

Akhir masa remaja adalah tahap terakhir perjuangan remaja dalam mencapai identitas diri. Menurut para ahli, bila tahap awal dan pertengahan dapat dilalui dengan baik, yaitu adanya keluarga dan kelompok sebaya yang suportif maka remaja akan mempunyai kesiapan untuk mampu mengatasi tugas dan tanggungjawab sebagai orang dewasa.

Demikianlah, mama papa perubahan-perubahan kejiwaan yang dialami remaja, dengan demikian mama papa, orang tua ketika melihat anak remaja dalam perubahan yang dialami dan berperilaku seperti yang dibaca di atas, maka mama papa akan memahami apa yang sedang dialami anak mama, papa.

Untuk memperdalam bahan bacaan mama papa dapat membaca dari buku-buku sumber lain, ataupun bertanya pada orang-orang yang dianggap memiliki kompetensi ilmu tersebut.

Sebagai bahan rangkuman dari kegiatan belajar 3, mama papa dapat membaca rangkuman pada halaman berikut ini.



Silahkan ke halaman berikutnya


B. RANGKUMAN

Remaja mengalami perubahan baik fisik maupun kejiwaan, yang berkaitan dengan emosi, pikiran, lingkungan pergaulan dan tanggung jawab yang diberikan pada remaja. Remaja mengalami perubahan kejiwaan secara emosional, menjadikan remaja seorang yang peka dan suka menunjukkan reaksi yang kuat.

Dalam perkembangan sosial, remaja berusaha mencari jati dirinya menghadapi kedewasaan kelak. Teman sebaya menjadi sangat penting dalam kehidupan remaja. Remaja diperhadapkan dengan tantangan dan kesulitan-kesulitan yang membutuhkan keterampilan untuk mengatasinya.

Pencarian identitas diri pada usia 12 s.d. 15 tahun masih berada pada tahap permulaan. Hal ini diawali dengan penguatan kemampuan yang sering diungkapkan dalam bentuk kemauan yang tidak dapat dikompromi sehingga dapat berlawanan dengan kemauan orang lain.

Remaja akan berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan terkadang itu dapat menjadi masalah, karena itu remaja perlu dituntun untuk dapat mengenalnya dengan baik, sehingga dapat menyesuaikan dengan situasi baru tersebut.



P. Test Formatif 3

Mama, papa, orang tua,

Untuk mendalami pemahaman mama papa tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan latihan berikut ini !

Mama papa tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, mama papa, orang tua masih mempunyai peluang/kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas. Dengan membaca dan mempelajari materi perubahan alami laki-laki dan perempuan, mama, papa, orang tua pasti dapat memahami dan mengaplikasikan apa yang telah dipelajari.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada akhir pembelajaran, mama papa dapat mencocokkan dengan jawaban di akhir modul 1 ini.



Pertanyaan

1. Tahap terakhir perjuangan remaja dalam mencapai identitas diri yaitu pada ...
 - a. Akhir masa remaja
 - b. Pertengahan masa remaja
 - c. Awal masa remaja
 - d. Pergaulan masa remaja
2. Malu mengemukakan pendapat, tidak mau dicela, dan mau benar sendiri, merupakan perubahan kejiwaan yang dialami remaja pada perubahan ...
 - a. Perubahan pribadi
 - b. Kesehatan
 - c. Spritual
 - d. Emosi
3. Tidak menyukai sikap sombong, sulit berbaur dengan orang asing, malu tampil di muka umum, dsb. Merupakan perubahan-perubahan kejiwaan yang dialami remaja pada perubahan ...
 - a. Emosi
 - b. Spiritual
 - c. Kesehatan
 - d. Perubahan pribadi
4. Pencarian identitas diri remaja pada usia 12 s.d 15 tahun masih berada pada tahap ...
 - a. Permulaan
 - b. Pertengahan
 - c. Akhir
 - d. Pencarian
5. Masa remaja merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam pertumbuhan formal. Teori ini dikemukakan oleh ...
 - a. Plato
 - b. Aristoteles
 - c. Jean Piaget
 - d. Thomas Edison

6. Sifat remaja yang ingin memperoleh kebebasan emosional, sementara orang tua yang masih ingin mengawasi dan melindungi anaknya dapat menimbulkan ...
 - a. Kasih sayang antara orang tua dan anak
 - b. Saling peduli antara orang tua dan anak
 - c. Cinta kasih antara orang tua dan anak
 - d. Konflik antara orang tua dan anak

7. Penyesuaian terhadap dunia baru dapat menjadi masalah bagi remaja karena meninggalkan dunia anak-anak berarti ...
 - a. Memasuki dunia baru
 - b. Memasuki dunia lama
 - c. Berinteraksi
 - d. Bersaing

8. Perubahan pada remaja cenderung lebih suka menghabiskan waktu luangnya bersama ...
 - a. Orang tua
 - b. Teman sebaya
 - c. Organisasi gereja
 - d. Komunitas pemuda gereja

9. Remaja mengalami perubahan fisik maupun kejiwaan, berkaitan dengan hal-hal berikut, kecuali ...
 - a. Emosi
 - b. Pikiran
 - c. Lingkungan pergaulan
 - d. Lingkungan keluarga

10. Menjadikan remaja seorang yang peka dan suka menunjukkan reaksi yang kuat, maka remaja mengalami perubahan kejiwaan secara ...
 - a. Spiritual
 - b. Kesetiaan
 - c. Emosional
 - d. Keagamaan

D. Umban Balik

- Bagaimana hasil test formatif yang sudah orang tua, mama, papa kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” mama, papa sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, mama, papa jika jawaban benar sudah mencapai di atas 6, hal ini menunjukkan bahwa mama, papa sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa mama, papa bisa !!

Puji Tuhan, mama papa, orang tua telah dapat menyelesaikan modul 1, kegiatan belajar 1, 2, 3 dan mengetahui hasil belajarnya. Semoga bermanfaat dalam pengetahuan tentang tumbuh kembang remaja. Tuhan memberkati. Amin





Kunci Jawaban

Test 1	Test 2	Test 3
1. A	1. A	1. A
2. C	2. C	2. D
3. A	3. B	3. D
4. D	4. A	4. A
5. C	5. B	5. C
6. B	6. C	6. D
7. D	7. A	7. A
8. A	8. B	8. B
9. C	9. B	9. D
10. C	10. B	10. C

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. . (1993) *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo. Jakarta`.
- GPM Sinode, D. K. (2011) *Tata Pelayanan Anak-Remaja dan Katekesasi Peremuan Laki-Laki*. Departemen Keesaan Sinode Gereja Protestan Maluku.
- Kementerian Kesehatan (2015) ‘Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja’, in *Infodatin*, p. 1.
- Kozier, B. *et al.* (1992) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, & Praktik*. 7th edn. Edited by D. Dwi Widiarti. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC.
- Marmi (2015) *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Panuju, P. and Umami, I. (1999) *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.

MODUL 2

Remaja dan Reproduksi Sehat



oint, do not cross;
jopath and over
to (in duck
ard, half right
you meet a sign
ome of these and
with map, "GP"
ed car park (GR
y, Longville
ay.
k, close by, or

his southern bank,
nbridge. There is

PENDAHULUAN



Shaloom, selamat bertemu lagi mama, papa, dan semua orang yang dituakan. Selamat bertemu lagi dalam proses pembelajaran kesehatan reproduksi remaja, yang remaja awal. Kita bertemu dalam pembelajaran modul 2, yang akan mempelajari tentang konsep remaja dan reproduksi. Adapun materi yang akan dibahas pada Modul 2; Remaja dan Reproduksi Sehat adalah membahas tentang konsep remaja, konsep sehat, kesehatan reproduksi remaja, alat/organ reproduksi remaja perempuan bagian luar, alat/organ reproduksi bagian dalam dan menstruasi, serta alat reproduksi laki-laki bagian luar dan bagian dalam serta proses ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi pada laki-laki.

Fokus belajar orang tua pada modul 2, lebih diarahkan pada pemahaman tentang konsep remaja dan reproduksi, yang dibagi dalam tiga kegiatan belajar dengan urutan sebagai berikut :

Kegiatan Belajar 1 : Remaja dan reproduksi sehat

- a. Remaja
- b. Sehat
- c. Kesehatan Reproduksi Remaja

Kegiatan Belajar 2 : Alat / Organ Reproduksi Remaja Perempuan

- a. Bagian luar
- b. Bagian dalam
- c. Menstruasi

Kegiatan Belajar 3 : Alat / Organ Reproduksi Remaja Laki-Laki

- a. Bagian luar
- b. Bagian dalam
- c. Ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi

Mama papa, orang tua yang berbahagia, setelah mengetahui tentang tubuh kembang remaja, maka saat ini, akan mempelajari tentang remaja dan reproduksi sehat. Remaja mengalami perubahan alami dan kejiwaan dan berdampak pada perilakunya. Akibat perubahan-perubahan alami dan kejiwaan menjadikan remaja berperilaku seperti tidak biasanya. Remaja perlu memahami organ reproduksinya agar dapat menjaga supaya tetap sehat.

Jika anak bertanya pada mama dan papa, tentang organ reproduksinya, dan orang tua, mama atau papa atau orang yang dianggap dituakan belum memiliki pengetahuan tentang hal tersebut untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan anak, maka anak akan berusaha mencari jawaban dari sumber belajar lain yang ada disekitarnya, yang belum tentu baik dan benar baginya.

Karena itu orang tua perlu memahami konsep remaja dan reproduksinya sehingga dengan mempelajari modul ini diharapkan orang tua mampu :

1. Menjelaskan konsep remaja
2. Menjelaskan konsep sehat
3. Menjelaskan kesehatan reproduksi remaja
4. Menjelaskan alat/organ reproduksi remaja perempuan bagian luar
5. Menjelaskan alat/organ reproduksi remaja perempuan bagian dalam
6. Menjelaskan proses terjadinya menstruasi
7. Menjelaskan alat/organ reproduksi remaja laki-laki bagian luar
8. Menjelaskan alat/organ reproduksi remaja laki-laki bagian dalam
9. Menjelaskan proses terjadinya ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi

Proses pembelajaran modul 2 akan berhasil baik jika dipahami dengan baik oleh orang tua sebagai pebelajar, dan mengikuti langkah-langkah belajar sebagai berikut :

1. Berdoalah minta tuntunan penyertaan kasih setia Tuhan Yesus sumber pengetahuan dan pemberi hidup bagi kelangsungan hidup anak yang sudah memasuki masa usia remaja, dengan berbagai perubahannya, sehingga diberi ketenangan hati dan pikiran untuk dapat mempelajari materi.
2. Berusaha memahami berbagai kegiatan penting di modul mulai tahap awal sampai tahap akhir.

3. Berusahalah untuk konsentrasi dalam membaca setiap materi yang terdapat dalam setiap kegiatan belajar sehingga dapat memahami apa yang dimaksud dalam materi.
4. Pelajarilah materi secara berurutan mulai dari awal kegiatan belajar 1 dilanjutkan kegiatan belajar 2 dan ke 3, karena materi yang dibahas pada kegiatan sebelumnya berkaitan erat dengan materi yang dibahas pada kegiatan berikutnya.
5. Keberhasilan proses belajar orang tua dalam modul ini sangat tergantung kepada kesungguhan orang tua dalam mengerjakan latihan. Untuk itu berlatihlah secara mandiri atau bersama kelompok orang tua yang dianggap senior
6. Orang tua, mama papa harus mempunyai keyakinan yang kuat untuk belajar dan mempraktekkan materi yang tertuang dalam modul ini, dengan memohon pertolongan Tuhan Yesus sang guru agung pemberi hikmat bagi manusia yang selalu berharap dari-Nya
7. Untuk mempelajari modul 2 dibutuhkan waktu setidaknya 90 menit
8. Bila mama dan papa, orang tua menemui kesulitan, bisa berdiskusi dengan orang yang dianggap telah memiliki pengetahuan tentang masalah kesehatan reproduksi remaja, ataupun para hamba Tuhan, Pendeta, Majelis Jemaat, siapapun yang menurut orang tua dapat membantu. Jika sangat mendesak, silahkan menghubungi narasumber modul ini.

Selamat belajar mama, papa, sukses selalu. Tuhan akan memberikan kekuatan dan roh kudus supaya mama, papa dapat memahami pengetahuan yang diuraikan dalam modul ini sebagai bekal dalam membelajarkan anak-anak remaja usia 13 s.d. 15 tahun, yakin dan percayalah Tuhan Allah akan memudahkan dalam mempelajari modul ini, sehingga dapat berhasil dengan baik. Amin

SELAMAT BELAJAR, TUHAN YESUS MEMBERKATI



Kegiatan Belajar 1

A. URAIAN MATERI

REMAJA DAN REPRODUKSI SEHAT

Shallom, orang tua, mama papa, Salam sejahtera dalam Kasih Setia Tuhan, semoga selalu dalam keadaan sehat dan perlindungan Tuhan, Amin.

Saat ini, kita telah siap untuk mulai pembelajaran kesehatan reproduksi remaja tentang “ Remaja dan reproduksinya”. Marilah memulai pembelajaran hari ini dengan penuh semangat dan sukacita. Siapkanlah hati dan waktu mama papa untuk dapat berkonsentrasi memahami materi-materi berikut.

Dalam kegiatan belajar 1 pada modul 2 ini, mama, papa, orang tua akan mempelajari tentang konsep remaja dan reproduksinya. Setelah mempelajari bagian ini, harapannya, mama, papa, orang tua diharapkan mampu :

1. Menjelaskan konsep remaja
2. Menjelaskan konsep sehat
3. Menjelaskan kesehatan reproduksi remaja

Berdasarkan capaian belajar pada kegiatan belajar 1, maka secara berurutan bahan/uraian materi yang akan disampaikan pada kegiatan belajar 1 dimulai dari penjelasan pengertian remaja, selanjutnya kesehatan reproduksi remaja.

Mari kita mulai

1. Remaja

Mama, papa, orang tua, yang diberkati Tuhan Yesus. Ketika belajar modul 1 mama papa sudah mengetahui bahwa proses bertumbuh dan berkembang, dimulai dari kanak-kanak, remaja, dewasa dan lansia.

