



POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI DAN MENCEGAH PENYAKIT MENULAR"

Oleh : Hj. Nur Asiah, SKM, M.Kes
dipresentasikan pada kegiatan Seminar
Kesehatan IMMawati – SEKESTI]
Sabtu, 31 Mei 2025



APA ITU POLA HIDUP SEHAT?

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memadukan aktivitas fisik, nutrisi seimbang, kebersihan, dan kesehatan mental untuk mencapai keseimbangan hidup dan menghindari perilaku berisiko.

POIN UTAMA :

Pola makan sehat, aktivitas fisik rutin, istirahat yang cukup, kesehatan mental

PENTINGNYA POLA HIDUP SEHAT



pola hidup sehat meningkatkan energi, menjaga berat badan ideal, dan memperkuat sistem imun, penting untuk mencegah penyakit menular Ini juga membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan jantung, menjadikannya penting untuk kesehatan jangka panjang, dan menghindari perilaku berisiko,

REPRODUCTIVE HEALTH



a "Reproductive health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity, in all matters relating to the reproductive system and its functions and processes."

(WHO, 2023)

KESEHATAN REPRODUKSI



adalah suatu kondisi sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua aspek yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya.

KESEHATAN REPRODUKSI



Ini mencakup kemampuan seseorang untuk memiliki kehidupan seksual yang aman, memuaskan, dan memiliki kemampuan serta kebebasan untuk memutuskan apakah, kapan, dan seberapa sering akan memiliki anak.



MAKNA KESEHATAN REPRODUKSI BAGI REMAJA

- Menjaga tubuh tetap sehat dalam masa pubertas.
- Memahami perubahan biologis dan emosional.
- Mengetahui cara melindungi diri dari kehamilan tidak diinginkan dan IMS.
- Mengembangkan hubungan yang sehat dan penuh tanggung jawab.



POLA HIDUP SEHAT MENURUT KESEHATAN REPRODUKSI



- Konsumsi makanan bergizi seimbang.
- Aktivitas fisik teratur.
- Istirahat cukup.
- Menjaga kebersihan organ reproduksi
- menghindari perilaku seksual berisiko

