



CZECH
AID

Booklet Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi

Czech-In for Change: Youth
Reproductive Health Movement





CZECH
AID

Booklet Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi

Czech-In for Change: Youth Reproductive Health Movement



**CZECH
AID**

Booklet ini merupakan hasil dari rangkaian kegiatan Czech-In for Change: Youth Reproductive Health Movement yang diselenggarakan oleh Gender Mahardika Yogyakarta. Didukung oleh Czech Aid dan Kedutaan Besar Republik Ceko di Jakarta.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai kegiatan kami, silakan hubungi:

Email: feminisyogya@gmail.com

Instagram: [@feminisyogya](https://www.instagram.com/feminisyogya)

Penyusun

Tim Gender Mahardika Yogyakarta

Layout

rahmi hye — rahmiyatul.hasanah@gmail.com



Daftar Isi

01

Mengenal Tubuh, Diri, Diriku

Lystianingtyas Alfani Putri, M.Psi, Psikolog

10

Gender dan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi

Ersa Khaiya

14

Perkawinan Dini dan Layanan HKSR di DIY

Soleh Anwari (DP3AP2)

19

Kesehatan Sistem Reproduksi Wanita

dr. Agung Sari Wijayanti, Sp.OG.

30

Kesehatan Sistem Reproduksi Laki-Laki

dr. Seso Sulijaya Suyono, Sp. And.

40

Kesehatan Mental dan Sistem Reproduksi

dr. Tika Prasetiawati, Sp.KJ.

49

Seksualitas dan Stigma Sosial

Dita Nirmala Sari Budiyantri



CZECH
AID

Mengenal Tubuh, Diri, Diriku

Pemateri

Lystianingtyas Alfani Putri, M.Psi, Psikolog (she/her)



Apa itu Aku?

Bisa diartikan Manusia (*Person*): Makhluk yang berakal budi; insan; orang (KBBI)

A living human; the composite of characteristics that make up an individual personality; the self (The American Heritage Dictionary of English Language)

Jadi, yang namanya manusia bukan hanya bicara tentang tubuh, melainkan juga tentang jiwa.

Lalu, Apa itu Tubuh?

Substansi fisik dari manusia, terdiri dari kumpulan sel-sel hidup yang berinteraksi membentuk jaringan, organ.

Kadang kalau menggambarkan tubuh, kita sering fokus pada objek, seperti organ dan daging. Ketika berbicara tentang “manusia” itu tidak hanya pada tubuh, tetapi juga pada karakteristik, *personality*. Jadi, apa itu aku? Adalah manusia utuh antara raga fisik dan jiwa. Diri kita lebih dari apa yang terlihat.



Kesalingan Jiwa dan Raga

Mengenali tubuh juga berarti memahami bahwa respons fisik (*somatic response*) berpengaruh pada kondisi mental. Sebaliknya, kesehatan mental kita juga berdampak pada tubuh. Keduanya saling terhubung dan perlu diperhatikan secara seimbang. Misalnya:

Saat aku tidak enak badan	→	Moodku juga jelek, gampang kesal
Saat aku tidur cukup	→	Bangun rasanya segar. Energi terasa penuh dan bisa menyelesaikan banyak hal
Saat sedang stress	→	Muncul sariawan, jerawat, asam lambung

Dalam neuropsikologi, otak bekerja melalui koordinasi antara amigdala dan *prefrontal cortex*. Jika otak terus-menerus dipaksa berpikir tanpa jeda, energi mental akan terkuras. Akibatnya, neurotransmitter bergerak berlebihan ke amigdala, yang membuat regulasi emosi menjadi tidak optimal. Hal ini bisa memicu stres dan kecenderungan untuk memaksakan diri, padahal tubuh sebenarnya sudah memberi sinyal kelelahan.



Bagaimana Aku Memandang Tubuhku?

Coba tanyakan:



Bagaimana perasaanmu terhadap tubuhmu?



Seberapa aku merasa nyaman dengan tubuhku?

Ketika ada bagian tubuh yang dirasa kurang nyaman, kita perlu sadari bahwa sepanjang hidup tubuh akan terus berubah, seperti saat pubertas, kecelakaan, cedera, proses penuaan, ataupun kejadian lainnya.

Kadang kita merasa nyaman, kadang tidak. Sulit untuk mengejar kepastian, untuk terus merasa nyaman dengan tubuh, karena tubuh akan selalu berubah.



CZECH
AID

Darimana Ketidaknyamanan Itu?

Harus masuk ke kotak gender yang biner. Cewek harus gini, cowok harus gitu.

Harus memenuhi standar yang tidak realistis. Cowok harus sixpack/berotot, harus tinggi. Cewek harus tinggi, putih, dan langsing. Ukuran payudara seberapa, dan sebagainya. Ada aja, karena itulah sifatnya tidak realistis.