Perbincangan tentang masa remaja, menjadi topik hangat yang serasa tidak berujung. Membicarakan remaja, karena keprihatinan dan upaya untuk dapat mewujudkan remaja sebagai asset bangsa, negara dan gereja. Mama papa pernah mendengar pernyataan “Remaja Adalah Asset”, pernyataan ini memberikan makna bahwa di pundak remaja terletak tanggung jawab untuk mengemban amanat bangsa dan negara Indonesia. Di pundak remaja terletak tanggung jawab gereja. Remaja yang dipersiapkan sejak awal dengan baik, maka Tuhan kiranya berkenan memberkati, menjadikan remaja yang sehat dan berguna bagi bangsa dan negara, terlebih kepada Tuhan.

Siapakah remaja itu ??

Bagaimana mama, papa mendefinisikan remaja ? bagaimana perspektif remaja dalam pandangan mama papa ? apakah dikatakan remaja karena berdasarkan usia ?? atukah dari perilakunya ??

Mama, papa ...

Kata remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan yang dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis (Hurlock, 1999). Masa ini ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Pada masa reproduksi, Perubahan fisik remaja terjadi sangat cepat untuk mencapai kematangan, termasuk organ-organ reproduksi sehingga mampu melaksanakan fungsi reproduksinya.

Berdasarkan usia, mama papa telah mengetahui bahwa anak yang memasuki usia 10 tahun merupakan masa awal memasuki kategori usia remaja. Mama, papa juga sudah mengetahui bahwa di usia remaja akan terjadi berbagai perubahan pada fisik, mental dan sosial. Remaja dan karakteristiknya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Membedakan remaja laki-laki dan perempuan, sesuai kategori usia remaja awal, menengah ataupun akhir, dan setiap kategori berbeda dalam perubahannya.

Berdasarkan karakteristik perilakunya, remaja merasa bertumbuh besar, dan layaknya orang dewasa. Terkadang mereka berbantah terhadap apa yang disampaikan mama, papa, dan cenderung merasa lebih paham dari orang lain. Remaja merasa sudah tepat melakukan suatu aktifitas, serta tidak mau diatur oleh mama, papa, ataupun orang dewasa lainnya, padahal belum tentu apa yang dilakukan itu tepat.

Mama, papa, ...

Ini adalah realitas yang tidak dapat dipungkiri dan dihindari. Masa ini mesti harus bisa dilalui, walaupun ada banyak tantangannya. Ibarat perjalanan menggunakan kendaraan menuju suatu tempat, dan harus melewati tikungan, yang jika tidak berhati-hati maka dapat mengakibatkan jatuh dan terluka. Karena itu perlu kehati-hatian dan keseriusan menjalaninya. Terkadang pula mama, papa mendengar orang menyebut masa remaja adalah masa krisis, sebab di masa ini remaja membutuhkan penyesuaian terhadap kondisi fisiknya yang sedang berubah. Setiap perubahan memunculkan krisis baik sedikit maupun banyak. Dan ini membutuhkan kehati-hatian dalam menghadapi tingkungan seperti yang dibaca di atas.

Remaja terkadang mengalami kebingungan, dengan kondisi ini. Suasana hatinya cepat berubah-ubah dan emosi mereka begitu bergejolak. Perubahan perasaan dari sedih ke senang ataupun sebaliknya sangat cepat terjadi pada remaja. Menurut penelitian Mihaly Csikszentmihalyi dan Reas Larson dalam Wilda Az Zahida,

(2018), mengungkapkan remaja hanya memerlukan 45 menit untuk mengalami perubahan perasaan itu.

Dibanding dengan orang dewasa yang membutuhkan waktu beberapa jam untuk berubah. Perubahan perasaan disebabkan karena adanya tugas sekolah yang menumpuk yang terkadang membebani remaja dan membuatnya kesulitan sehingga berdampak pada kestabilan emosi, namun jika ada suatu celah dan peluang yang dipikirkan remaja maka itu dapat membantu remaja menyelesaikan masalahnya. Hal yang lain adalah pekerjaan di rumah, yang dalam harapan mama, papa bisa dilakukan oleh remaja, akan tetapi itu yang terkadang membuat remaja menjadi emosi, dan menghindari melakukan peran ini.

Remaja mengalami berbagai perubahan penting dalam persiapan menggapai sehat reproduksi. Tiga hal yang dapat mama, papa ingat dalam masa remaja, menjadikan masa remaja penting dalam kesehatan reproduksi, yaitu : 1). Pada masa ini terjadi pematangan organ reproduksi manusia, dikenal dengan istilah “pubertas”, 2). Terjadi perubahan fisik dan psikis pada masa remaja dan prosesnya terjadi relatif berbeda pada tiap anak. Perubahan cepat ini membingungkan remaja yang mengalaminya. Itulah sebabnya diperlukan peran orang tua memberi arahan, nasehat ataupun bimbingan, supaya remaja bisa melewati masa remaja dengan baik, 3). Secara sosial, terkadang terjadi perbedaan perlakuan pada remaja.

Remaja laki-laki diberi kebebasan tertentu dan remaja perempuan dibatasi melakukan kegiatan tertentu, seperti disuruh tinggal dalam rumah apalagi ketika sudah mendapat haid/menstruasi.

Walaupun hal seperti itu telah jarang dilakukan, namun perbedaan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan perempuan ini dapat menempatkan remaja perempuan dalam posisi yang dirugikan.

Dalam kesehatan reproduksi remaja, diperlukan kesetaraan perlakuan terhadap remaja laki-laki dan perempuan untuk mengatasi masalah kesehatan reproduksi remaja agar dapat ditangani dengan baik.

2. Konsep Sehat

Mama, papa yang diberkati Tuhan Yesus,

Sebelum mempelajari arti kata kesehatan reproduksi remaja, mama, papa, orang tua akan memahami bahwa istilah kesehatan reproduksi remaja, terbagi atas istilah kesehatan, reproduksi dan remaja. Sehat dari kata kesehatan menurut WHO (1947), *"a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity"* (Suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang sempurna, tanpa adanya penyakit atau kelemahan). Sehat menurut UU Kesehatan No.36 Tahun 2009, menunjuk pada keadaan sejahtera dari badan (jasmani), jiwa (psikis) dan sosial (hubungan dengan orang

lain) yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009).

Beberapa pendapat ahli tentang arti sehat, menurut Pender dalam Marmi (2015), sehat adalah perwujudan individu yang diperoleh melalui kepuasan dalam berhubungan dengan orang lain (aktualisasi). Perilaku yang sesuai dengan tujuan, perawatan diri yang kompeten sedangkan penyesuaian diperlukan untuk mempertahankan stabilitas dan integritas struktural. Sehat juga berarti fungsi efektif dari sumber-sumber perawatan diri (*self care resouces*) yang menjamin tindakan untuk perawatan diri (*self care actions*) secara adekuat. Yang termasuk dalam sumber perawatan diri adalah pengetahuan, keterampilan dan sikap, sedangkan perawatan diri merupakan perilaku yang sesuai dengan tujuan diperlukan untuk memperoleh, mempertahankan dan meningkatkan fungsi psikososial dan spiritual.

Sehat bukan hanya berkaitan dengan kondisi fisik yaitu keadaan bebas dari penyakit, tetapi juga berhubungan dengan kejiwaan dan hubungan sosial dengan orang lain. Walaupun secara fisik, badaniah seorang terlihat dapat terhindar dari suatu penyakit, tetapi jika menyimpan perasaan yang tidak nyaman, ataupun tidak mampu berpikir secara logis dan masuk akal, maka dapatlah dikatakan tidak sehat. Sehat secara mental termasuk secara spiritual, ketika dapat mengekspresikan rasa syukur, hormat dan sembah kepada Tuhan

pencipta alam, dengan melakukan hal-hal baik sesuai norma dan aturan yang berlaku.

Demikian pula halnya secara sosial dapat menunjukkan hubungan yang baik dengan orang lain, mengendalikan diri dengan baik, hidup berdampingan, berinteraksi satu dengan yang lain diantara individu dan kelompok tanpa ada perbedaan.

3. Kesehatan Reproduksi Remaja

Mama, papa, yang diberkati Tuhan Yesus Kristus,

Setelah memahami arti remaja dan sehat, maka kini saatnya mempelajari tentang kesehatan reproduksi. Istilah Reproduksi, dalam Kamus Bahasa Indonesia, berarti pengembangbiakan.

Dalam kaitan dengan kesehatan reproduksi, maka reproduksi menunjuk pada proses yang berhubungan dengan proses keberlangsungan hidup manumur. Hal ini berarti kemampuan manumur menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya.

Kesehatan reproduksi didefenisikan dalam kongres Kependudukan Sedunia di Kairo tahun 1994, yaitu “*Reproductive health is a state of complete physical, mental and social well-being in all mater relating to the reproductive system and to its functions and processes*”. (UN, 1994)“, dan diterjemahkan berarti : “ Keadaan sehat yang

menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental dan sosial, dan bukan sekedar tidak adanya penyakit atau gangguan di segala hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi maupun proses itu sendiri. Ini mengandung pemahaman bahwa kesehatan reproduksi mengisyaratkan bahwa setiap individu dapat menikmati kehidupan seksnya dengan aman dan menyenangkan dan mereka memiliki kemampuan untuk bereproduksi.

Defenisi ini mengacu dari pengertian sehat menurut WHO, dengan penekanan pada sistem, fungsi dan proses alat reproduksi. Hal ini dihubungkan pula dengan hak setiap individu dalam mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi.

Kesehatan reproduksi mencakup : 1). Kesehatan semasa remaja, ketika secara biologis kehidupan seksualnya mulai aktif dan ketika kaum perempuan mengalami haid, 2). Kesehatan sewaktu masa umur produktif yang mencakup kesehatan sewaktu hamil dan sewaktu tidak hamil ataupun ketidakmampuan untk hamil, 3). Kesehatan sewaktu sudah menopause, karena gangguan kesehatan dalam masa ini dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk dapat hidup produksi secara sosial maupun ekonomi (Kartono, 1995)

Manuaba (1998), mendefenisikan kesehatan reproduksi, pada kemampuan seseorang memanfaatkan alat reproduksinya dalam menjalani masa kehamilan dan persalinan sehingga bisa mendapatkan

bayi lahir aman dan tanpa resiko apapun (*well Health Mother Baby*), selanjutnya mengembalikan kesehatan dalam batas normal.

Berdasarkan defenisi kesehatan reproduksi, maka dapatlah dikatakan bahwa kesehatan reproduksi tidak hanya tentang organ reproduksi, kehamilan ataupun persalinan saja, tetapi kesehatan reproduksi merupakan seluruh totalitas hidup seseorang, individu secara fisik, mental dan sosial untuk dapat berhubungan dengan orang lain serta berperan dalam lingkungan masyarakatnya. Itu berarti kesehatan reproduksi bukan berhubungan dengan dirinya saja, tetapi juga berhubungan dengan orang lain, yaitu keluarga dan masyarakat, dan hidup beragama.

Mama, papa, ...

Kesehatan reproduksi mengisyaratkan bahwa seorang individu bebas menentukan kesehatan hidupnya dalam kaitan dengan reproduksinya, tanpa mendapat paksaan dari siapapun, karena itu pendekatan kesehatan reproduksi pada individu terjadi sepanjang siklus kehidupannya sejak lahir sampai meninggal pada laki-laki maupun perempuan. Dengan penekanan resiko pada masa remaja, masa umur subur dan yang belum menikah.

Berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja, maka remaja sebagai asset masa depan bangsa, diharapkan memiliki kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi, serta sehat mental dan sosial. Kesehatan reproduksi remaja menjadi prioritas sasaran

karena remaja menjadi representasi bangsa dan negara, remaja yang akan menentukan permasalahan dan kondisi kesehatan reproduksinya di masa mendatang.

Dengan demikian, menjadi jelas mama, papa, bahwa masalah kesehatan reproduksi bukan semata pada persoalan bagaimana hubungan laki-laki dan perempuan, tetapi lebih kepada penyadaran pengetahuan akan naluri biologis yang harus dapat dikendalikan supaya dapat menyesuaikan dengan norma-norma dalam kehidupan sosial kemasyarakatan dan bergereja.

Belajar tentang kesehatan reproduksi remaja, maka ada didalamnya pengetahuan tentang organ reproduksi baik laki-laki maupun perempuan. Materi ini akan menarik, karena mama, papa akan mengetahui alat/organ apa saja yang dikaruniai Tuhan pada manusia ciptaan-Nya, dan ini akan dipelajari pada kegiatan belajar 2 berikut.

Mama, papa, orang tua yang berbahagia, Sebelum kita melanjutkan belajar kita tentang organ reproduksi remaja laki-laki dan perempuan pada kegiatan belajar 2, marilah mama papa menguji pemahaman tentang materi yang sudah dipelajari di atas.

Untuk memperdalam bahan bacaan mama papa dapat membaca dari buku-buku sumber lain, ataupun bertanya pada orang-orang yang dianggap memiliki kompetensi ilmu tersebut.

Sebagai bahan rangkuman dari kegiatan belajar 1, mama papa dapat membaca rangkuman pada halaman berikut ini.

Silahkan ke halaman berikutnya



B. RANGKUMAN

Remaja, pada umumnya didefinisikan sebagai seorang yang mengalami peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja (*adolescence*) berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh kearah kematangan. Kematangan dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis.

Remaja sehat, berarti secara fisik, psikis ataupun sosial, dan dapat beradaptasi dengan orang lain diluar dirinya. Sehat bukan hanya berkaitan dengan kondisi fisik yaitu keadaan bebas dari penyakit, tetapi juga berhubungan dengan kejiwaan dan hubungan sosial dengan orang lain.

Kesehatan reproduksi tidak hanya tentang organ reproduksi, kehamilan ataupun persalinan saja, tetapi kesehatan reproduksi merupakan seluruh totalitas hidup seseorang, individu secara fisik, mental dan sosial untuk dapat berhubungan dengan orang lain serta berperan dalam lingkungan masyarakatnya. Kesehatan reproduksi bukan berhubungan dengan dirinya saja, tetapi juga berhubungan dengan orang lain, yaitu keluarga dan masyarakat, dan hidup beragama.

P. Test Formatif 1

Mama, papa, orang tua,

Untuk mendalami pemahaman mama papa tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan test formatif berikut ini !