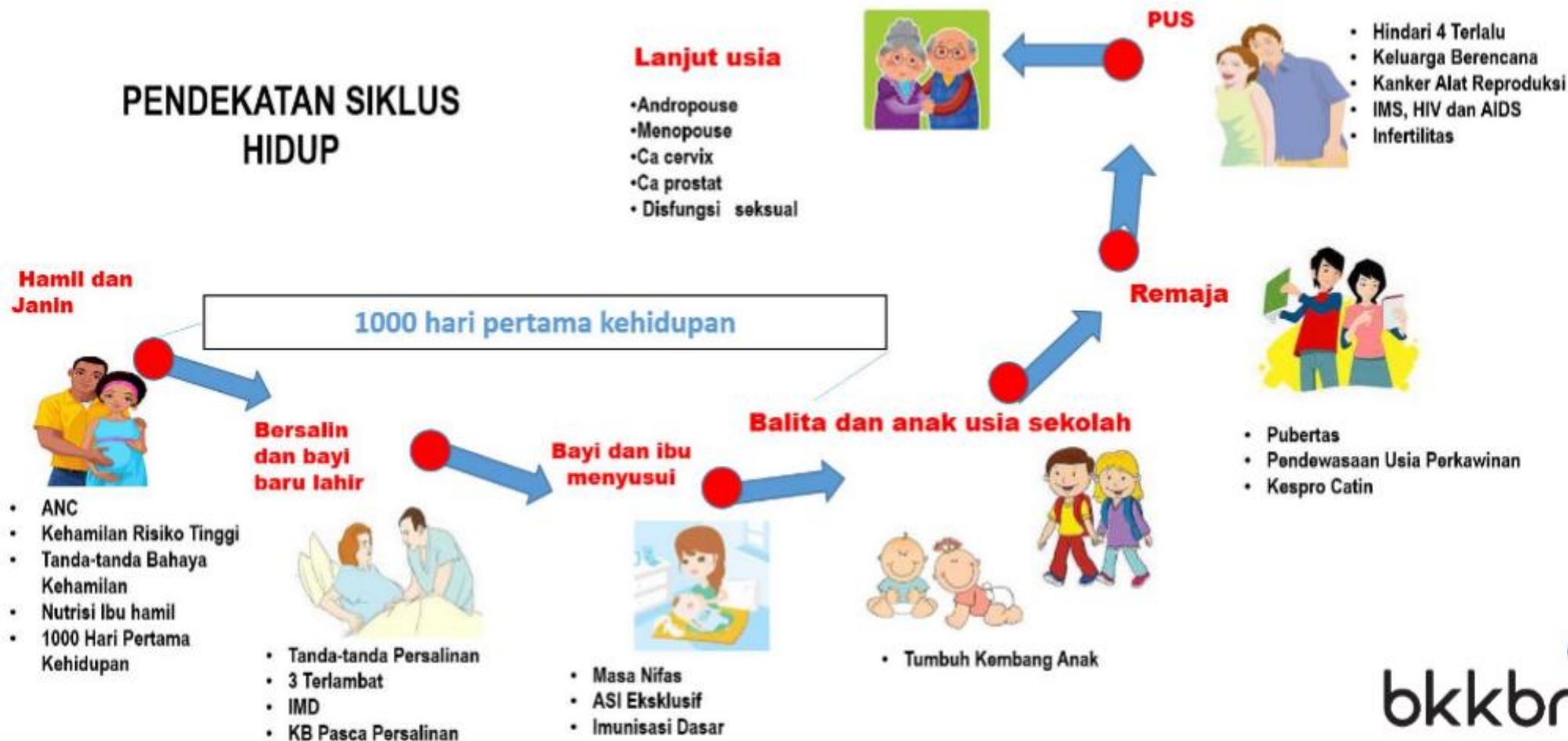


POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENJAGA
KESEHATAN REPRODUKSI DAN PENYAKIT
MENULAR

**1. KONSUMSI MAKANAN
BERGIZI SEIMBANG**

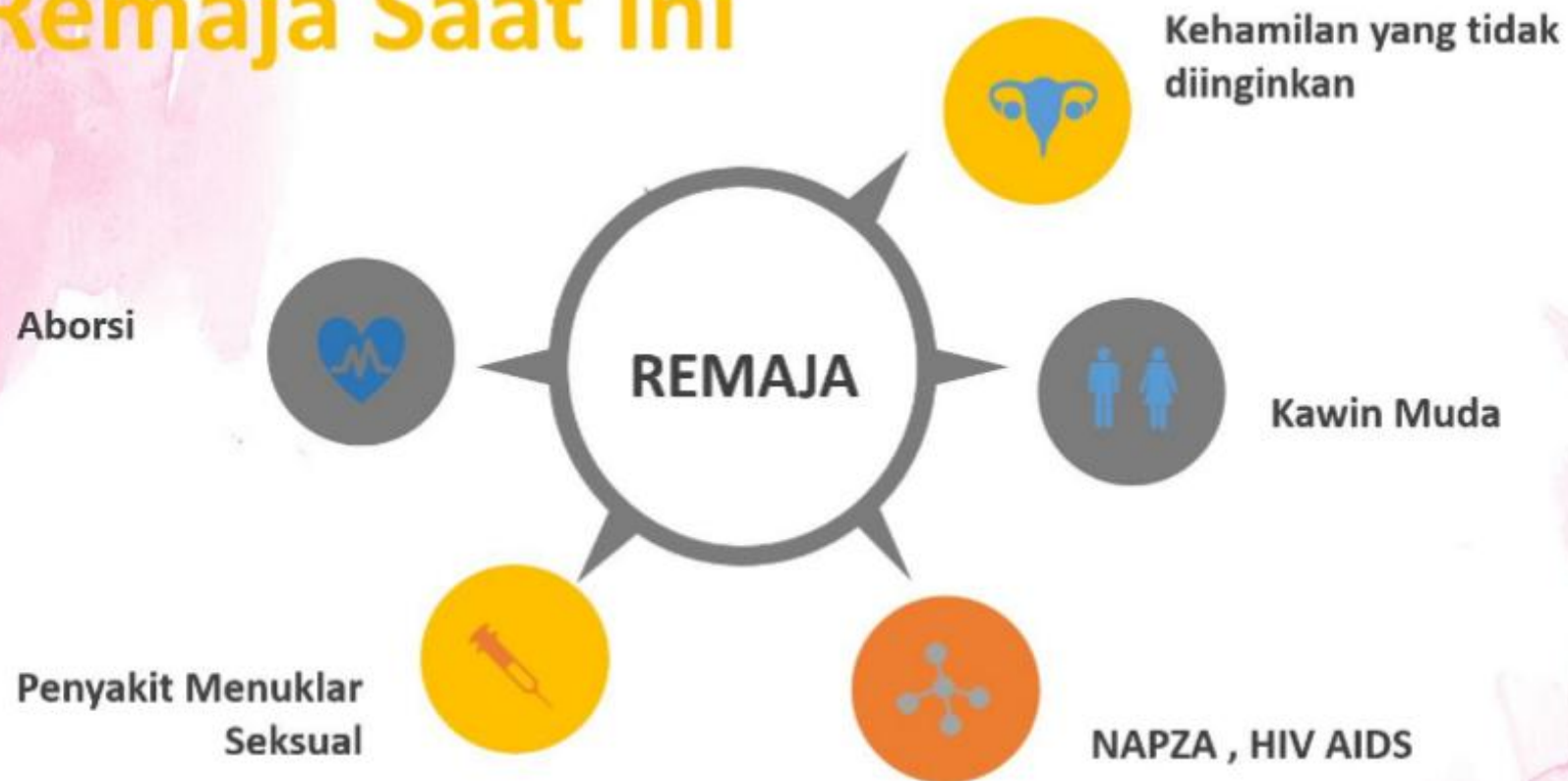
KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN PENDEKATAN SIKLUS HIDUP MANUSIA

PENDEKATAN SIKLUS HIDUP



Analisis Masalah

Remaja Saat Ini



Dampak Kesehatan Reproduksi Dalam Kerangka Kependudukan, Pembangunan Keluarga, dan KB

Kesehatan Reproduksi

Dampak Kespro

- Perilaku Seks Beresiko
- Penyakit Menular Seksual
- Kehamilan Tidak Diinginkan
- Aborsi Tidak Aman
- Cancer
- HIV/AIDS
- Pernikahan Dini Usia

Dimensi Pembangunan

Kependudukan

Pembangunan Keluarga

Keluarga Berencana

Dimensi Dampak Pembangunan

Bonus Demografi

Kualitas dan Ketahanan Keluarga

Perkawinan usia dini

Dampak Kespro terhadap Pembangunan

- Rendahnya Produktivitas SDM
- Penurunan nilai tambah perempuan dalam era Bondem
- Pengetahuan pemenuhan gizi keluarga rendah
- Resiko Meningkatnya Perceraian
- Resiko kematian ibu
- Resiko stunting dan kurang gizi pada anak
- Kenaikan TFR

Perbaiki “Pabrik” SDM

Kalau kita ingin punya Pemuda yang unggul, maka yang harus disentuh adalah “pabriknya” SDM, yaitu Pasangan Usia Subur.