Harus mengikuti norma sosial. Norma sosial kan bisa bergeser dan berubah seiring berubahnya zaman, atau lokasi. Perubahan ini kadang menyakitkan, apalagi ketika kita sudah menemukan titik nyaman kita.

Sepanjang hidup, tidak dipungkiri bahwa bagaimana kita memaknai tubuh dan penampilan kita dipengaruhi oleh tekanan-tekanan di atas. Pemaknaan terhadap tubuh disebut **Body Image**. Pandangan terhadap tubuh yang negatif dapat berdampak pada kesehatan mental.



Setiap Tubuh itu Bermartabat

Faktanya

- 1 Tubuh manusia memiliki beragam bentuk
- 2 Tubuh manusia selalu mengalami perubahan. Bahkan ketika kita sudah nyaman dengan tubuh kita, kondisi “nyaman” itu pun akan berubah lagi, misalnya karena penuaan

Sehingga, mari kita terima tubuh kita. *Make peace with our body. This is okay. This is life.*

Fokus pada bagaimana tubuhmu dapat berfungsi optimal dan terasa nyaman, daripada membandingkan diri atau memaksa diri untuk memenuhi penampilan tertentu. Pemenuhan nutrisi, kebutuhan bergerak, kebutuhan beristirahat, yang disesuaikan masing-masing individu.



CZECH
AID

Cara Membangun Kenyamanan dengan Tubuh

Mengenal Tubuh: *Self-Awareness*

Ada konsep *Bodily autonomy*: kamu berhak untuk menentukan dan memilih apa yang kamu perbuat untuk tubuhmu.

Tentu saja pilihan tersebut dibuat setelah mempertimbangkan:

Keinginanmu

Kenyamananmu

Nilai-nilai, prinsip hidupmu

Pilihan ini dapat berganti, tetapi ada pilihan ketubuhan yang berdampak jangka panjang atau tidak dapat ditarik kembali. Penting! Pilihan kita tidak menyakiti diri sendiri ataupun orang lain. Nah, pilihan-pilihan dalam ketubuhan itu berspektrum, dari *low difficulty* sampai *high difficulty*.



Jadi, ada keputusan ketubuhan yang akan berdampak jangka panjang dan *irreversible*, seperti keputusan memiliki anak.



CZECH
AID

Menyayangi Diri: Self-Compassion

Terdapat tiga poin utama:

Mindfulness

Kita menyadari perasaan kita, tanpa menghakimi. “Oh iya aku kesal”, “Oh aku suka dapat pujian ini”. Sadari saja, just notice it.

Common Humanity

Rasa sakit, penderitaan adalah bagian dari hidup. Semua orang tau rasa sakit. Ini bisa memberikan kedamaian, karena rasanya tidak sendirian. *Everyone knows the same pain.*

Self-Kindness

Memberikan pengertian terhadap diri sendiri. Misalnya, “Oh, tidak apa aku kesal”, “Oh, aku gapapa aku merasa marah.” Perlakukan diri seperti kamu memperlakukan sahabatmu.

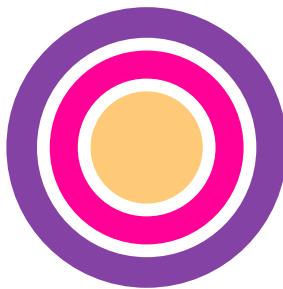


CZECH
AID

Bersekutu — Membangun Support System

Support system bukan untuk mengatur dan membatasi, tetapi untuk kita berdiskusi. “Kalau aku begini... kira-kira bagaimana ya?” Mereka juga bisa mengingatkan kita pada saat tertentu.

Kepada siapa aku bisa berbagi tentang pengalaman ketubuhanku? Kenali lingkaran ruang aman.



Lingkaran Kuning

Orang terdekat, yang bisa kita hubungi 24 jam, nggak akan marah, bisa tempat ngomong segalanya, dari yang serius hingga yang sederhana.

Lingkaran Pink

Kita anggap sebagai teman, tetapi nggak semuanya kita ceritain. Mungkin kita nyaman nongkrong sama mereka.

Lingkaran Ungu

Orang-orang yang di luar lingkaran kuning dan pink, tapi bisa membantu kita, seperti profesional: guru, dosen, psikolog, psikiater.



CZECH
AID

Gender dan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi

Pemateri

Ersa Khaiya

Booklet Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi

Czech-In for Change: Youth Reproductive Health Movement

hal.
10



CZECH
AID

Gender Mempengaruhi HKSR

Norma gender yang ada di masyarakat menentukan siapa yang:

- 1 Boleh mendapatkan informasi HKSR
- 2 Dianggap “boleh” mengakses layanan kesehatan seksual

Misalnya dalam kasus: Remaja perempuan sering menjadi pihak yang disalahkan saat terjadi kehamilan yang tidak direncanakan, sementara laki-laki dibiarkan lepas tanggung jawab.