Mama papa tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, mama papa, orang tua masih mempunyai peluang/kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas. Dengan membaca dan mempelajari materi remaja dan reproduksi sehat, mama, papa, orang tua pasti dapat memahami dan mengaplikasikan apa yang telah dipelajari.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.
4. Berikut ini pertanyaan yang dapat dikerjakan mama, papa



Pertanyaan

1. Remaja (*Adolescence*) berasal dari bahasa latin, berarti ...
 - a. Tumbuh ke arah kematangan
 - b. Tumbuh ke arah kekanakan
 - c. Tumbuh ke arah reproduksi
 - d. Tumbuh ke arah pendewasaan
2. Menurut penelitian Mihalyi Csikszentmihalyi dan Reas Larson, waktu yang diperlukan remaja merubah perasaan adalah ...
 - a. 30 menit
 - b. 35 menit
 - c. 40 menit
 - d. 45 menit
3. Suatu keadaan fisik, mental dan sosial yang sempurna, tanpa adanya penyakit atau kelemahan disebut ...
 - a. Reproduksi
 - b. Sehat
 - c. Mental
 - d. Fisik
4. Suatu keadaan menunjukkan sejahtera badan (jasmani), jiwa (Psikis) dan sosial (hubungan dengan orang lain) yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi, adalah defenisi sehat menurut ...
 - a. WHO
 - b. Mihalyi
 - c. Pender
 - d. UU Kesehatan No.36 Tahun 2009
5. Kesehatan reproduksi termasuk kesehatan pada masa umur produksi, dimulai dari yang mencakup kesehatan sewaktu ...
 - a. Mengalami haid
 - b. Hamil dan tidak hamil
 - c. Menstruasi
 - d. Mimpi basah

6. Kesehatan reproduksi mencakup kesehatan remaja, secara biologis kehidupan seksualnya mulai aktif, ketika kaum perempuan mengalami ...
 - a. Mimpi basah
 - b. Haid/menstruasi
 - c. *Mother baby*
 - d. *Syndrome baby blues*

7. Hal berikut yang dapat diingat pada masa remaja dalam kaitan dengan kesehatan reproduksi, kecuali :...
 - a. Terjadi pematangan organ reproduksi manusia (pubertas)
 - b. Terjadi perubahan fisik
 - c. Perbedaan perlakuan sosial
 - d. Perubahan kearah kenakalan

8. Kesehatan reproduksi remaja menjadi sasaran prioritas karena...
 - a. Remaja, tulang punggung keluarga
 - b. Remaja. representasi bangsa dan negara
 - c. Remaja, menghasilkan keturunan
 - d. Remaja, harapan keluarga

9. Kesehatan reproduksi bukan berhubungan dengan dirinya saja, tetapi juga berhubungan dengan orang lain, kecuali ...
 - a. Diri sendiri
 - b. Keluarga
 - c. Keluarga
 - d. Hidup beragama

10. Konsep kesehatan reproduksi, pertama kalinya dibicarakan dalam kongres kependudukan sedunia, yang dilaksanakan di Kairo, pada tahun ...
 - a. 1994
 - b. 1995
 - c. 1996
 - d. 1997

D. Ujian Balik

- Bagaimana hasil test formatif yang sudah orang tua, mama, papa kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” mama, papa sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, mama, papa jika jawaban benar sudah mencapai di atas 6, hal ini menunjukkan bahwa mama, papa sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa mama, papa bisa !!





Kegiatan Belajar 2

A. URAIAN MATERI

ALAT/ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN

Mama, papa, oraangtua yang selalu diberkati Tuhan. Salam sejahtera dalam Kasih Setia Tuhan. Selamat berjumpa kembali, semoga mama, papa, orang tua tetap bersemangat setelah menyelesaikan kegiatan belajar 1. Pertemuan saat ini adalah kelanjutan kegiatan belajar 2 tentang alat/organ reproduksi perempuan.

Kegiatan belajar 2 saat ini akan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada mama, papa, orang tua tentang alat/organ reproduksi perempuan, meliputi : organ reproduksi perempuan bagian luar dan organ reproduksi perempuan dalam.

Setelah menyelesaikan kegiatan belajar 2, diharapkan mama, papa, orang tua, dapat :

1. Menjelaskan organ reproduksi remaja perempuan bagian luar
2. Menjelaskan organ reproduksi remaja perempuan bagian dalam
3. Menjelaskan proses terjadinya menstruasi

Berdasarkan tujuan pembelajaran pada kegiatan belajar 2, maka secara berurutan bahan bacaan yang akan disampaikan mulai dari organ reproduksi perempuan bagian luar dan dilanjutkan dengan organ reproduksi perempuan bagian dalam dan proses terjadinya menstruasi.

Apakah mama, papa, orang tua sudah siap untuk mulai belajar kegiatan 2 ini ??

Mari, kita mulai



Orang tua, mama, papa, yang diberkati Tuhan..

Tuhan menciptakan manusia sebagai makhluk hidup dalam Kejadian 1:26–28, terdiri dari dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Perbedaan unik dari keduanya adalah pada anatomi organ reproduksi berdasarkan jenis kelamin. Organ reproduksi yang dimiliki manusia ada di bagian luar dan di bagian dalam.

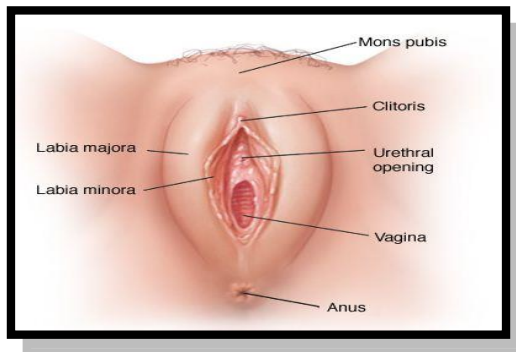
Apa sajakah organ reproduksi perempuan bagian luar dan bagian dalam itu ??

1. Alat Reproduksi Bagian Luar

Mama, papa, saat ini kita akan belajar alat/organ reproduksi. Mama, papa perlu mengetahui alat/organ reproduksi, supaya dapat menjelaskan pada remaja. Jika ada remaja yang bertanya tentang organ reproduksinya, maka mama, papa dapat bertindak selayaknya guru di rumah untuk memberikan penjelasan tentang alat/organ dimaksud. Karena itu penting mengetahui organ reproduksi manusia, dan yang saat ini sedang dibahas adalah alat/organ reproduksi perempuan bagian luar.

Yang dimaksud dengan alat reproduksi adalah organ-organ yang berperan dalam serangkaian proses dengan tujuan untuk

memperbanyak keturunan. Secara anatomi, nampak dibagian luar alat reproduksi perempuan, yang dikenal dengan nama “Vulva”, yang terdiri dari : mons veneris, sepasang bibir kemaluan (labia), bibir luar (labia mayora), dan bibir dalam (labia minora). Selanjutnya ada klitoris (kelentit), lubang saluran kencing (uretra) dan lubang saluran vagina. Alat reproduksi ini agak tersembunyi karena letaknya diantara paha bagian atas. Gambar 1 berikut ini menunjukkan alat/organ reproduksi perempuan bagian luar



Sumber : www.scribd.com, Diunggah oleh [Muhidal](#) pada 03 Agustus 2016

Gambar 1
Organ Reproduksi Perempuan Bagian Luar

Mons Veneris

Vulva terdiri dari :

Mons Veneris ; merupakan bagian yang sedikit menonjol yang terlihat dari luar dan merupakan bagian yang menutupi tulang kemaluan. Pada bagian mons veneris akan ditutupi oleh rambut kemaluan dan membentuk pola seperti segitiga terbalik.

Labia Mayora
(bibir kemaluan
besar)

Di sebut sebagai labia karena bagian ini memiliki bentuk seperti bibir. Bagian luar labia mayora disusun oleh jaringan lemak, kelenjar keringat dan saat pubertas biasanya ditutupi oleh rambut kemaluan..

Labia Minora
(bibir kecil
kemaluan)

Merupakan bagian bibir kemaluan kecil yang terletak di dalam labia mayora dan tidak ditumbuhi rambut kemaluan. Labia minora merupakan lipatan bagian dalam labia mayora

Klitoris / Kelentit

Merupakan organ kecil yang berada diatas uretra dan dilindungi lipatan labia minora. Ukurannya sebesar kacang polong, penuh dengan sel saraf sensorik dan pembuluh darah.

*Vestibulum/
Serambi*

Merupakan rongga pembatas antara labia mayora dan labia minora pada sisi kanan dan kiri. Pada bagian atas dibatasi oleh klitoris dan pada bagian belakang (bawah) dibatasi oleh pertemuan dua labia minora. Vestibulum merupakan tempat beradanya uretra (saluran kencing) dan muara vagina (liang senggama). Masing-masing pada bagian ini akan mengeluarkan cairan seperti lender pada lubang saluran, yaitu kelenjar bartholin dan skene.

Vagina
(Liang kemaluan)

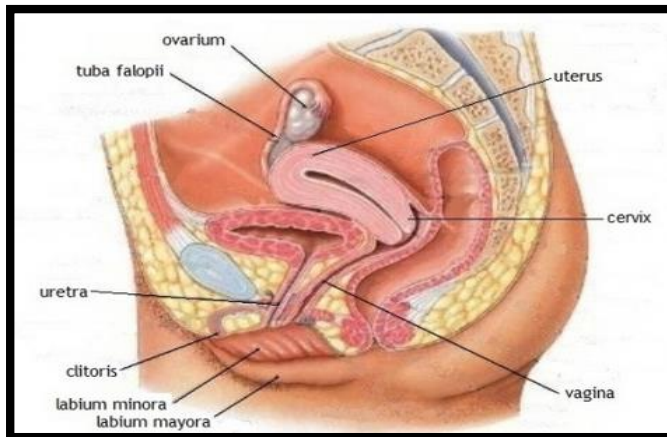
Merupakan saluran yang elastis, panjangnya sekitar 8-10 cm dan berakhir pada rahim. Vagina dilalui oleh darah pada saat menstruasi dan merupakan jalan lahir.

Selain alat/organ reproduksi bagian luar, maka bagian dalam yang dapat dipelajari mama, papa, adalah berikut ini.

2. Alat Reproduksi Bagian Dalam

Mama, papa yang diberkati Tuhan.

Dibagian atas telah dipelajari organ reproduksi perempuan bagian luar, maka sekarang akan dipelajari alat/organ reproduksi perempuan bagian dalam. Alat/organ reproduksi bagian dalam akan berfungsi sepenuhnya saat seorang perempuan telah memasuki masa pubertas. Alat reproduksi perempuan bagian dalam terlihat pada gambar 2 berikut.



Sumber gambar : <http://pewidya.blogspot.com>

Gambar 1
Organ Reproduksi Perempuan Bagian Dalam

Tuba Falopii
(Saluran Telur)

Merupakan organ yang menghubungkan uterus (rahim) dengan ovarium (indung telur), melalui fimbria (umbai-umbai). Ada dua saluran pada kanan dan kiri rahim sepanjang +10 cm.

Ovarium
(Indung Telur)

Terdapat pada kiri dan kanan ujung tuba (fimbria/umbai-umbai) dan terletak di rongga panggul, merupakan kelenjar yang memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Ukurannya 3×3×2 cm, tiap ovarium mengandung 150.000-200.000 folikel primordial. Sejak pubertas setiap bulan secara bergantian ovarium melepas satu ovum dari folikel degraaf (folikel yang telah matang) peristiwa ini disebut ovulasi.

Fimbrae
(Umbai-Umbai)

Dapat di analogikan dengan jari-jari tangan, umbal-umbal ini berfungsi untuk menangkap sel telur yang dikeluarkan indung telur.

Uterus (Rahim)

Merupakan organ bagian dalam yang memiliki bentuk seperti buah pear dengan berat sekitar 30 gram yang tersusun atas lapisan-lapisan otot. Raung pada uterus ini berbentuk segi tiga dengan bagian atas lebih besar. Uterus berfungsi sebagai tempat tumbuh dan berkembangnya janin. Otot pada uterus bersifat elastis sehingga dapat menyesuaikan dan menjadi janin ketika proses kehamilan selama 9 bulan.

Serviks
(*Leher Rahim*)

Merupakan daerah bagian bawah rahim yang berhubungan dengan bagian atas vagina. Serviks memproduksi cairan berlendir (mukus). Pada sekitar waktu ovulasi, mukus ini menjadi banyak, elastik dan licin. Hal ini membantu spermatozoa untuk mencapai uterus.

Vagina
(*Lubang Kemaluan*)

Merupakan saluran yang elastis, panjangnya sekitar 8-10 cm dan berakhir pada rahim. Vagina dilalui oleh darah pada saat menstruasi dan merupakan jalan lahir.

Mama, papa telah mengetahui bahwa pada perempuan, bekerja hormon estrogen dan progesteron. Bagaimana kerja hormon ini, berkaitan dengan organ reproduksi perempuan, marilah menyimak pernyataan berikut.

Tubuh mengalami perubahan fisik disebabkan fungsinya hormon yang terjadi karena hipotalamus (pusat pengendali utama otak) bekerja sama dengan hipofisis (kelenjar bawah otak) yang dimulai saat remaja, dan hormon yang berfungsi antara lain hormon estrogen dan progesteron. Hormon estrogen membuat seorang anak perempuan memiliki sifat kewanitaan setelah remaja. Perubahan yang disebabkan estrogen adalah sebagai berikut :

Kerja Hormon Estrogen

- Merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim dan vagina.
- Membuat dinding rahim makin tebal dan produksi cairan vagina bertambah banyak.
- Mengakibatkan tertimbunnya lemak di daerah panggul wanita
- Memperlambat pertumbuhan tubuh yang semula sudah dirangsang oleh kelenjar bawah otak (itulah sebabnya mengapa perempuan dewasa tidak setinggi anak laki-laki sebayanya).

Hormon progesteron berefek untuk melemaskan otot-otot halus, meningkatkan produksi zat lemak di kulit dan meningkatkan suhu badan, pada rahim progesteron merangsang sekresi kelenjar-kelenjar. Perubahan fisik lainnya, akibat kerja hormon sebagai berikut :

Kerja Hormon Progesteron

- Kulit dan rambut mulai berminyak (wajah menjadi berjerawat), keringat bertambah banyak.
- Lengan dan tungkai kaki bertambah panjang, tangan dan kaki bertambah besar.
- Tulang-tulang wajah mulai memanjang dan membesar (sehingga tidak terlihat seperti anak kecil lagi).
- Pantat berkembang lebih besar, vagina mulai mengeluarkan cairan.
- Folikel di dalam indung telur mulai membesar, ditandai dengan menstruasi (haid)

3. Proses Terjadinya Menstruasi

Mama, papa yang selalu diberkati Tuhan.