Ibarat mobil, kalau kita ingin mobil yang berkualitas, maka perbaikan harus dimulai dari proses produksi di pabriknya, bukan di bengkelnya.

Pasangan usia subur harus diberi pengetahuan bagaimana bisa melahirkan Pemuda berkualitas.



Isi piringku



d. Manfaat Gizi Seimbang bagi Remaja





Minuman Manis "Kekinian" Memicu Risiko Kematian

Segelas minuman manis kekinian memiliki kadar gula maupun **kalori yang sangat tinggi**. Sementara energi yang kita butuhkan dalam sehari hanya sebesar 2.000 Kkal, yang artinya tubuh telah kelebihan kalori.

Bahaya mengonsumsi minuman manis secara rutin:

Penyebab, Dampak, dan Solusi Anemia

Penyebab anemia sangat bervariasi. Salah satunya adalah karena kekurangan zat gizi, misalnya zat besi, vitamin B2, dll.

Salah satu zat gizi yang penting bagi remaja putri adalah zat besi. Zat besi berguna untuk pembentukan sel darah merah. Kekurangan zat ini akan berakibat anemia gizi besi.



Tubuh
mudah
terinfeksi

Kebugaran/
kesegaran tubuh
berkurang

**Dampak anemia
pada remaja putri
antara lain:**

Semangat
belajar/ prestasi
menurun

Calon ibu
punya risiko
tinggi untuk
melahirkan
anak dengan
anemia

Solusi?

- Tingkatkan pola hidup teratur
- Makan teratur dengan gizi seimbang
- Perbanyak makanan dengan zat besi untuk mengatasi anemia



DAMPAK PERKAWINAN ANAK



Sumber:
SDGI 2017; SUPAS 2015; Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDGI) tahun 2012; Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010; Kementerian Kesehatan dalam FGD Pembahasan Naskah Akademik RUU Perubahan Undang-Undang Perkawinan

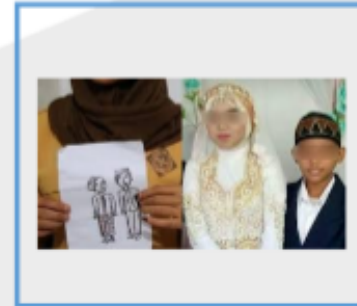
Sumber: Cameron, et. al, consequences of child marriage in Indonesia, MAMPU, 2020 (early findings) 9

Sebab dan Akibat Pernikahan Dini

Penyebab



Aspek Sosial Ekonomi



Kematian Ibu

KDRT

Kespro

Subordinasi

Drop Out

Akibat

POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENJAGA
KESEHATAN REPRODUKSI DAN PENYAKIT
MENULAR

2. AKTIVITAS FISIK



Mengapa harus beraktivitas fisik secara teratur?

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), kita perlu melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan terukur, paling tidak 60 menit dalam sehari.

Lebih dari 60 menit lebih baik apalagi jika termasuk penguatan tulang dan otot minimal 3 kali seminggu agar lebih bugar dan lebih bersemangat belajar.

POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENJAGA
KESEHATAN REPRODUKSI DAN PENYAKIT
MENULAR

3. ISTIRAHAT YANG CUKUP

ISTIRAHAT YANG CUKUP

Ciptakan rutinitas
tidur yang baik

Hindari layar gadget
sebelum tidur

Tidur yang cukup dan
berkualitas membantu tubuh
pulih, meningkatkan
konsentrasi, dan mendukung
kesehatan mental, dengan
idealnya 7–8 jam setiap malam.





MANAJEMEN STRES



Menagala stres penting untuk menjaga kesehatan mental. Lakukan relaksasi seperti meditasi atau hobi, dan jangan ragu berbagi masalah dengan orang terdekat.

Dampak Positif:
Mengurangi kecemasan,
meningkatkan suasana hati



**POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENJAGA
KESEHATAN REPRODUKSI DAN PENYAKIT
MENULAR**

**4. MENJAGA KESEHATAN ORGAN
REPRODUKSI**



BAGAIMANA CARA MEMELIHARA KESEHATAN REPRODUKSI?



KEBERSIHAN ORGAN

Menjaga kebersihan organ reproduksi pada remaja berbeda dengan pada masa anak-anak



REPRODUKSI REMAJA

Organ reproduksi remaja
anus dan saluran kencing
bermuaranya di sekitar
alat kelamin





Kenapa harus menjaga kebersihan organ reproduksi?