Ketimpangan Gender = Ketimpangan Akses

Siapa aja sih yang biasanya kurang mendapatkan akses ke Pendidikan HKSR?

Perempuan di lokasi 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar)

Akses terhadap pengetahuan HKSR sangat dipengaruhi oleh lokasi geografis. Pengalaman perempuan dan laki-laki yang tinggal di Pulau Jawa, seperti di Yogyakarta, tentu berbeda dengan mereka yang tinggal di Papua, NTT, atau Sumatra. Bahkan dalam satu provinsi pun, situasi bisa berbeda antar kabupaten. Karena itu, penting untuk menyadari privilese kita dalam mengakses pendidikan HKSR.

Orang yang tidak mendapatkan akses pendidikan

Tinggal di kota besar tidak menjamin seseorang mendapatkan pengetahuan HKSR. Misalnya, anak jalanan yang tinggal di Jogja bisa saja tidak pernah mengenyam pendidikan yang layak. Banyak dari mereka tidak mengetahui konsep dasar seperti konsen (persetujuan). Akibatnya, tak jarang terjadi kehamilan yang tidak direncanakan dan persalinan di lingkungan yang tidak aman bagi ibu dan bayi.



Kelompok Interseks

Dalam pendidikan formal, materi reproduksi sering kali hanya membahas dua kategori: perempuan (kromosom XX) dan laki-laki (kromosom XY). Padahal, ada bayi yang terlahir dengan kondisi interseks, seperti memiliki kromosom XXY. Minimnya representasi dan informasi membuat kelompok interseks kesulitan mendapatkan akses pendidikan HKSR yang sesuai dengan pengalaman mereka.

Jenis kelamin itu yang gimana, sih? Sama kayak gender?
Beda! Jenis kelamin itu yang kayak gini:

Perempuan	Memiliki kromosom XX, ovarium, dan menghasilkan sel telur.	Ciri fisik sekunder: payudara berkembang, pinggul membesar, dan menstruasi.
Laki-laki	Memiliki kromosom XY, testis, dan memproduksi sperma.	Ciri fisik sekunder: suara lebih berat, tumbuh jakun, dan tumbuh rambut di wajah.
Interseks	Orang yang memiliki variasi biologis dalam kromosom, hormon, atau alat kelamin yang tidak cocok dengan definisi laki-laki atau perempuan.	Seseorang lahir dengan kromosom XXY atau alat kelamin yang tidak khas laki-laki/perempuan. Misalnya: Mempunyai penis, tetapi ukurannya sangat kecil sehingga tidak bisa dikatakan sebagai perempuan (contoh: Aprilia Manganang).



Mengapa Perlu Belajar HKSR?

- 1 HKSR bukan semata-mata belajar mengenai tips kesehatan, melainkan juga soal consent dan hak.
- 2 Membongkar mitos-mitos yang sering terdengar dalam pembicaraan sehari-hari.

contoh mitos:

- Besaran jempol laki-laki menentukan ukuran penis
- ODHIV (Orang dengan HIV) pasti homoseksual
- Infeksi Menular Seksual (IMS) pasti terjadi kalau pasangan belum menikah melakukan hubungan seksual
- Larangan mengonsumsi timun saat menstruasi

- 3 Gender menentukan siapa yang punya kendali atas tubuh.

Dalam banyak konteks, perempuan dan remaja perempuan tidak punya kendali penuh atas tubuhnya sendiri. Misalnya:

- Dipaksa menikah sebelum dewasa
- Tidak bisa menolak hubungan seksual dalam pernikahan
- Dilarang memakai kontrasepsi karena larangan pasangan atau orang tua

Ketiga kasus di atas merupakan pelanggaran terhadap HKSR. Tanpa kendali atas tubuh, tidak ada otonomi, dan tanpa otonomi, tidak ada kesehatan yang utuh



CZECH
AID

Perkawinan Dini dan Layanan HKSR di DIY

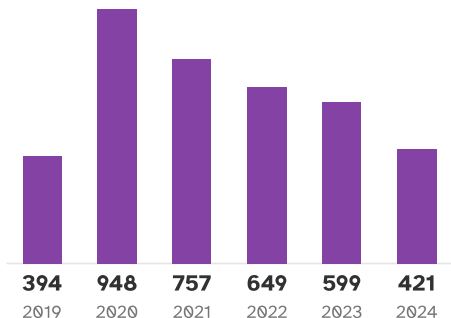
Pemateri

Soleh Anwari (DP3AP2)

Pengajuan Dispensasi Nikah

Dispensasi nikah adalah izin khusus yang diberikan oleh pengadilan, baik Pengadilan Agama maupun Pengadilan Negeri, kepada pasangan yang belum memenuhi batas usia minimal yang ditetapkan oleh undang-undang, yaitu 19 tahun sesuai dengan UU Nomor 16 Tahun 2019.