Masih ingatkah pelajaran di modul 1 tentang perubahan alami yang dialami remaja perempuan, bahwa tanda dimulainya pubertas adalah ketika dengan mendapat menstruasi/haid.

Bagaimana proses terjadi menstruasi itu ??, bahan bacaan berikut akan menjelaskan apa itu menstruasi, dan bagaimana terjadinya.

Menstruasi adalah proses peluruhan lapisan dalam endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah dari uterus melalui vagina. Hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi adalah GnRH (*Gonadotropin Releasing Hormon*), FSH (*Folicle Stimulating Hormon*), LH (*Luteinizing Hormon*) dan Estrogen dan Progesteron.

Ovarium bayi perempuan yang baru lahir telah dianugerahi Tuhan kandungan ratusan ribu sel telur, tetapi belum berfungsi. Proses menstruasi berlangsung ketika pubertas, ovariumnya mulai berfungsi dan terjadi proses yang disebut siklus menstruasi (Jarak antara hari pertama menstruasi bulan ini dengan hari pertama menstruasi bulan berikutnya).

Dalam satu siklus haid, dinding rahim menebal sebagai persiapan jika terjadi kehamilan (akibat produksi hormon-hormon oleh ovarium).

Sel telur yang matang (ovulasi) yang dikeluarkan indung telur/ovum (terjadi kira-kira 2 minggu sebelum haid), akan berpotensi untuk dibuahi oleh sperma di saluran telur/*tuba pars ampularis* hanya dalam 24 jam. Bila ternyata tidak terjadi pembuahan maka sel telur akan bergerak menuju rahim dan pada saat bersamaan terjadi perubahan komposisi kadar hormon yang akhirnya membuat dinding rahim tadi akan luruh yang ditandai pendarahan, inilah yang disebut menstruasi.

Pada saat mengalami menstruasi, remaja perempuan perlu memperhatikan kebersihan kelaminnya, selama menstruasi yang dapat berlangsung antara 4 s.d.7 hari, dan ini bisa berbeda pada setiap remaja perempuan. Pada saat menstruasi, remaja perlu belajar menggunakan pembalut untuk mencegah tidak merembesnya cairan darah yang keluar dari vagina. Disini mama bisa berperan bagi remaja menjelaskan cara penggunaan pembalut dan pentingnya menjaga kebersihan vagina.

Menstruasi yang pertama (*menarche*) merupakan tanda awal pubertas. Biasanya siklus menstruasi pada remaja belum teratur, dapat terjadi 2 kali dalam sebulan, atau beberapa bulan tidak menstruasi lagi. Hal ini berlangsung kira-kira 3 tahun. Menstruasi akan berlangsung umumnya sampai usia 50 tahun yang disebut menopause, dan juga akan berhenti sesaat waktu hamil atau menyusui.

Beberapa perempuan merasakan kram atau sakit selama menstruasi, ini disebut *dismenore*. Rasa kram ini mungkin disebabkan oleh hormon prostaglandin yang berlebihan yang menyebabkan rahim berkontraksi. Apabila ini terjadi maka ada beberapa hal yang dapat membantu antara lain olahraga atau yoga, juga dapat di atasi dengan melakukan pengompresan dengan botol berisi air panas di perut. Apabila dengan ini tidak berkurang, maka dapat dipakai obat-obatan.

Masa tumbuh kembang pada remaja perempuan akan meningkat kebutuhan akan zat besi dan lebih mudah terkena anemia karena kehilangan darah akibat mengalami haid setiap bulan yang berakibat menurunnya kebugaran tubuh dan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya anemia gizi pada masa menstruasi, perempuan dianjurkan makan makanan yang mengandung zat besi. Dan jika perlu dapat menghubungi tenaga kesehatan untuk mendapatkan tablet tambah darah 1 tablet per hari selama haid, dilanjutkan dengan 1 kali per minggu di luar masa haid.

Begitulah prosesnya setiap bulan akan terjadi pada menstruasi pada remaja perempuan sampai usia 50 tahun saat memasuki masa menopause.

Mama, papa yang dikasihi Tuhan Yesus Kristus,...

Kita telah belajar tentang alat/organ reproduksi perempuan bagian luar dan bagian dalam. Pemahaman tentang organ reproduksi perempuan akan menjadi bekal pada mama untuk dapat memberikan penjelasan pada remaja perempuan, jika bertanya tentang organ reproduksi, sehingga dengan apa yang telah dimiliki, dapat disampaikan pada remaja.

Sebelum kita melanjutkan belajar kita tentang alat/organ reproduksi laki-laki, pada kegiatan belajar 3, marilah mama papa menguji pemahaman tentang materi yang sudah dipelajari di atas.

Untuk memperdalam bahan bacaan mama papa dapat membaca dari buku-buku sumber lain, ataupun bertanya pada orang-orang yang dianggap memiliki kompetensi ilmu tersebut.

Sebagai bahan rangkuman dari kegiatan belajar 2, mama papa dapat membaca rangkuman pada halaman berikut ini.



Silahkan ke halaman berikutnya

B. RANGKUMAN

- Alat/organ reproduksi perempuan, terdiri dari bagian luar dan dalam. Masing-masing organ, secara anatomis, memiliki fungsi fisiologisnya. Alat/Organ tersebut, dirangkumkan pada tabel berikut.

No.	Bagian Luar	Bagian Dalam
1	Mons Veneris	Ovarium
2	Labia Mayora	Tuba Falopii
3	Labia Minora	Uterus
4	Klitoris	Fimbrae
5	Vestibulum	Serviks
6	Vagina	

- Pada Remaja perempuan akan mengalami menstruasi. Menstruasi terjadi setelah terjadi perubahan pada fisik dimasa pubertas yang ditandai dengan payudara mulai membesar, rambut tumbuh disekitar alat kemaluan dan vagina mengeluarkan cairan keputihan.
- Menstruasi yang pertama (*menarche*) merupakan tanda awal pubertas.

P. Test Formatif 2

Mama, papa, orang tua,

Untuk mendalami pemahaman mama papa tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan latihan berikut ini !

Mama papa tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, mama papa, orang tua masih mempunyai peluang/kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas. Dengan membaca dan mempelajari materi alat/organ reproduksi remaja perempuan, mama, papa, orang tua pasti dapat memahami dan mengaplikasikan apa yang telah dipelajari.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.
4. Berikut pertanyaan-pertanyaannya



Pertanyaan

1. Tuhan menciptakan manusia sebagai makhluk hidup terdapat dalam kitab ...
 - a. Kejadian 1 : 26 – 28
 - b. Kejadian 1 : 28 – 30
 - c. Kejadian 2 : 26 – 28
 - d. Kejadian 2 : 28 – 30

2. Alat/organ reproduksi perempuan terdiri dari bagian luar dan dalam. Yang termasuk organ reproduksi perempuan bagian luar yaitu ...
 - a. Ovarium
 - b. Tuba fallopii
 - c. Fimbrae
 - d. Vagina

3. Peristiwa pelepasan ovum dari ovarium disebut ...
 - a. Menstruasi
 - b. Fertilisasi
 - c. Ovipar
 - d. Ovulasi

4. Alat/organ reproduksi perempuan bagian dalam yaitu ...
 - a. Vagina
 - b. Uterus
 - c. Klitoris/kelentit
 - d. Vestibulum

5. Alat reproduksi perempuan bagian dalam terdiri dari :
 - (1) Vagina
 - (2) Ovarium
 - (3). Tuba falopii
 - (4). Uterus

Jalannya sel telur sejak di bentuk sampai menjadi embrio secara berurutan di mulai dari ...

 - a. 2, 3, 4
 - b. 2, 4, 3
 - c. 2,1,4
 - d. 3,1,4

6. Ovulasi di rangsang oleh hormon ...
 - a. FSH
 - b. LH
 - c. Oksitoksin
 - d. Estrogen

7. Bagian yang sedikit menonjol yang terlihat dari luar dan merupakan bagian yang menutupi tulang kemaluan pada organ reproduksi perempuan, yaitu ...
 - a. Labia mayora
 - b. Mons veneris
 - c. Labia Minora
 - d. Klitoris

8. Bagian organ reproduksi perempuan, bagian dalam yang merupakan saluran elastis, panjang sekitar 8-10 cm dan berakhir pada rahim di sebut ...
 - a. Tuba fallopii
 - b. Ovarium
 - c. Vagina
 - d. Mons veneris

9. Istilah haid/menstruasi pertama kalinya adalah ...
 - a. Mimpi basah
 - b. Ejakulasi
 - c. Menarche
 - d. Ereksi

10. Beberapa perempuan merasakan kram atau sakit selama menstruasi, disebut
 - a. Dismenore
 - b. Oligomeore
 - c. Polimenore
 - d. Menoree

D. Ujian Balik

- Bagaimana hasil test formatif yang sudah orang tua, mama, papa kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” mama, papa sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, mama, papa jika jawaban benar sudah mencapai di atas 6, hal ini menunjukkan bahwa mama, papa sudah mempelajari materu tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa mama, papa bisa !!

Kegiatan Belajar 3



A. URAIAN MATERI

ALAT/ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI

Shallom, salam hangat, salam sukacita orang tua, mama papa. Selamat berjumpa kembali, semoga mama, papa, orang tua tetap penuh semangat setelah menyelesaikan kegiatan belajar 2. Pada pertemuan kali ini, mama papa akan mempelajari kelanjutan dari modul remaja dan reproksi sehat.

Kegiatan belajar 3 saat ini akan memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada mama, papa, orang tua tentang alat/organ reproduksi laki-laki.

Setelah menyelesaikan kegiatan belajar 3, diharapkan mama, papa, orang tua, dapat :

1. Menjelaskan organ reproduksi remaja laki-laki bagian luar
2. Menjelaskan organ reproduksi remaja laki-laki bagian dalam
3. Menjelaskan proses ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi

Berdasarkan tujuan pembelajaran pada kegiatan belajar 3, maka bahan bacaan yang akan disampaikan adalah alat/organ reproduksi laki-laki.

Apakah mama, papa, orang tua sudah siap untuk mulai belajar kegiatan 3 ini ??

Sebelumnya mama, papa jangan lupa berdoa, mohon tuntunan roh kudus supaya mama papa dapat memahami isi bacaan ini. Berdoa mulai....Tuhan, kami mohon kehadiran-Mu disaat ini bersama kami yang akan membaca dan mempelajari kegiatan belajar 3, biarlah roh kudus Tuhan menuntun kami supaya kami memahami apa yang akan kami pelajari, untuk dapat kami aplikasikan kepada anak remaja kami. Amin. Tuhan memberkati mama papa selalu...amin

Mama, papa, orang tua sudah siap, mari kita mulai

Mama, papa, orang tua,

Kita sudah belajar tentang organ reproduksi perempuan bagian luar dan dalam, saatnya mama, papa belajar tentang alat/organ reproduksi laki-laki. Seperti pada perempuan, maka laki-laki juga memiliki alat/organ untuk reproduksi.

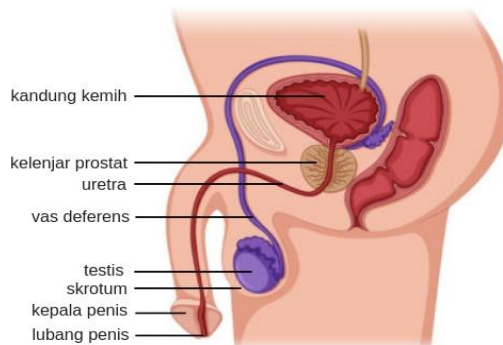
Apa sajakah organ reproduksi laki-laki bagian luar dan bagian dalam itu ??

1. Alat Reproduksi Bagian Luar

Mama, papa, belajar tentang organ reproduksi laki-laki, maka perlu mengetahui alat/organ reproduksi, supaya dapat menjelaskan pada remaja laki-laki. Jika ada remaja yang bertanya tentang organ reproduksinya, maka mama, papa dapat bertindak selayaknya guru di rumah untuk memberikan penjelasan tentang alat/organ dimaksud. Karena itu penting mengetahui organ reproduksi manusia, dan yang saat ini sedang dibahas adalah alat/organ reproduksi laki-laki bagian luar. Organ reproduksi bagian luar, artinya bagian yang dapat terlihat.

Organ reproduksi laki-laki bagian luar yang terlihat adalah penis dan testis (buah pelir). Alat-alat ini terletak diantara pangkal paha, lebih

mudah terlihat daripada alat reproduksi perempuan yang letaknya tersembunyi. yang penting dalam proses reproduksi, adalah seperti pada Gambar 3 berikut ini menunjukkan penampang alat/organ reproduksi laki-laki.



Sumber : <http://lp2m.stikesicsada.ac.id/index.php/2020>

Gambar3
Alat/Organ reproduksi Laki-Laki

Bagian-bagiannya dijelaskan sebagai berikut :

Penis

Terbuat dari jaringan spons yang lembut dan sel-sel darah (*blood vessels*). Air kencing keluar dari tubuh laki-laki melalui lubang kecil yang terletak di ujung kepala penis. Ketika bayi laki-laki lahir penis diselubungi oleh semacam kulit luar yang longgar. Pada waktu dini hari, karena meningkatnya hormon testeteron dan penuhnya kandung kencing dapat mengakibatkan ereksi, sehingga penis menjadi tegang, keras dan besar.

Penis

Jika sudah dewasa dan menikah, penis digunakan untuk berhubungan seksual untuk mendapatkan keturunan (anak)

*Glands
(Kepala Penis)*

Glands adalah bagian depan atau kepala penis. Glands banyak mengandung pembuluh darah dan saraf. Kulit yang menutupi glans disebut foreskin (preputium). Di beberapa Negara memiliki kebiasaan membersihkan daerah sekitar preputium ini atau dikenal dengan yang namanya sunat.

*Skrotum
(Kantung Pelir)*

Dikenal juga dengan nama kantung pelir atau zakar merupakan kantung (terdiri dari kulit dan otot), dan membungkus testis atau buah zakar. Skrotum terletak di antara penis dan anus serta di depan perineum. Skrotum berasal dari bagian yang sama dengan labia mayora pada organ reproduksi perempuan. Skrotum manusia dapat ditumbuhi rambut kemaluan. Pada manusia, rambut ini mulai tumbuh ketika mulai pubertas.