Terdapat rambut di sekitar alat reproduksi /kelamin

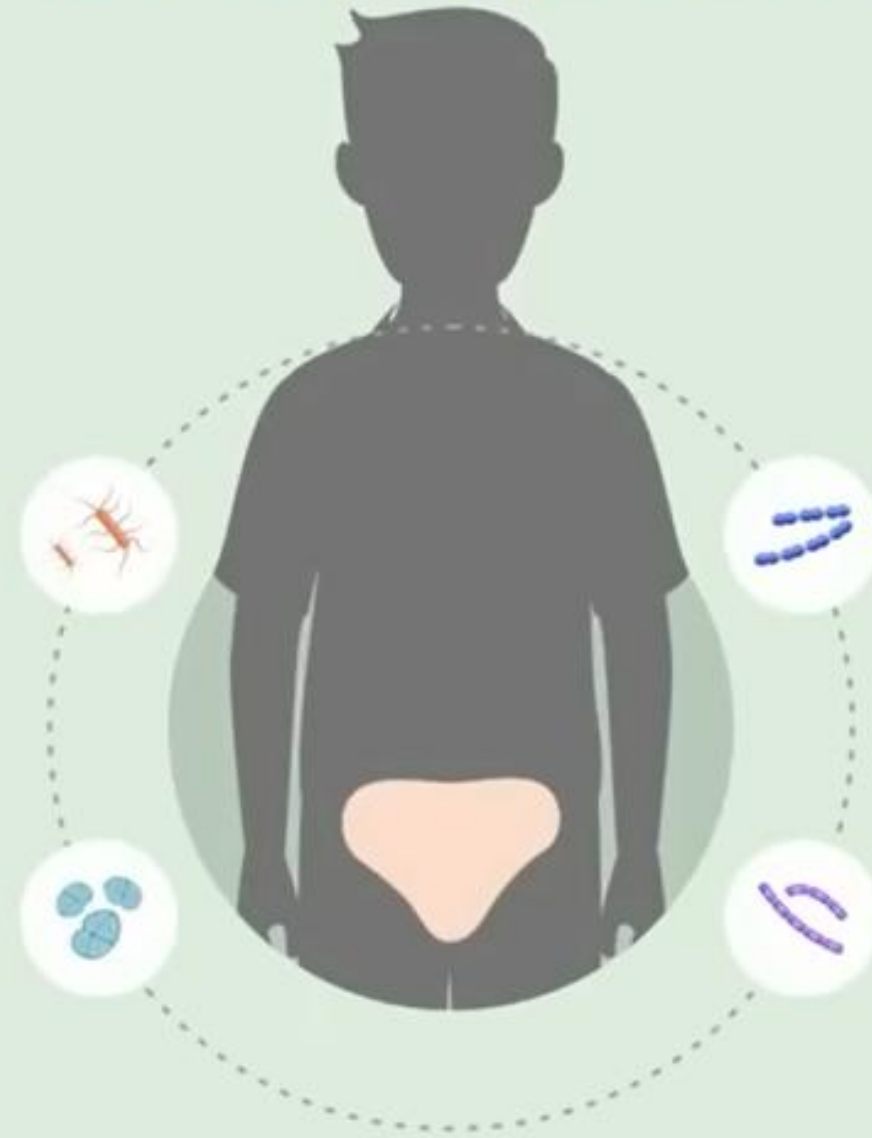


Peningkatan kelenjar di sekitar alat kelamin



Peningkatan produksi keringat di sekitar alat kelamin

**Alat kelamin dan daerah sekitarnya menjadi kotor dan lembab
sehingga mudah berkembang biak kuman dan jamur**



MENJAGA KEBERSIHAN

CARA MENJAGA
KEBERSIHAN
ORGAN REPRODUKSI



Membasuh dengan air bersih dari arah depan ke belakang dan keringkan menggunakan handuk kering sebelum menggunakan celana dalam



BASUH DEPAN



BASUH BELAKANG



KERINGKAN



PAKAI CELANA



Pakai celan dalam bersih



Celan dalam tidak ketat



Ganti dua kali sehari



HAL-HAL PENTING DALAM MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI PRIA



Jika berada di toilet umum sebaiknya menggunakan air yang mengalir karena kemungkinan air yang berada di tempat penampungan mengandung bakteri dan jamur





Mencukur rambut kemaluan secara berkala untuk menjaga tetap pendek agar tidak banyak ditumbuhi bakteri di samping itu ada bakteri yang tumbuh





**Menggunakan air bersih untuk membilas
alat kelamin sesudah buang air**





Pria penting untuk melakukan sunat untuk mencegah penumpukan kotoran pada lipatan luar penis





Sehatpedia



Sirkumsisi/Sunat

Untuk menghindari terjadinya
infeksi pada **laki-laki** maupun
pada **perempuan**