Itulah fisiologi alat/organ laki-laki bagian luar.

Yang berikut, yang akan dipelajari adalah organ reproduksi laki-laki bagian dalam.

b. Alat Reproduksi Bagian Dalam

Mama, papa, dibagian atas telah dipelajari organ reproduksi perempuan bagian luar, maka sekarang akan dipelajari alat/organ reproduksi laki-laki bagian dalam. Alat/organ reproduksi bagian dalam terdiri dari : testis (buah pelir, buah zakar), uretra, vas deferens (saluran sperma), prostat, veskula seminalis dan beberapa kelenjar lainnya dan preputium.

Dapatlah dijelaskan sebagai berikut :

*Testis
(Pelir, Buah
Zakar)*

Berjumlah dua buah berbentuk oval. Organ kecil ini berdiameter sekitar 5 cm pada orang dewasa. Memiliki saluran membuat sel sperma. Tempat spermatozoa dibentuk dan hormon kelamin laki-laki (testosterone). Pengeluaran testoteron bertambah pada masa pubertas dan bertanggung jawab atas pengembangan sikap-sikap kelamin sekunder yaitu pertumbuhan jenggot, suara lebih berat dan pembesaran genitalia.

*Uretra
(Saluran kencing)*

Merupakan saluran untuk mengeluarkan air mani dan air seni. Didalam mekanisme pengeluaran air seni dan air mani, otot-otot di dasar kandung kemih akan menjadi lebih rapat, sehingga tidak akan mengeluarkan air kencing pada saat ia melakukan hubungan seksual.

*Vas deferens
(saluran sperma)*

Saluran yang menyalurkan sperma dari testis-epididimys menuju ke uretra/saluran kencing pars prostatika. Vas deferens panjangnya $\pm 4,5$ cm dengan diameter $\pm 2,5$ mm. Saluran ini muara dari Epididymis yaitu saluran-saluran yang lebih kecil dari vas deferens. Bentuknya berkelok-kelok dan membentuk bangunan seperti topi.

Prostat, vesikula seminalis dan beberapa kelenjar lainnya.

Adalah kelenjar-kelenjar yang menghasilkan cairan sperma (ejakulat/semen) yang berguna untuk memberikan makanan pada sperma.

Preputium

Lekukan kulit yang melindungi glans penis (kepala penis). Yang penting adalah menjaga kebersihan daerah ini dan dianjurkan preputium diambil secara operatif, hal ini disebut sirkumsisi/sunat.

Demikianlah alat/organ reproduksi laki-laki bagian dalam. Perlu pula mama, papa mengetahui tentang hormon yang bekerja pada laki-laki, yaitu hormon testosteron. Bagaimana cara kerja hormon ini, marilah menyimak pernyataan berikut.

Mama papa sudah pernah mempelajari bahwa tubuh remaja mengalami perubahan fisik karena berfungsinya hormon yang terjadi pada hipotalamus (pusat pengendali utama otak) bekerja sama dengan hipofisa (kelenjar bawah otak). Hormon-hormon yang berfungsi pada laki-laki, antara lain hormon testosteron.

Hormon testosteron dihasilkan oleh sel Leydig dalam testis dan kelenjar anak ginjal (suprarenal). Hormon ini ada di dalam darah dan mempengaruhi alat-alat dalam tubuh serta menyebabkan terjadinya beberapa pertumbuhan seks primer dan sekunder

Selama masa puber hormon-hormon seksual berkembang dengan pesat dan remaja sangat mudah terangsang secara seksual. Pada laki-laki, reaksi dorongan seks adalah mengerasnya penis (ereksi). Karena belum stabilnya hormon di dalam tubuh, ereksi bisa muncul tanpa adanya rangsangan seksual. Kondisi yang sering kali muncul secara tak terduga ini bisa membuat remaja laki-laki salah tingkah (kebingungan, menyembunyikan tonjolan di celana gara-gara ereksi).

3. Ereksi, ejakulasi dan mimpi basah

Mama, papa, orang tua, belajar tentang organ reproduksi laki-laki, yang Tuhan Allah berikan sebagai organ untuk meneruskan keturunan di muka bumi, dan akan terus berfungsi sejak usia remaja, sampai dewasa kelak. Berfungsinya organ reproduksi pada laki dan menjadi tanda memasuki pubertas. Mekanisme dan fungsi kerjanya dapat mama papa, ketahui dari beberapa peristiwa seperti ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi

Mama, papa, ini adalah istilah-istilah yang mama papa bisa pelajari sebab istilah-istilah ini yang biasa dipercakapkan remaja laki-laki. Jika remaja bertanya, maka mama, papa dapat menjelaskan sebagai berikut.

Ereksi

Selama masa puber hormon-hormon seksual berkembang dengan pesat dan remaja sangat mudah terangsang secara seksual. Pada laki-laki, reaksi dorongan seks adalah mengerasnya penis (ereksi). Jadi, ereksi merupakan pengerasan dan pembesaran pada penis yang terjadi ketika pembuluh darah dipenuhi dengan darah. Ereksi diperlukan laki-laki dalam hubungan seksual. Saat terjadi ereksi, otot-otot di sekitar kandung kemih akan menjadi lebih rapat, sehingga tidak akan mengeluarkan kencing saat melakukan hubungan seksual.

Ereksi bisa terjadi karena rangsangan seksual, misalnya ketika orang lain atau diri sendiri menyentuh penis atau buah pelir. Juga bisa terangsang ketika menonton adegan erotis di televisi, melihat gambar gambar seksi atau berfantasi seksual, yaitu membayangkan adegan-adegan erotis. Ereksi bisa juga terjadi ketika ada gerakan atau getaran, seperti halnya ketika naik atau kereta api. Ini menjadi tanda, bahwa organ reproduksinya telah berkembang dan dapat melaksanakan fungsinya.

Ejakulasi

Ejakulasi merupakan keluarnya cairan sperma melalui saluran kemih, bisa terjadi melalui rangsangan maupun tanpa rangsangan (mimpi basah). Ejakulasi yang dilakukan dengan rangsangan terhadap organ seks sendiri disebut masturbasi atau onani.

Mimpi Basah

Mimpi basah adalah kejadian keluarnya sperma ketika tidur, atau saat bermimpi tentang seks. Mimpi basah sebetulnya merupakan salah satu cara alami berejakulasi. Ejakulasi terjadi karena sperma, yang terus menerus diproduksi dan perlu keluar. Ini merupakan pengalaman yang normal bagi laki-laki. Proses ejakulasi terjadi saat sperma yang telah diproduksi akan dikeluarkan dari testis melalui saluran/vas deferens, kemudian sperma disimpan dalam kantung mani. Jika penuh akan keluar secara otomatis dan tidak terjadi pengeluaran, akan

diserap kembali oleh tubuh. Proses ini bisa terjadi dalam kurun waktu 2-3 minggu. Mereka yang sudah menikah jarang mengalami mimpi basah karena mengeluarkannya melalui hubungan seksual dengan pasangan/isteri secara teratur.

Masturbasi/Onani

Mama, papa jika mendengar istilah ini, maka mama, papa akan mengingat penjelasan di atas, bahwa remaja laki-laki memproduksi sperma setiap harinya. Sperma itu tidak selalu harus dikeluarkan, karena akan terserap oleh tubuh dan dikeluarkan melalui cairan keringat, ataupun kotoran. Sperma dapat dikeluarkan melalui ejakulasi melalui penis.

Ejakulasi juga bisa terjadi secara alami melalui mimpi basah. Keluarnya sperma bisa juga terjadi melalui rangsangan yang dilakukan remaja laki-laki pada alat/organ reproduksinya. Kegiatan merangsang hingga keluarnya sperma inilah yang disebut dengan masturbasi atau onani. Sederhana pikirannya, adalah jika remaja laki-laki melakukan tindakan menyentuh, menggosok ataupun meraba bagian-bagian sensitif / peka sehingga menimbulkan rasa senang dan dapat memberikan kepuasan (orgasme).

Disini pentingnya mama, papa sebagai orang tua yang akan menjelaskan pada remaja, agar dari peristiwa-peristiwa tersebut tidaklah menjadi keinginan remaja untuk melakukan, tetapi dengan

mengingatkan akan bahaya jika menggosok alat kelamin, dan secara psikologis akan mengganggu konsentrasi remaja.

Demikianlah, mama papa kita telah belajar tentang alat/organ reproduksi laki-laki bagian luar dan bagian dalam serta mekanisme kerja organ reproduksi laki-laki. Pemahaman tentang organ reproduksi laki-laki akan menjadi bekal pada papa untuk dapat memberikan penjelasan pada remaja laki-laki, jika bertanya tentang organ reproduksi, sehingga dengan apa yang telah dimiliki, dapat disampaikan pada remaja.

Kita akan mengakhiri kegiatan belajar 3, marilah mama papa menguji pemahaman tentang materi yang sudah dipelajari di atas.

Untuk memperdalam bahan bacaan mama papa dapat membaca dari buku-buku sumber lain, ataupun bertanya pada orang-orang yang dianggap memiliki kompetensi ilmu tersebut.

Sebagai bahan rangkuman dari kegiatan belajar 3, mama papa dapat membaca rangkuman pada halaman berikut ini.



Silahkan ke halaman berikutnya

B. RANGKUMAN

- Alat/organ reproduksi laki-laki terdiri dari bagian luar dan dalam, yaitu :

No.	Bagian Luar	Bagian Dalam
1	Penis	Testis
2	Skrotum	Uretra,
3	Glands penis	Vas Deferens
4		Prostat,
5		Veskula Seminalis Dan Beberapa Kelenjar Lainnya
6		Preputium.

- Masing-masing organ, secara anatomis, memiliki fungsi fisiologisnya.
- Mekanisme dan fungsi kerja organ reproduksi laki-laki dapat diketahui dari peristiwa seperti ereksi, ejakulasi, mimpi basah dan masturbasi.

P. Test Formatif 3

Mama, papa, orang tua,

Untuk mendalami pemahaman mama papa tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan latihan berikut ini !

Mama papa tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, mama papa, orang tua masih mempunyai peluang/kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas. Dengan membaca dan mempelajari materi alat/organ reproduksi laki-laki, mama, papa, orang tua pasti dapat memahami dan mengaplikasikan apa yang telah dipelajari.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada halaman berikut, untuk mencocokkan dengan jawaban yang tersedia di bagian akhir modul ini.
4. Berikut pertanyaan yang dapat dikerjakan oleh mama, papa.



Pertanyaan

1. Organ reproduksi laki-laki bagian luar yang terlihat adalah penis dan testis (buah pelir), organ tersebut terletak di..
 - a. Antara pangkal paha
 - b. Pangkal lengan
 - c. Vagina
 - d. Ovarium
2. Di dalam penis terdapat saluran yang disebut uretra. Saluran ini berfungsi untuk ...
 - a. Saluran sperma dan urine
 - b. Penghasil sperma dan hormon
 - c. Penghasil sperma dan urine
 - d. Saluran sperma dari testis ke kantong sperma
3. Selain menghasilkan sperma, testis juga berfungsi sebagai tempat pembentukan hormon ...
 - a. Oksitosin
 - b. Estrogen
 - c. Progesteron
 - d. Testosteron
4. Bagian depan atau kepala penis. Banyak mengandung pembuluh darah dan saraf di sebut ...
 - a. Skrotum
 - b. Buah zakar
 - c. Glands
 - d. kandung kemih

5. Saluran untuk mengeluarkan air mani dan air seni di sebut ...
 - a. Skrotum
 - b. Uretra
 - c. Vas deferens
 - d. Preputium

6. Lekukan kulit yang melindungi glands penis (kepala penis) di sebut ...
 - a. Uretra
 - b. Vas deferens
 - c. Preputium
 - d. Scrotum

7. Organ reproduksi laki-laki bagian luar yaitu kecuali ...
 - a. Penis
 - b. Skrotum
 - c. Uretra
 - d. Glands penis

8. Keluarnya cairan sperma melalui saluran kemih, bisa terjadi melalui rangsangan maupun tanpa rangsangan di sebut ...
 - a. Mimpi basah
 - b. Ejakulasi
 - c. Ereksi
 - d. Induksi

9. Ejakulasi yang dilakukan dengan rangsangan terhadap organ seks sendiri di sebut ...
 - a. Masturbasi atau onani
 - b. Ereksi
 - c. Induksi
 - d. Menopause

10. Peristiwa keluarnya sperma saat tidur, sering terjadi pada saat mimpi tentang seks di sebut ...
 - a. Ereksi
 - b. Ejakulasi
 - c. Masturbasi
 - d. Mimpi basah



- Bagaimana hasil test formatif yang sudah orang tua, mama, papa kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” mama, papa sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, mama, papa jika jawaban benar sudah mencapai di atas 6, hal ini menunjukkan bahwa mama, papa sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa mama, papa bisa !!

Puji Tuhan, mama papa, orang tua telah dapat menyelesaikan modul 2, kegiatan belajar 1, 2, 3 dan mengetahui hasil belajarnya. Semoga bermanfaat dalam pengetahuan tentang remaja dan reproduksi sehat. Tuhan memberkati. Amin



Kunci Jawaban

Test 1	Test 2	Test 3
1. A	1. A	1. A
i. D	2. D	2. A
3. B	3. D	3. D
4. D	4. B	4. C
5. B	5. A	5. B
6. B	6. D	6. C
7. D	7. B	7. C
8. B	8. C	8. B
9. A	9. C	9. A
10. A	10.A	10.D

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009) ‘Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan’. Jakarta.
- Hurlock (1999) *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke-1. Edited by Istiwidayanti. Erlangga. Jakarta.
- Kartono (1995) ‘Prioritas Pelayanan Kesehatan Reproduksi di Indonesia’, in *Seminar Hak dan Kesehatan Reproduksi*. Puslit Kependudukan Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Manuaba, I. B. G. (1998) *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. EGC. Jakarta.
- Marmi (2015) *Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- UN (1994) *Programme of Action of The United Nations International Conference on Population and Development*. Departemen of International Economic and Social Affairs. New York New York.
- Wilda Az Zahida (2018) *Ayah, Bunda, Dampingi Aku Menuju Remaja*. Indiva Media Kreasi. Surakarta.

MODUL 3



*Pendidikan Kesehatan
Reproduksi di Keluarga
Kristen bagi Remaja*

PENDAHULUAN



Shaloom, selamat pagi/siang/malam mama, papa, orang tua. Ada sukacita dalam kasih setia Tuhan, yang terus menyertai mama, papa di setiap waktu. Berjumpa lagi dalam pembelajaran kesehatan reproduksi remaja modul 3, yang akan mempelajari tentang Pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga kristen bagi remaja. Materi modul 3 didesain dalam upaya memberi wawasan pada mama, papa, orang tua bagaimana menghadapi remaja dengan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang terkadang sulit dipahami untuk dijawab.

Berbagai perubahan yang dihadapi remaja, menjadikan mama, papa di keluarga harus siap memberikan jawaban yang tepat dan tidak menimbulkan konflik perasaan remaja untuk tidak mempercayai, dan dalam tuntunan Roh Kudus yang memungkinkan mama, papa bagaimana dapat berperan sebagai teman, sahabat, pendidik, ataupun pendorong bagi remaja. Bagaimana mama, papa, dapat menyampaikan informasi-informasi seputar kesehatan reproduksi sekaligus memberikan bimbingan sikap dan perilaku pada remaja.

Fokus belajar orang tua modul 3, dalam upaya memahami pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga kristen dikemas dalam dua kegiatan belajar dengan urutan sebagai berikut :

Kegiatan Belajar 1 : Peran Keluarga Kristen Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Kegiatan Belajar 2 : Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Keluarga Kristen

Setelah mempelajari modul 3, mama, papa, orang tua diharapkan mampu :

1. Menjelaskan Peran keluarga kristen dalam pendidikan kesehatan reproduksi
2. Menjelaskan pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga kristen

Proses pembelajaran modul 3 akan berhasil baik jika dipahami dengan baik oleh orang tua sebagai pebelajar, dan mengikuti langkah-langkah belajar sebagai berikut :

1. Tetaplah berdoa mohon tuntunan penyertaan kasih setia Tuhan Yesus sumber pengetahuan dan pemberi hidup bagi kelangsungan hidup anak yang sudah memasuki masa usia remaja, dengan berbagai perubahannya, sehingga diberi ketenangan hati dan pikiran untuk dapat mempelajari materi
2. Berusaha memahami berbagai kegiatan penting di modul mulai tahap awal sampai tahap akhir
3. Berusahalah untuk konsentrasi dalam membaca setiap materi yang terdapat dalam setiap kegiatan belajar sehingga dapat memahami apa yang dimaksud dalam materi

4. Pelajarilah materi secara berurutan mulai dari awal kegiatan belajar 1 dilanjutkan kegiatan belajar 2, karena materi yang dibahas pada kegiatan sebelumnya berkaitan erat dengan materi yang dibahas pada kegiatan berikutnya.
5. Keberhasilan proses belajar orang tua dalam modul ini sangat tergantung kepada kesungguhan orang tua dalam mengerjakan latihan. Untuk itu berlatihlah secara mandiri atau bersama kelompok orang tua yang dianggap senior
6. Orang tua, mama papa harus mempunyai keyakinan yang kuat untuk belajar dan mempraktekkan materi yang tertuang dalam modul ini, dengan memohon pertolongan Tuhan Yesus sang guru agung pemberi hikmat bagi manusia yang selalu berharap dari-Nya
7. Untuk mempelajari modul 3 dibutuhkan waktu setidaknya 90 menit
8. Bila mama dan papa, orang tua menemui kesulitan, bisa berdiskusi dengan orang yang dianggap telah memiliki pengetahuan tentang masalah kesehatan reproduksi remaja, ataupun para hamba Tuhan, Pendeta, Majelis Jemaat, siapapun yang menurut orang tua dapat membantu. Jika sangat mendesak, silahkan menghubungi narasumber modul ini.

Baiklah, selamat belajar dan semoga mama papa sukses memahami pengetahuan yang diuraikan dalam modul ini sebagai bekal dalam membelajarkan anak-anak remaja usia 13 s.d. 15 tahun dan percayalah Tuhan Allah akan memudahkan dalam mempelajari modul ini, sehingga dapat berhasil dengan baik. Amin

SELAMAT BELAJAR, TUHAN YESUS MEMBERKATI

Kegiatan Belajar I



A. URAIAN MATERI

1. PERAN KELUARGA KRISTEN DALAM PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI

Shallom, Salam hangat, salam sukacita dalam kasih Tuhan Yesus Kristus. Orang tua, mama papa, yang selalu diberkati dalam Kasih Setia Tuhan.

Apakah mama, papa sudah siap melanjutkan proses belajar di hari ini?? Jika mama, papa, orang tua telah siap, marilah memulai pembelajaran hari ini dengan penuh semangat dan sukacita. Siapkanlah hati dan waktu mama papa untuk dapat berkonsentrasi memahami materi-materi berikut.

Setelah mempelajari modul 3, harapannya, mama, papa, orang tua mampu :

1. Menjelaskan Peran keluarga Kristen Dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi
2. Menjelaskan Pendidikan Kesehatan Reproduksi di Keluarga Kristen

Berdasarkan capaian belajar pada kegiatan belajar modul 3, maka secara berurutan bahan/uraian materi akan disampaikan pada kegiatan belajar 1 dimulai dari peran keluarga kristen dalam pendidikan kesehatan reproduksi

Sudah siapkah mama, papa, orang tua ???? Mari kita mulai



Orang tua, mama, papa, yang diberkati Tuhan Yesus Kristus..

Peran mama, papa di keluarga memberikan pengetahuan informasi dan pemahaman kesehatan reproduksi bagi remaja menjadi hal penting dan utama untuk menghasilkan remaja yang patuh atau menentang. Rumah, tempat bernaung keluarga (mama, papa dan anak), tempat berkumpul membina keakraban, solidaritas, cinta kasih, saling menasehati, saling memberi dan saling menerima antara orang tua dan anak.

Pentingnya mama, papa membangun komunikasi dengan remaja berkaitan dengan masa indah yang sedang dijalaninya. Memberikan peluang dan kesempatan remaja mengungkapkan perasaan yang dialami dalam gejala-gejala masa remaja. Disinilah terletak esensi pendidikan di keluarga.

Pendidikan di keluarga pada hakekatnya berisi nilai-nilai yang berkaitan dengan peran dan fungsi yang melekat dalam keluarga. Nilai-nilai yang dianut, kasih sayang, kesabaran, sukacita, nilai-nilai spriritual bagaimana bukan saja bisa melaksanakan ibadah, dan melakukan yang baik, tetapi menanamkan nilai-nilai moral menghargai tubuh pemberian Tuhan untuk dapat dipergunakan dengan baik.

Mama, papa, bukan hanya bertanggungjawab dalam pemenuhan kebutuhan makan, minum dan pakai, tetapi bertanggungjawab

secara utuh dalam pertumbuhan dan perkembangannya, melalui pelayanan cinta kasih dalam pemenuhan kebutuhan biologi, psikologis dan sosial, sehingga bertumbuh dan berkembang sebagai pribadi yang sehat dan produktif mulai dari kanak-kanak sampai dewasa dan melewati masa remaja dengan sehat.

Perlakuan orang tua yang penuh cinta kasih sayang dengan menekankan pada nilai-nilai kehidupan, agama dan sosial budaya, merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan warga masyarakat yang sehat dan produktif (Fachrudin, 2011).

Remaja laki-laki membutuhkan peran papa dalam pendidikan menjadikan seorang anak laki-laki seperti ayahnya, dan seorang remaja perempuan membutuhkan peran mama untuk dapat belajar menjadi seorang perempuan yang baik di lingkungannya. Mama, papa orang tua akan mendidik anak hingga dewasa dan memperlakukan mereka dengan baik sehingga bisa bertumbuh dan berkembang dalam pembentukan karakter yang benar. Kegagalan mama, papa orang tua dalam memperlakukan seorang anak dapat berakibat pada kehidupannya dimasa depan. Seorang anak perempuan harus diperlakukan pendidikan bagaimana pertumbuhan sebagai seorang anak perempuan melalui sikap dan karakternya juga sebaliknya seorang laki-laki harus diperlakukan bagaimana sikap seorang laki-laki bertumbuh.

Mama, papa, orang tua menjalani peran sebagai pendidik dalam keluarga, memperkatakan dan menasehati berulang-ulang demi kebaikan dan masa depan remaja yang baik. Memperkatakan kebaikan secara terus menerus oleh orang tua dalam keluarga, dan dalam keadaan apapun, seperti yang disampaikan Pazmino (2012), tentang mandat pendidikan bahwa kewajiban untuk menyampaikan perintah-perintah Allah kepada generasi selanjutnya. Tujuan akhirnya adalah menanamkan kasih Allah kepada anak-anak dalam keluarga oleh orang tua.

Seperti dalam Ulangan 6, yang mengajarkan tentang peran esensial orang tua dalam pendidikan. Meskipun ada begitu banyak pengaruh pendidikan di zaman ini, mama, papa, orang tua tetap merupakan pendidik utama yang secara aktif dan pasif menentukan pengaruh mana yang boleh mempengaruhi anak-anak mereka.

Pendidikan dalam keluarga pada hakekatnya untuk mengajarkan anak-anak takut Tuhan, hidup menurut jalan-Nya, mengasihi Dia dan melayani Dia dengan segenap hati dan jiwa mereka (Ulangan 10:12). Hal ini menjadi berbeda dengan pendidikan duniawi, karena anak-anak yang dididik dalam keluarga yang takut Tuhan akan menjadikan anak-anak yang dapat tegar berdiri di mana pun berada, di atas tantangan dan godaan dunia, tetapi atas dasar takut Tuhan, anak-anak akan bertumbuh dan berkembang menjadi yang terbaik untuk kemuliaan Tuhan.

Itu berarti segala ancaman dan tantangan dunia ini dalam kaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, anak akan selalu kokoh seperti batu karang.

Dengan demikian untuk menjadi keluarga yang hidup takut akan Tuhan, maka peran mama, papa dalam pembentukan karakter anak menjadi remaja dalam menghadapi berbagai masalah berkaitan dengan masalah reproduksi remaja, menjadi sangat penting.

Mama, papa, kekasih Kristus,

Pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja, bukanlah suatu bentuk pendidikan formal seperti suatu pembelajaran yang diajarkan guru di sekolah, tetapi bentuk pembelajaran yang disampaikan secara bertahap dari waktu-waktu secara bertahap. Mama, papa mengajarkan konsep pembelajaran seksual sebagai suatu hal yang bukan tabu, tetapi justru menyampaikan bahwa seks itu adalah suatu hal yang suci, karena seks itu pemberian Tuhan dan bagaimana remaja dapat memelihara pemberian Tuhan itu dengan baik sampai memasuki usia pernikahan dan menggunakan seks anugerah Tuhan untuk kehidupannya dimasa depan.

Dengan demikian mama, papa yang Tuhan Yesus selalu berkati, Pendidikan reproduksi sehat bagi remaja berbasis pendidikan Kristen akan menjadi suatu usaha membagikan pengetahuan, nilai, sikap, keterampilan, kepekaan dan tingkah laku yang konsisten dalam iman

Kristen. Pendidikan kesehatan reproduksi pada orang tua yang akan diimplikasikan pada remaja akan menghasilkan perubahan, pembaruan, dan reformasi dalam diri remaja, kelompok dan struktur masyarakat oleh karena kuasa Roh Kudus sehingga membuat makin serupa dengan kehendak Allah yang dinyatakan dengan dalam Kitab Suci dan didalam pribadi Yesus Kristus.

Menjadi penting peran mama, papa orang tua dalam keluarga Kristen, karena pembelajaran seksualitas yang menjadi bagian pembelajaran kesehatan reproduksi pada remaja adalah bagian tugas orang tua seperti dalam Efesus 6:4 menekankan peran ayah menjadi guru bagi anak dalam menyampaikan perintah Tuhan.

Mama, papa akan menjadi orang tua hebat, karena dapat melakukan peran bukan hanya memenuhi kebutuhan makan, minum, pakai, tetapi dapat menjadi teman, sahabat di kala masa remaja. Dimasa-masa sulit remaja bertumbuh ke arah kedewasaan, mencari jati diri, maka peran mama, papa mendidik dengan benar, dalam cinta kasih, membimbing, mengarahkan, mengajarkan nilai-nilai menjaga kesucian tubuh supaya sampai waktunya menjadi dewasa yang bertanggung jawab atas hidup yang diberikan Tuhan. Seperti kata Amsal 22 : 6

“ Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanyapun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu “

Semoga mama, papa orang tua diberkati selalu. Amin

Demikianlah, mama papa, bahan belajar tentang peran keluarga kristen dalam pendidikan kesehatan reproduksi. Sebelum kita melanjutkan belajar kita tentang pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga kristen pada kegiatan belajar 2, marilah mama papa menguji pemahaman tentang materi yang sudah kita belajar di atas.

Untuk memperdalam bahan bacaan mama papa dapat membaca dari buku-buku sumber lain, ataupun bertanya pada orang-orang yang dianggap memiliki kompetensi ilmu tersebut.

Sebagai bahan rangkuman dari kegiatan belajar 1, mama papa dapat membaca rangkuman pada halaman berikut ini.



Silahkan ke halaman berikutnya

B. RANGKUMAN

- Pendidikan di keluarga pada hakekatnya berisi nilai-nilai yang berkaitan dengan peran dan fungsi yang melekat dalam keluarga. Nilai-nilai yang dianut, kasih sayang, kesabaran, sukacita, nilai-nilai spriritual.
- Perlakuan orang tua yang penuh cinta kasih sayang dengan menekankan pada nilai-nilai kehidupan, agama dan sosial budaya, merupakan faktor yang kondusif untuk mempersiapkan anak menjadi pribadi dan warga masyarakat yang sehat dan produktif
- Pendidikan reproduksi sehat bagi remaja berbasis pendidikan Kristen akan menjadi suatu usaha membagikan pengetahuan, nilai, sikap, ketrampilan, kepekaan dan tingkah laku yang konsisten dalam iman Kristen.

P. Test Formatif 1

Mama, papa, orang tua,

Untuk mendalami pemahaman mama papa tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan latihan berikut ini !

Mama papa tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, mama papa, orang tua masih mempunyai peluang/kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas. Dengan membaca dan mempelajari materi peran keluarga kristen dalam pendidikan kesehatan reproduksi, mama, papa, orang tua pasti dapat memahami dan mengaplikasikan apa yang telah dipelajari.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada akhir pembelajaran, mama papa dapat mencocokkan dengan jawaban di akhir modul 3 ini.