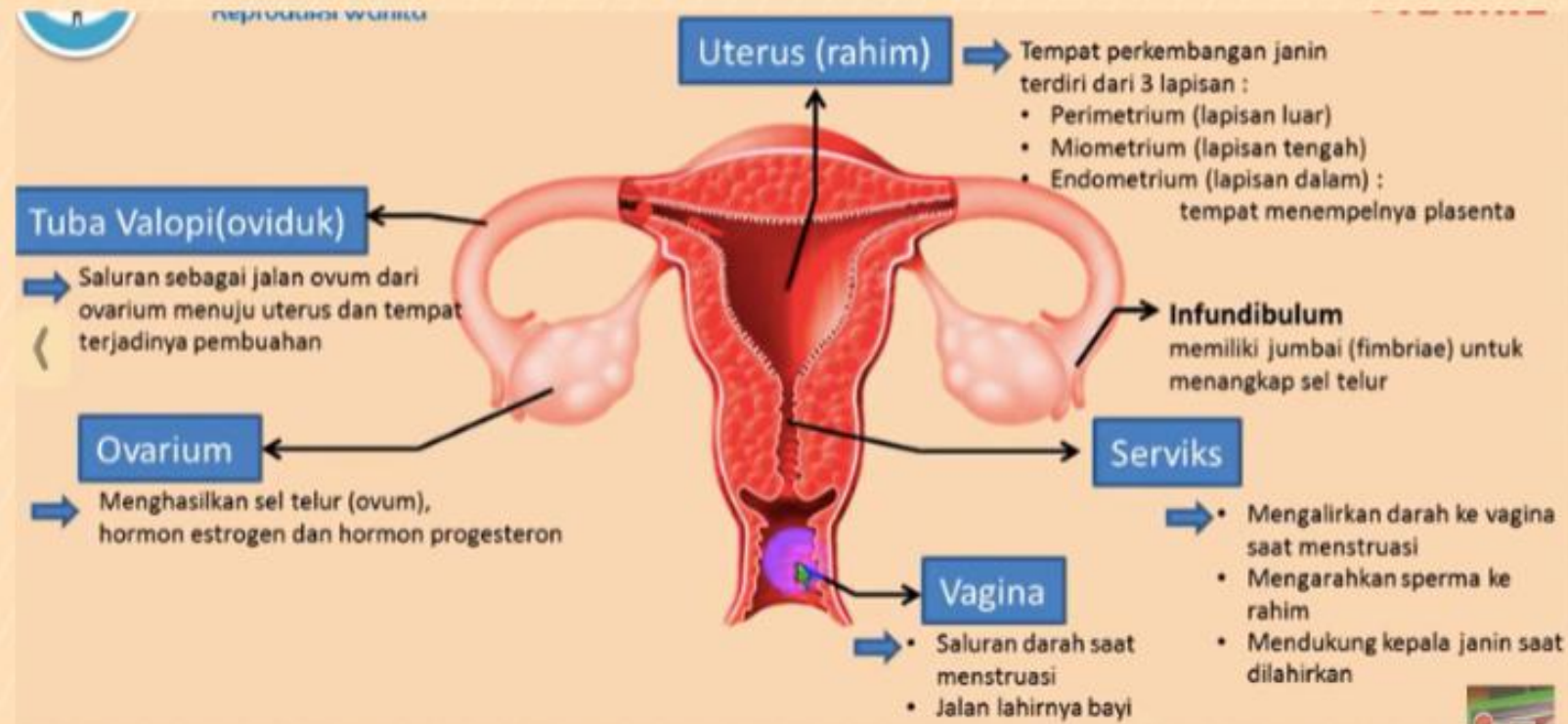




Jaga kelembaban, jauhi kebiasaan yang meningkatkan suhu alat kelamin seperti memangku laptop di paha dekat alat kelamin



ORGAN REPRODUKSI WANITA



BAGAIMANA CARA MEMELIHARA KESEHATAN REPRODUKSI?

menjaga kebersihan organ reproduksi berbeda antara remaja dan masa anak-anak
Karena anus dan saluran kencing bermuara disekitar alat kelamin



KENAPA HARUS MENJAGA KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI?

01

terdapat rambut di sekitar alat reproduksi/alat kelamin

02

peningkatan kelenjar disekitar alat kelamin

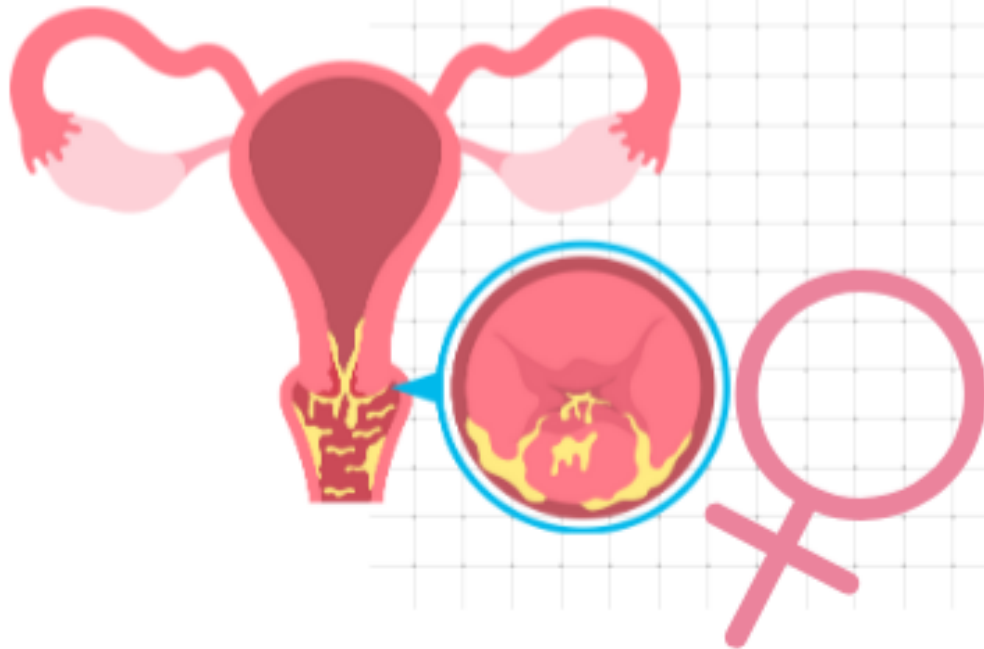
03

peningkatan produksi keringat disekitar alat kelamin

alat kelamin dan daerah sekitarnya menjadi kotor dan lembab sehingga mudah berkembang baik kuman dan jamur.



HAL HAL PENTING DALAM MENJAGA KESEHATAN REPRODUKSI



UNTUK PEREMPUAN

1. saat haid dinding bagian dalam rahim terlepas sehingga amat mudah terkena infeksi oleh karenanya sangat perlu menjaga kebersihan dengan cara

- gunakan pembalut bersih dan ganti secara teratur 2-3 kali dalam sehari atau setiap setelah BAK atau setiap pembalut sudah penuh darah atau saat mandi
- bila pembalut yg digunakan adalah pembalut sekali pakai maka bersihkan pembalut dengan air mengalir, bungkus dan buang ditempat sampah



Bila pembalut digunakan berkali-kali segera cuci setelah selesai digunakan, jemur hingga kering, kemudian setrika





Hindari penggunaan pantyliner secara terus menerus karena dapat menyebabkan iritasi

Hindari penggunaan cairan khusus pembersih organ intim karena akan mengganggu keseimbangan PH dalam vagina

Bila terlalu sering dipakai justru akan membunuh bakteri



CARA MENJAGA KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI WANITA



01

Mandi dan bersihkan daerah kewanitaan 2 kali sehari

02

Ganti pakaian dalam 2 kali sehari atau segera ganti bila kotor

pilihlah pakaian dalam yang nyaman, berbahan katun, dan menyerap keringat

03

Cebok dari arah depan ke belakang atau dari daerah yang bersih ke daerah yang kotor

CARA MENJAGA KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI WANITA



Setelah buang air kecil atau besar, sebelum menggunakan pakaian dalam, organ kewanitaan dikeringkan dulu

Jika tidak dikeringkan, organ kewanitaan akan lembab dan membuat bakteri atau jamur mudah berkembang di daerah tersebut

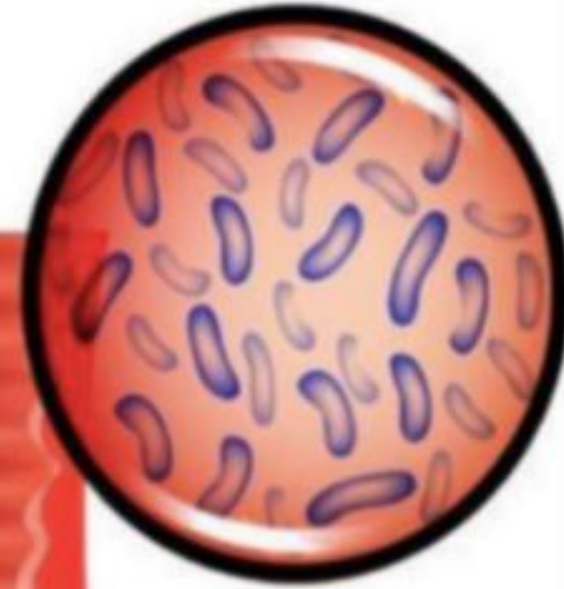
Vagina Sehat

Dinding Vagina

Otot Vagina

Kantong Selagen

Lubang Vagina




Lactobacillus 95%

healthy vaginal mucosa

DI UJUNG VAGINA ADA **LEHER RAHIM**

"WHO menyatakan Kanker serviks
pembunuh no.1 perempuan Indonesia
bahkan di dunia"

 [perempuan_sadar_vagina](https://www.instagram.com/perempuan_sadar_vagina)



KEBIASAAN BURUK

Jauhi kebiasaan merokok,
konsumsi alkohol berlebihan,
dan penyalahgunaan obat-
obatan, karena dapat merusak
kesehatan dan meningkatkan
risiko penyakit.

Dampak Negatif: Merusak
kesehatan organ tubuh
dan meningkatkan risiko
penyakit.