Pertanyaan

1. Tempat bernaung, berkumpul membina keakraban, solidaritas, cinta kasih, saling menasehati, saling memberi dan saling menerima antara orang tua dan anak di ...
 - a. Tempat tamasya
 - b. Sekolah
 - c. Mall
 - d. Rumah
2. Pendidikan di keluarga pada hakekatnya berisi nilai-nilai yang berkaitan dengan peran dan fungsi yang melekat dalam keluarga. Nilai-nilai yang dianut yaitu, kecuali ...
 - a. Kasih sayang
 - b. Kesabaran
 - c. Perselisihan
 - d. Sukacita
3. Apa yang harus orang tua tanamkan kepada anak-anak dalam keluarga ... ?
 - a. Kemarahan
 - b. Kasih
 - c. Permusuhan
 - d. Perselisihan
4. Yang merupakan pendidik utama bagi anak-anak dalam keluarga adalah ...
 - a. Guru
 - b. Orang tua
 - c. Teman sebaya
 - d. Pendeta
5. Pendidikan di keluarga pada hakekatnya berisi nilai-nilai yang berkaitan dengan peran dan fungsi yang melekat dalam keluarga. Nilai-nilai yang dianut yaitu ...
 - a. Perbedaan pendapat
 - b. Perselisihan
 - c. Perselisihan
 - d. Persamaan pendapat

6. Pendidikan dalam keluarga pada hakekatnya untuk mengajarkan anak-anak ...
 - a. Takut Tuhan
 - b. Takut pada teman sebaya
 - c. Bergaul bersama teman sebaya
 - d. Berorganisasi

7. Anak-anak yang dididik dalam keluarga yang takut Tuhan akan menjadikan anak-anak yang dapat ...
 - a. Melawan dan kuat
 - b. Kuat dan tegar
 - c. Lemah
 - d. Kuat dan berontak

8. Menekankan peran ayah menjadi guru bagi anak dalam menyampaikan perintah Tuhan. Terdapat dalam kitab ...
 - a. Efesus 6 : 4
 - b. Efesus 4 : 6
 - c. Ibrani 6 : 4
 - d. Ibrani 4 : 6

9. Hidup menurut jalan-Nya, mengasihi Dia dan melayani Dia dengan segenap hati dan jiwa. Terdapat dalam kitab ...
 - a. Ulangan 12 : 10
 - b. Efesus 10 : 12
 - c. Ulangan 10 : 12
 - d. Efesus 12 : 10

10. Pendidikan pertama pada anak yaitu dalam ...
 - a. Sekolah
 - b. Gereja
 - c. Kampus
 - d. Keluarga

Umban Satik 1

- Bagaimana hasil test formatif yang sudah orang tua, mama, papa kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” mama, papa sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, mama, papa jika jawaban benar sudah mencapai di atas 6, hal ini menunjukkan bahwa mama, papa sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa mama, papa bisa !!



Kegiatan Belajar 2



URAIAN MATERI

**2. PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI
DI KELUARGA KRISTEN**

Shallom, salam hangat, salam sukacita orang tua, mama papa. Selamat berjumpa kembali, semoga mama, papa, orang tua tetap penuh semangat setelah menyelesaikan kegiatan belajar 1. Pada pertemuan kali ini, mama papa akan mempelajari kelanjutan dari modul pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga kristen.

Kegiatan belajar 2 saat ini, memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada mama, papa, orang tua tentang pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga kristen

Setelah menyelesaikan kegiatan belajar 2, diharapkan mama, papa, orang tua, dapat menjelaskan tentang pendidikan kesehatan reproduksi di keluarga Kristen. Berdasarkan tujuan pembelajaran pada kegiatan belajar 2, maka marilah menyimak bahan bacaan yang akan disampaikan.

Apakah mama, papa, orang tua sudah siap untuk mulai belajar kegiatan 2 ini ??

Sebelumnya mama, papa jangan lupa berdoa, mohon tuntunan roh kudus supaya mama papa dapat memahami isi bacaan ini. Doa saat ini akan dipimpin oleh papa, Berdoa mulai....Tuhan, kami mohon kehadiran-Mu disaat ini bersama kami yang akan membaca dan mempelajari kegiatan belajar 2, biarlah roh kudus Tuhan menuntun kami supaya kami memahami apa yang akan kami pelajari, untuk dapat kami aplikasikan kepada anak remaja kami. Amin. Tuhan memberkati mama papa selalu...amin

Mama, papa, orang tua sudah siap, mari kita mulai

Mama, papa, orang tua, yang diberkati Tuhan,

Sampai hari ini, tahukah mama, papa, bahwa masalah dan isue tentang remaja dalam kaitan dengan kesehatan reproduksi masih menjadi topik hangat yang dibicarakan. Masalah yang terjadi seperti kehamilan dan persalinan usia remaja, berdampak pada tindakan melakukan abortus yang mengancam, ataupun penyakit menular seksual, tindakan kekerasan seksual termasuk pemerkosaan ataupun pelecehan seksual. Masalah-masalah remaja ini saling berkaitan dengan perubahan secara fisik dalam struktur tubuh anak berubah menjadi remaja ataupun perubahan sosial dan emosional.

Mama, papa mendengar dari televisi ataupun membaca dari media lainnya tentang tingginya kasus-kasus remaja berkenaan dengan perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangnya. Data remaja aktif melakukan hubungan seksual dalam kelompok umur yang sangat rentang, berdasarkan wawancara dengan remaja tentang usia remaja berpacaran, proporsi terbesar remaja pacaran pada usia 15 s.d. 17 tahun sebesar 33,3, % adalah remaja perempuan dan 34,5 % remaja laki-lak, mulai pacaran pada saat mereka belum berusia 15 tahun (Kementerian Kesehatan, 2015).

Dalam kaitan dengan data di atas, dapatlah disampaikan bahwa alat reproduksi remaja pada usia ini memang sudah dapat berfungsi, namun ini bukan berarti remaja sudah siap menjalankan fungsi

layaknya peran seorang dewasa. Yang di dikhawatirkan adalah remaja belum memiliki ketrampilan hidup (*life skill*) sehingga dapat beresiko berperilaku pacaran yang tidak sehat seperti melakukan hubungan seks pra nikah.

Mama, papa, yang diberkati Tuhan

Beberapa kajian menunjukkan remaja membutuhkan informasi kesehatan yang berkaitan dengan tumbuh kembangnya dalam reproduksi sehat dan seksualitas, cuma sayangnya mereka tidak dapat memperolehnya. Remaja mengharapkan mama, papa bisa memberi informasi-informasi pada mereka tetapi terkadang mama, papa sendiri tidak memiliki informasi kesehatan reproduksi apa yang akan disampaikan pada remaja.

Terkadang remaja ingin bercerita pada mama, papa tentang pergaulan, pacaran, tetapi mama, papa merasa komunikasi tentang remaja berpacaran merupakan pembicaraan tabu untuk didiskusikan. Mama, papa, kerap mengharapkan remaja tidak membicarakan persoalan-persoalan tentang pacaran dalam masa bertumbuh dan berkembangnya, dan merasa saat ini adalah waktu tepat hanya untuk belajar dan belajar, tanpa memberi ruang untuk remaja membela diri, walaupun sebenarnya, dalam peran mama, papa juga merasa berkewajiban dalam keluarga sebagai sumber informasi pada remaja berkaitan dengan tumbuh kembangnya, hal ini dapat terjadi, karena

mama, papa merasa tidak tahu harus memulai dari mana dan apa yang akan dipercekapkan.

Tetapi sekarang mama, papa, dapat bersukacita sebab dibagian modul 1 dan 2 terdahulu, mama, papa, orang tua sudah membaca, menyimak dan memahami tentang bahan belajar terkait tumbuh kembang remaja serta remaja dan reproduksi sehat. Mama, papa dapat menjelaskan pada remaja jika bertanya tentang perubahan-perubahan yang dialami, bertanya tentang apa saja organ reproduksi remaja laki-laki dan perempuan, dan fungsi-fungsi reproduksi terkait organ reproduksi.

Mama, papa di keluarga memberikan informasi pada remaja tentang reproduksi sehat dan seksualitas, bukan berarti mama, papa mengajarkan sesuatu yang tabu, tetapi mama, papa, orang tua mengajarkan bagaimana remaja menghargai organ reproduksi pemberian Tuhan dalam tugas mengembangkan keturunan sehingga bisa menjaga diri dari perilaku seks yang sedang marak akibat ketidaktahuan tentang anatomi dan fisiologi organ reproduksi, serta bagaimana menjaganya tetap sehat.

Mama, papa di rumah berperan mengajarkan remaja bagaimana menjaga kebersihan tubuh dan kelamin karena perubahan alami remaja perempuan ataupun laki-laki, jika sudah memasuki pubertas yang ditandai dengan mimpi basah pada remaja laki-laki dan

menstruasi pada remaja perempuan, supaya tidak melakukan hubungan seksual yang dapat mengakibatkan kehamilan.

Apa yang dapat mama jelaskan pada remaja perempuan sewaktu mengatakan jika tadi di kamar mandi waktu akan mandi dan melihat ada darah di pakaian dalamnya ? atau menanyakan cara menjaga kebersihan kelamin saat menstruasi ? atau bagaimana menggunakan pembalut ? berapa lama waktu menggunakan pembalut ?

Mama, orang tua hebat dengan penuh sukacita akan merangkul, memeluk dan menjelaskan pada remaja perempuan tentang apa yang dialaminya. Bahwa saat remaja perempuan melihat ada darah pada pakaian dalamnya, ini menunjukkan remaja mendapat haid/menstruasi. Menstruasi menjadi tanda masa akil baliknya remaja perempuan.

Bahwa menstruasi merupakan pelepasan darah dan sel-sel dari dinding rahim melalui vagina. Menstruasi dimulai saat pubertas, dan berhenti sesaat waktu hamil atau menyusui, dan berakhir pada saat menopause, ketika seorang perempuan berumur sekitar 40 sampai 50 tahun. Rata-rata masa menstruasi berlangsung antara 4 s.d. 5 hari. Namun ada juga yang mengalami haid hanya 3 hari, ada juga sampai 1 minggu. Pada kebanyakan perempuan, siklus haid berkisar antara 28 s.d. 29 hari. Namun demikian, siklus yang berlangsung dari 20 s.d 35 hari masih dianggap normal.

Pada saat menstruasi, yang harus diperhatikan remaja perempuan adalah : a). Memperhatikan kebersihan dengan mandi dua kali sehari menggunakan sabun dan membersihkan organ reproduksi bagian luar, b). Mengganti pembalut minimal 4 kali sehari, atau paling lama 6 jam, tetapi adalah lebih baik mengganti pembalut saat buang air kecil selama masa haid. c). Pembalut dapat diperoleh dengan cara membeli di kios, warung atau supermarket, yang terpenting adalah pembalut dalam keadaan terbungkus sehingga terjamin kebersihannya. Sebagian mama mengajarkan remaja perempuan untuk menggunakan pembalut yang dibuat sendiri dari kain dan dilipat seperti popok. Jika ini yang digunakan, maka penting memperhatikan bahwa kain yang dipakai telah dicuci bersih, dijemur dibawah sinar matahari dan diseterika. Pembalut yang dicuci dengan air yang kurang bersih dan digunakan dalam keadaan lembab akan menjadi wadah berkembang biaknya bakteri sehingga menimbulkan penyakit yang tidak diinginkan, d). Pada masa sekitar menstruasi, menjelang dan sesudah menstruasi sebagian remaja perempuan diliputi suasana yang tidak menentu dan juga perasaan yang kurang nyaman atau terasa sakit di sekitar bawah pusar. jika nyerinya dapat ditahan maka tidak perlu minum obat, namun jika sangat mendesak, maka dapat minum obat penghilang rasa nyeri, e). Makan makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi dan vitamin, seperti halnya ayam/sapi, daging, telur, sayur, dan buah, f). Aktifitas harian tidak perlu dirubah kecuali bila ada aktifitas fisik yang berlebihan

misalnya olahraga berat, terutama pada siswi sekolah perlu dipertimbangkan.

Sindrom pre menstruasi adalah kumpulan gejala sebelum datangnya menstruasi. Gejala ini dapat diminimalisir apabila perempuan dapat menyadari bahwa tubuhnya sedang mengalami perubahan. Gejala tersebut seperti nyeri perut dan pinggang, sakit kepala, payudara terasa nyeri, mual, mudah letih dan mudah marah.

Mama hebat, dalam perannya dapat menjelaskan pula tentang perubahan yang dialami pada organ reproduksi yaitu keluarnya lendir secara alamiah dari vagina. Dari vagina perempuan, akan keluar lendir, untuk melindungi organ reproduksi bagian dalam. Ekosistem vagina dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yaitu; estrogen dan *Lactobacillus* (doderlein). Penting menjaga keseimbangan dua hal tersebut, sebab jika terganggu, maka bakteri laktobasilus akan mati dan bakteri patogen akan tumbuh sehingga vagina akan rentan terhadap infeksi.

Koloni bakteri *doderlein* ini baik untuk menjaga keseimbangan dalam vagina, karena itu mesti menghindari rusaknya dengan tidak menggunakan cairan pembersih yang bersifat antiseptik, sabun mandi (bersifat basa). Kelembaban dan kebersihan vagina harus selalu dijaga, apalagi pada mereka yang tinggal di daerah tropis yang panas sehingga membuat tubuh sering berkeringat.

Kelembaban vagina dipengaruhi pula dengan keadaan keringat tubuh sehingga perlu menghindari penggunaan pembalut yang menutupi vagina (pantyliner), menggunakan pakaian dalam yang tidak ketat, dan tidak menyerap keringat.

Vagina yang mengeluarkan cairan yang banyak dan atau gatal dan atau berbau menunjukkan adanya infeksi, misalnya cairan yang banyak dan berwarna putih kuning seperti keju, berbau seperti jamur ini merupakan tanda dari infeksi jamur (*Candida albicans*). Keadaan ini sering ditemui dan dapat diobati dengan mudah, tetapi penyakit lain misalnya penyakit menular seksual juga dapat menyebabkan cairan vagina yang berlebihan. Jadi apabila ada cairan vagina yang berlebihan di luar dari biasanya, segera konsultasi dokter.