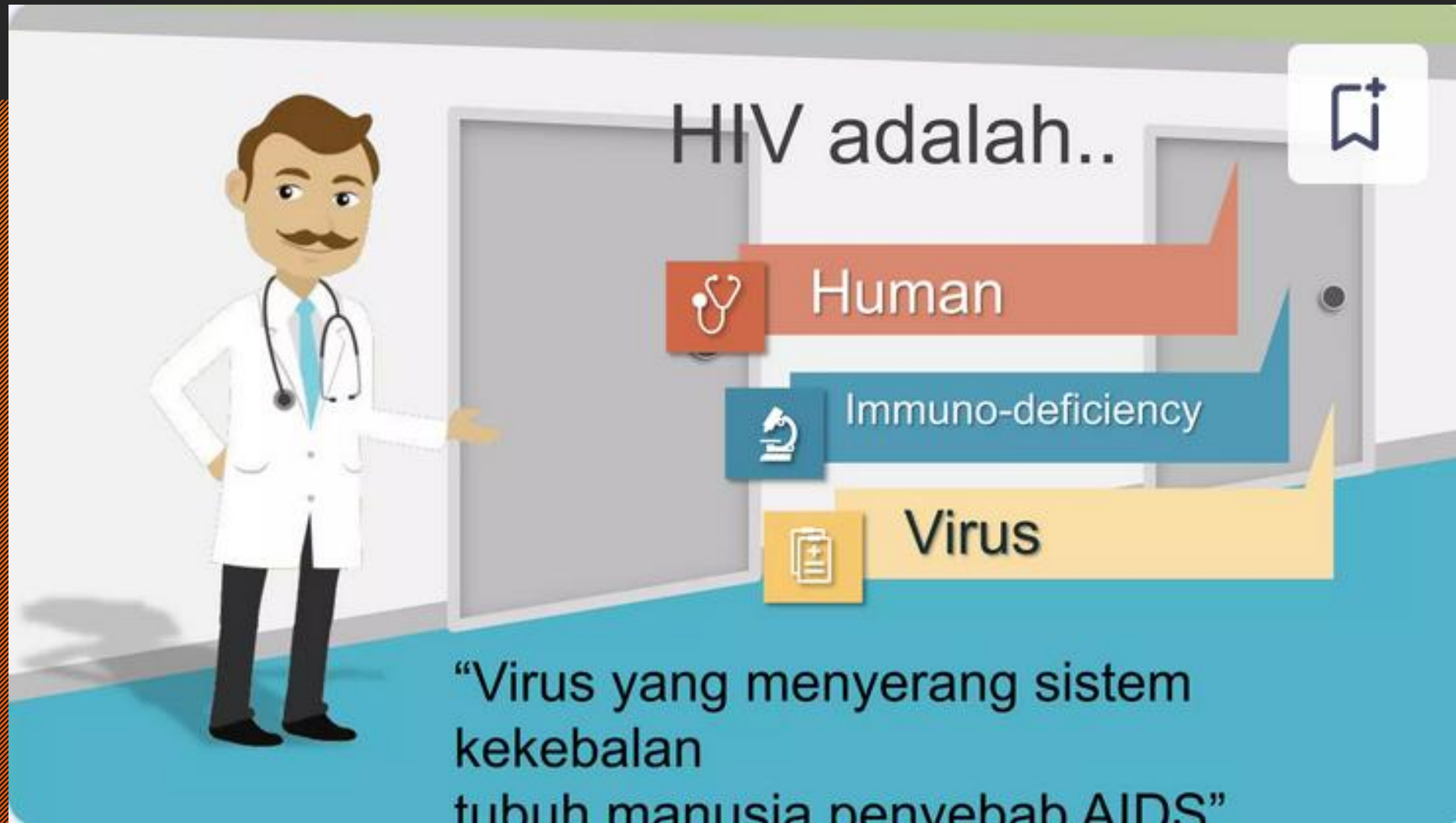
NAPZA

(NARKOTIKA, ALKOHOL, PSIKOTROPIKA
DAN ZAT ADIKTIF)

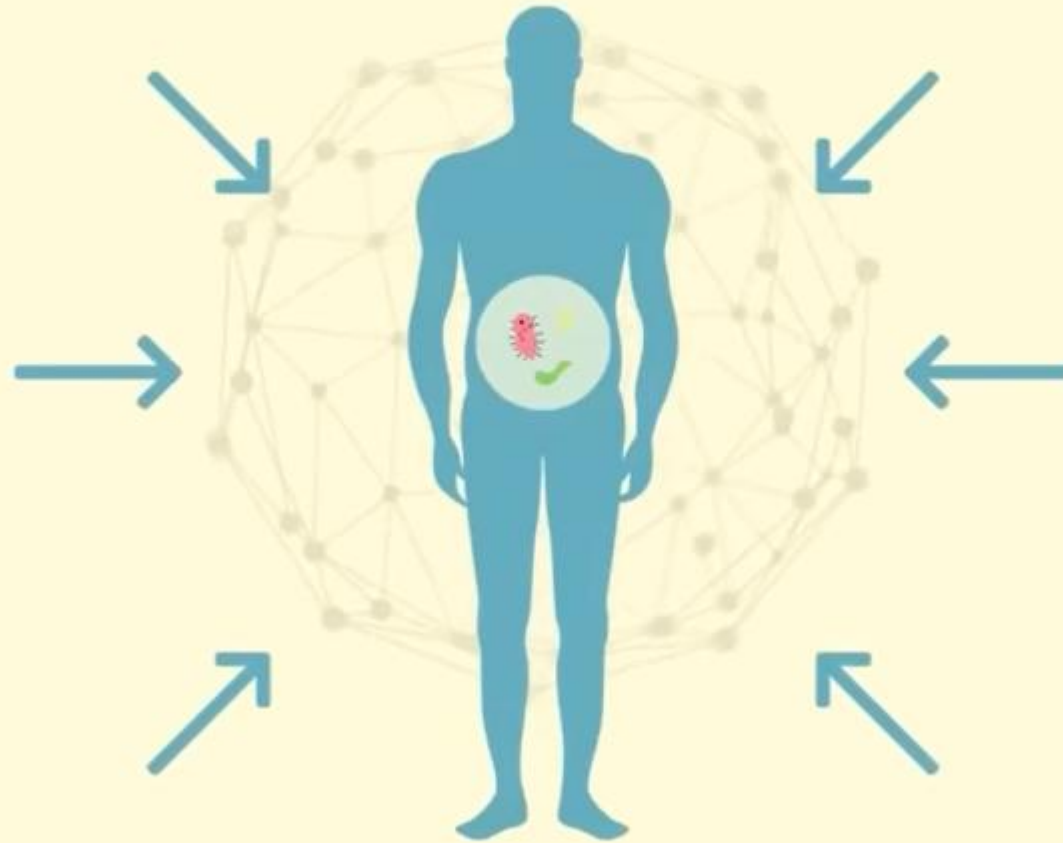


PENCEGAHAN KEHAMILAN PADA USIA DINI

Hiv aids



**HIV adalah virus atau jasad renik yang sangat kecil
yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia**



AIDS adalah sebutan kondisi tubuh seseorang yang sistem kekebalan tubuh sangat rusak akibat HIV sehingga berbagai penyakit ditemukan di dalam tubuh





BAGAIMANA CARA PENULARAN HIV?



Melalui hubungan seksual



Melalui transfusi darah yang ternyata darah yang ditransfusikan mengandung HIV



Penggunaan jarum suntik tidak steril diantara pengguna narkoba atau benda tajam tercemar darah yang mengandung HIV



**Melalui darah ibu ke bayi yang dikandung dalam rahimnya,
serta melalui ASI dari ibu yang mengidap HIV kepada bayinya**



Don't
Inject

Education

Abstinence

Tidak
berhubungan
seks

Be faithful

Saling setia
dengan
satu pasangan

Condom

Selalu
pakai kondom saat
berhubungan
seks

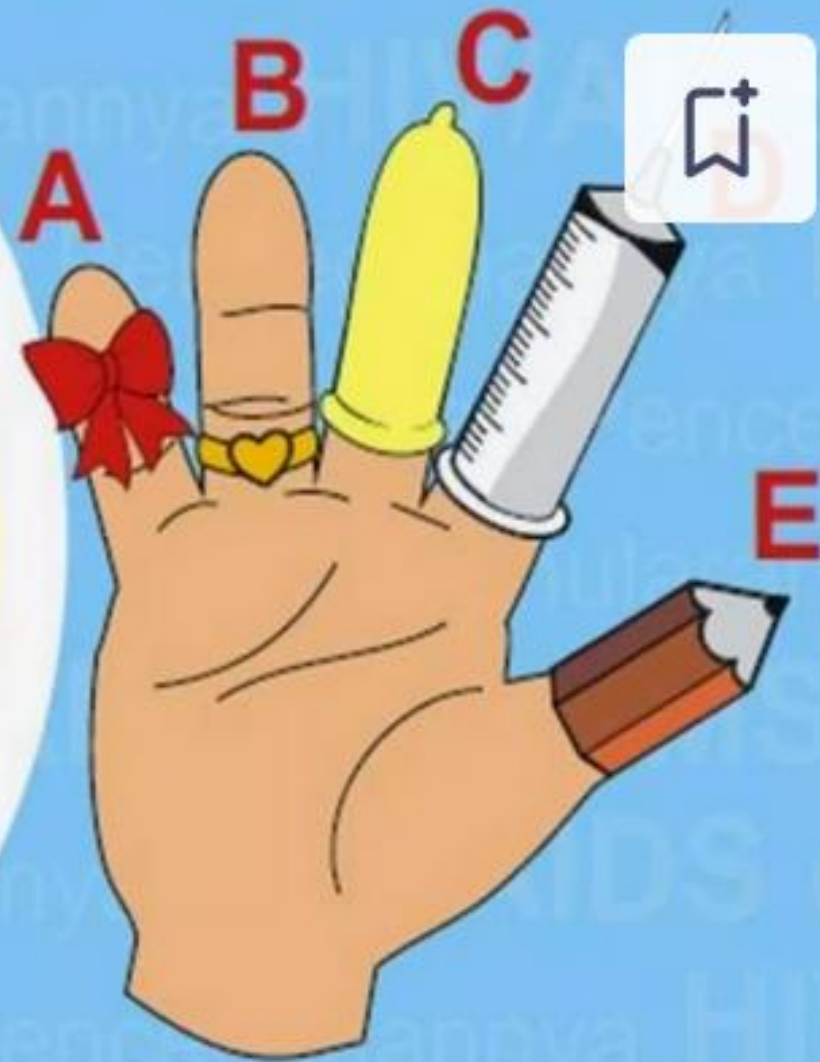
Anda jauhi seks

Bersikap saling setia

Cegah dengan kondom

Dihindari, penggunaan
narkoba suntik

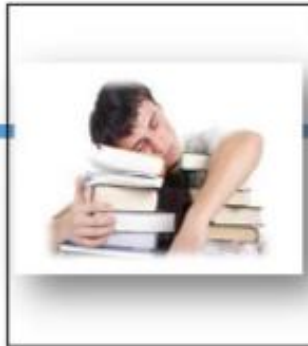
Edukasi, ajari pasangan
dan teman-teman kita



Kenapa Remaja Berperilaku Hidup Tidak Sehat ?



Keluarga Kurang
Intim



Sekolah : Semakin
Kompetitif



Masyarakat :
Semakin
Individualistik



Teman Sebaya :
Semakin Liberal



Media : Semakin
Permisif



: Peran Al-Islam dan Kemuhammadiyah

Islam menganjurkan kebersihan dan menjaga kesucian diri (QS. Al-Baqarah: 222).

Konsep *iffah* (menjaga kehormatan diri).

Perintah menjauhi zina (QS. Al-Isra: 32).

Misi dakwah Muhammadiyah dalam membentuk akhlak mulia dan masyarakat sehat.

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي
الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ
حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah suatu kotoran." Maka, jauhilah para istri (dari melakukan hubungan intim) pada waktu haid dan jangan kamu dekati mereka (untuk melakukan hubungan intim) hingga mereka suci (habis masa haid). Apabila mereka benar-benar suci (setelah mandi wajib), campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri.

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk.

TIPS AND TRICK REMAJA SEHAT



Berberkal informasi tentang kesehatan reproduksi



Tidak tergoda melakukan hubungan seksual



Berpikiran maju untuk hal baru dan berpendirian teguh



Dapat mengatur energi remaja menjadi hal positif



Membina persahabatan yang sehat dan saling menghargai



Memupuk pengenalan pribadi menjadi saling pengertian



TERIMA KASIH