Mama hebat, juga menjadi sahabat bagi remaja perempuan dalam memberikan dukungan emosi sehingga remaja menjadi nyaman dan tidak takut mengalami perkembangan. Remaja membutuhkan dukungan untuk bisa menjalani masa remajanya dengan tidak kekurangan sesuatu apapun.

Bagaimana jika remaja ki-laki bertanya pada papa tentang apa yang dialami ketika waktu bangun, merasakan basah di celana, apakah remaja laki-laki ngompol ?

Bagaimana papa hebat menjadi sahabat menjelaskan pada remaja laki-laki bahwa saat ini anaknya telah menjadi seorang remaja, dan telah mengalami akil balik sebagai tanda dia telah pubertas.

Papa hebat, dengan penuh kasih sayang merangkul remaja laki-laki dan menyampaikan tentang perubahan alami akibat kerja hormon. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut, maka remaja harus memperhatikan kebersihan tubuhnya. Kerja kelenjar aprokin (di ketiak), mengakibatkan peningkatan produksi keringat, yang menyebabkan bau yang kurang sedap, maka remaja dianjurkan mandi minimal sehari 2 kali dan dapat menggunakan pengharum ketiak yang dibeli di warung, kios ataupun supermarket. Pada pertumbuhan rambut di ketiak dan sekitar wajah, maka remaja laki-laki secara teratur mencukur rambut-rambut di ketiak ataupun di sekitar wajah.

Mama, papa yang selalu menyanyagi remaja, dan diberkati Tuhan Yesus Kristus ...

Hal lain yang mama, papa mesti selalu ingatkan pada remaja, yaitu penting menjaga pergaulan. Karena berkembangnya hormon, maka antara remaja laki-laki dan perempuan akan timbul ketertarikan satu sama lain. Remaja sehat reproduksi, harus bisa mengendalikan perilakunya. Remaja harus mengerti bahwa saat dia sudah mendapat menstruasi atau mimpi basah maka organ reproduksinya sudah mulai berfungsi dan secara fisik telah siap dihamili dan menghamili.

Bisa hamil atau tidaknya remaja perempuan bila melakukan hubungan seksual tidak tergantung berapa kali melakukan hubungan seksual tetapi tergantung kapan dia melakukan hubungan seksual (dikaitkan dengan siklus kesuburan) dan apakah sistem reproduksinya berfungsi dengan baik (tidak mandul). Banyak remaja yang tidak mengetahui akan hal ini sehingga mereka menyangka bahwa untuk hamil orang harus terlebih dahulu melakukan hubungan seks berkali-kali.

Remaja laki-laki maupun anak perempuan, perlu dibekali agar bisa menerima dirinya, dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis. Dengan begitu, remaja bisa percaya diri dan mampu mengendalikan keinginan seks yang sudah mulai muncul, apalagi dengan kondisi kekinian di mana banyak remaja sudah berhubungan seksual, meski dengan cara aman sekalipun.

Itu berarti peran mama, papa tidak hanya sebagai guru menjelaskan perubahan fisik tetapi juga pada perubahan emosional. Mama, papa menjadi penasehat bagi remaja. Mama, papa menasehati remaja dalam pergaulan sesama remaja. Teman bergaul dapat menjadi musuh, karena itu memilih teman yang bisa saling share berbagi pengalaman, teman yang membuat remaja nyaman mencurahkan pengalaman, perasaan, perhatian. Bergaul dalam kelompok yang memiliki kegiatan-kegiatan positif, menjadi contoh yang baik dan bukan sebaliknya mengikuti contoh yang tidak baik yang

akhirnya akan menjerumuskan dalam hal-hal membuat malu diri sendiri, orang tua dan Tuhan. Bekali remaja dengan nats Alkitab sehingga menjadi pegangan bagi remaja dalam pergaulannya. Beberapa nats Alkitab yang bisa diberikan pada remaja, yaitu :

- I Korintus 15 : 33 : “ Janganlah kamu sesat : Pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik “
- Lukas 6 : 24 : “ Ada teman yang mendatangkan kecelakaan, tetapi ada juga sahabat yang lebih karib daripada seorang saudara “
- Amsal 22 : 24 -24 : “ Jangan berteman dengan orang yang lekas gusar, jangan bergaul dengan seorang pemaarah, supaya engkau jangan menjadi biasa dengan tingkah lakunya dan memasang jerat bagi dirimu sendiri “(Alkitab, 2019).

Masih banyak nats Alkitab yang dapat dijadikan ayat-ayat emas bagi remaja dalam menapaki jalan hidupnya sebagai remaja Kristen.

Mama, papa dapat mengingatkan berulang-ulang kali, seperti Kitab Ulangan 6 mengingatkan peran orang tua mengajarkan berulang-ulang kehendak Tuhan pada anak menggunakan berbagai kesempatan di rumah ketika duduk, berjalan-jalan, beristirahat dan ketika bangun.

Mama, papa yang berbahagia,

Berikut beberapa tips yang dapat dipakai mama, papa dalam pendekatan dengan remaja, yaitu :

- Mama, papa meyakinkan remaja bahwa mama, papa, orang tua adalah sahabat terdekat bagi remaja, dan karena itu tidak perlu ragu untuk menyampaikan sesuatu yang terasa menganjai di hatinya. Dengan membangun komunikasi, tentunya orang tua mempunyai sejumlah pengalaman yang telah dilampaui akan menjadikan guru yang terbaik.
- Menjadi perhatian mama, papa orang tua, untuk tidak memulai pembicaraan dengan keluhan tidak tahu, harus dari mana, bingung ataupun kehabisan bahan, sebab itu akan memberikan kesan bagi remaja, bahwa mama, papa tidak siap.
- Tidak menghalangi remaja bertanya, walaupun orang tua berpikir itu pertanyaan yang tidak sesuai dengan umurnya,
- Remaja diberi semangat agar meningkatkan kepercayaan diri dan berani mengatakan tidak untuk hal-hal yang buruk
- Remaja juga perlu disarankan untuk menjaga kesehatan fisik sedini mungkin dan secara terus menerus,

Dan paling penting adalah latih diri untuk selalu beribadah serta ingatkan bahwa tubuhmu adalah “Bait Allah” .

Pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja oleh mama, papa, menjadi penting sebab untuk mempersiapkan anak menjadi remaja yang bertumbuh dan berkembang, dalam kasih dan setia Tuhan, menjadi asset orang tua, bangsa dan negara terlebih dari itu menjadi kemuliaan bagi Tuhan. Untuk mendapatkan warga gereja yang sehat dalam reproduksinya, maka pembinaan sejak masa remaja menjadi hal yang paling penting.

Agar komunikasi kesehatan reproduksi antara remaja dan orang tua, dapat berlangsung dengan baik, maka yang tak kalah penting adalah mama, papa menjaga hubungan baik (*trust*) dengan remaja. Mama, papa harus memberi keyakinan kepada remaja bahwa orang tua mempunyai informasi tepat untuk disampaikan pada remaja, sehingga remaja tidak ragu mendengar dan mengikuti apa yang disampaikan mama, papa, orang tua.

Demikianlah, mama, papa, bahan bacaan kegiatan belajar 2, untuk memperdalam bahan bacaan mama papa dapat membaca dari buku-buku sumber lain, ataupun bertanya pada orang-orang yang dianggap memiliki kompetensi ilmu tersebut.

Sebagai bahan rangkuman dari kegiatan belajar ini, mama papa dapat membaca rangkuman pada halaman berikut ini.

B. RANGKUMAN

- Mama, papa, adalah orang tua hebat yang berperan menjadi penolong, penasehat, pendidik bagi remaja dalam pertumbuhan dan perkembangannya, baik secara fisik iah, maupun sosial dan emosional.
- Peran mama, papa, orang tua menjadi dasar bagi remaja menjalani masa remaja remajanya secara sehat.
- Mama, papa berperan mengajarkan berulang-ulang kehendak Tuhan pada anak menggunakan berbagai kesempatan di rumah ketika duduk, berjalan-jalan, beristirahat ataupun ketika bangun.
- Berhasilnya komunikasi kesehatan reproduksi antara remaja dan orang tua, maka pentingnya mama, papa menjaga hubungan baik (*trust*) dengan remaja. Memberikan keyakinan kepada remaja bahwa orang tua mempunyai informasi tepat untuk disampaikan pada remaja, sehingga remaja tidak ragu mendengar dan mengikuti apa yang disampaikan mama, papa, orang tua.



P. Test Formatif 2

Mama, papa, orang tua,

Untuk mendalami pemahaman mama papa tentang materi sudah dibaca di atas, marilah mengerjakan latihan berikut ini !

Mama papa tidak perlu khawatir, jika merasa belum dapat atau ragu pada pilihan jawaban yang dipilih, atau merasa belum berhasil memahami bahan bacaan di atas, jika memang masih ragu, mama papa, orang tua masih mempunyai peluang/kesempatan untuk membaca ulang bahan bacaan di atas. Dengan membaca dan mempelajari materi kegiatan 2, mama, papa, orang tua pasti dapat memahami dan mengaplikasikan apa yang telah dipelajari.

Marilah memulai membaca petunjuk latihan berikut ini.

Petunjuk Latihan

1. Bacalah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini perlahan-lahan
2. Jawablah pertanyaan dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar.
3. Jika merasa jawabannya sudah tepat, mama papa dapat melihat jawaban pada akhir pembelajaran, mama papa dapat mencocokkan dengan jawaban di akhir modul 3 ini.



Pertanyaan

1. Masalah dan isue tentang remaja dalam kaitan dengan kesehatan reproduksi masih menjadi topik hangat yang dibicarakan. Masalah yang terjadi yaitu ...
 - a. Ketidaknyamanan
 - b. Kehamilan dan persalinan usia remaja
 - c. Perselisihan
 - d. Perkelahian

2. Bagaimana cara berbicara yang tepat pada anak remaja tentang pubertas ...
 - a. Baik
 - b. Tertutup
 - c. Jujur dan terbuka
 - d. Tidak secara langsung

3. Mengingatkan berulang-ulang kali, seperti Kitab Ulangan 6 mengingatkan peran orang tua mengajarkan berulang-ulang kehendak Tuhan pada anak menggunakan berbagai kesempatan di rumah ketika ...
 - a. Di sekolah, kampus dan tempat tamasya
 - b. Duduk, berjalan-jalan, beristirahat dan ketika bangun
 - c. Di kantor, kampus dan mall
 - d. Di kampus, mall dan sekolah

4. Pada kebanyakan perempuan, siklus haid berkisar antara ...
 - a. 28 – 29 hari
 - b. 7 – 14 hari
 - c. 14 – 20 hari
 - d. 35 – 40 hari

5. Pada saat menstruasi, yang harus diperhatikan remaja perempuan adalah, kecuali ...
 - a. Memperhatikan kebersihan
 - b. Mengganti pembalut minimal 4 kali sehari atau paling lama 6 jam
 - c. Makan makanan bergizi, terutama yang mengandung zat besi dan vitamin
 - d. Tidak mengganti pembalut dalam satu hari

6. Ketika anak melakukan kesalahan dan tugas orang tua menasehati anak tersebut tugas orang tua tersebut sebagai ...
 - a. Pendidik
 - b. Penasehat
 - c. Penterjemaah
 - d. Penyuluh

7. Orang tua harus bekal remaja dengan nats Alkitab sehingga menjadi pegangan bagi remaja dalam pergaulannya. Beberapa nats Alkitab yang bisa diberikan pada remaja, yaitu “Janganlah kamu sesat : Pergaulan yang buruk merusakkan kebiasaan yang baik “ terdapat dalam kitab ...
 - a. 1 Tesalonika 15 : 33
 - b. Lukas 6 : 24
 - c. I Korintus 12 ; 33
 - d. I Korintus 15 : 33

8. Berikut beberapa tips yang dapat dipakai orang tua dalam pendekatan dengan remaja, yaitu ...
 - a. Meyakinkan remaja bahwa mama, papa, orang tua adalah sahabat terdekat
 - b. Meyakinkan remaja bahwa apa yang di bilang mama, papa, orang tua harus dituruti
 - c. Bersikap tegas pada anak
 - d. Bersikap tertutup pada anak

9. Hal paling penting orang tua ingatkan pada anak remaja adalah latih diri untuk selalu beribadah serta ingatkan bahwa tubuh adalah ...
 - a. Anggota gerak
 - b. Anggota badan
 - c. Bait Allah
 - d. Organ gerak pada manusia

10. Agar komunikasi kesehatan reproduksi antara remaja dan orang tua, dapat berlangsung dengan baik, maka yang tak kalah penting adalah orang tua harus menjaga ...
 - a. Nama baik keluarga
 - b. Nama baik anak
 - c. Nama baik komunitas
 - d. Hubungan baik dengan anak

Umban Balik 2

- Bagaimana hasil test formatif yang sudah orang tua, mama, papa kerjakan ? Apakah jawaban “Benar” mama, papa sudah di atas nilai 6 ?
- Bagus sekali, mama, papa jika jawaban benar sudah mencapai di atas 6, hal ini menunjukkan bahwa mama, papa sudah mempelajari materi tersebut dengan baik. Jika belum mencapai nilai tersebut, jangan putus asa, coba baca dan pelajari kembali materi di atas dan coba ulangi kembali untuk mengisi tes formatif di atas, sampai berhasil. Yakinlah bahwa mama, papa bisa !!

Puji Tuhan, mama papa, orang tua telah dapat menyelesaikan modul 3, kegiatan belajar 1 dan 2 serta mengetahui hasil belajarnya. Semoga bermanfaat dalam pengetahuan tentang Tuhan memberkati. Amin





Kunci Jawaban

Test 1	Test 2
1. D	1. B
2. C	2. C
3. B	3. B
4. B	4. A
5. D	5. D
6. A	6. B
7. B	7. D
8. A	8. A
9. C	9. C
10. D	10. D

DAFTAR PUSTAKA

- Alkitab (2019). Percetakan Lembaga Alkitab Indonesia, Jakarta.
- Fachrudin (2011) 'Peranan Pendidikan Agama Dalam Keluarga Terhadap Pembentukan Kepribadian Anak-Anak', *Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, 9 (1), pp. 1–16.
- Kementerian Kesehatan (2015) 'Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja', in *Infodatin*, p. 1.
- Pazmino, R. (2012) *Fondasi Pendidikan Kristen*. BPK Gunung Mulia.