Diagram Jumlah Pengajuan Dispensasi Nikah di DIY Tahun 2019-2024



Tabel Jumlah Perkawinan Anak Laki-Laki dan Perempuan di Provinsi DIY Periode Triwulan 1 Tahun 2025

JUMLAH PERKAWINAN ANAK LAKI LAKI SE-DIY TRIWULAN 1 2025								
KAB/KOTA	UMUR 12	UMUR 13	UMUR 14	UMUR 15	UMUR 16	UMUR 17	UMUR 18	TOTAL
YOGYAKARTA	0	0	0	0	0	1	1	2
SLEMAN	0	0	0	0	2	1	5	8
BANTUL	0	0	0	0	2	3	2	7
GUNUNGKIDUL	0	0	0	0	0	3	1	4
KULON PROGO	0	0	0	0	0	1	3	4
DIY	0	0	0	0	4	9	12	25
PERKAWINAN ANAK		25						

JUMLAH PERKAWINAN ANAK PEREMPUAN SE-DIY TRIWULAN 1 2025								
KAB/KOTA	UMUR 12	UMUR 13	UMUR 14	UMUR 15	UMUR 16	UMUR 17	UMUR 18	TOTAL
YOGYAKARTA	0	0	0	0	0	2	0	2
SLEMAN	0	0	0	3	2	10	10	25
BANTUL	0	0	0	2	3	3	1	9
GUNUNGKIDUL	0	0	0	0	0	5	3	8
KULON PROGO	0	0	0	0	2	1	6	9
DIY	0	0	0	5	7	21	20	53
PERKAWINAN ANAK		53						



Faktor dan Dampak Perkawinan

Dini

Berdasarkan survei BPS (2023), 65% kasus perkawinan dini di DIY disebabkan oleh faktor ekonomi (kemiskinan dan keterbatasan ekonomi keluarga), 20% disebabkan oleh faktor budaya (tekanan sosial dan tradisi), dan 15% disebabkan oleh faktor pendidikan (rendahnya tingkat pendidikan). Dampak yang ditimbulkan dari perkawinan dini di antaranya:

- 1 Meningkatnya risiko putus sekolah
- 2 Pendapatan rendah
- 3 Risiko terhadap kesehatan fisik karena tubuh anak perempuan belum siap untuk hamil dan melahirkan
- 4 Ketidaksiapan mental dalam menghadapi kehidupan rumah tangga, sehingga rentan mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dan kesulitan menerapkan pola pengasuhan yang tepat kepada anak

Mengapa Pendidikan Kesehatan Reproduksi itu Penting?

Pendidikan Kesehatan Reproduksi penting karena membekali remaja dengan pengetahuan untuk membuat keputusan yang tepat terkait pernikahan, kehamilan, dan kesehatan seksual. Pendidikan ini mencakup berbagai topik, antara lain:

- Pubertas dan perubahan-perubahan yang akan terjadi pada tubuh
- Kontrasepsi dan perencanaan kehamilan



CZECH
AID

- Infeksi Menular Seksual (IMS)
- Relasi sehat dan batasan pribadi
- Persetujuan atau *consent*
- Identitas gender dan orientasi seksual

Hambatan remaja dalam mendapatkan Pendidikan HKSR yang Komprehensif

Meskipun penting, akses remaja terhadap pendidikan HKSR sering kali terhambat oleh berbagai faktor, seperti:

- **Budaya tabu dan norma sosial** yang melarang pembicaraan seputar seksualitas, baik di rumah maupun di sekolah
- **Kurangnya pemahaman:** Berdasarkan data Riskesdas (2018), sebanyak 65% remaja belum memiliki pemahaman yang memadai tentang HKSR. Sumber informasi mereka pun terbatas, biasanya hanya dari media sosial atau teman sebaya
- **Layanan kesehatan yang tidak ramah remaja:** Posyandu sebagai layanan kesehatan dasar belum tersedia merata. Walaupun ada, jadwalnya sering tidak sesuai dengan waktu sekolah, dan tidak semua petugasnya ramah terhadap anak dan remaja
- **Stigma terhadap perubahan tubuh** yang membuat remaja merasa malu atau takut saat mengalami masa pubertas



Layanan dan Program Pemerintah Daerah DIY

Nama Layanan/Program Pemerintah DIY	Bentuk Layanan
PUSPAGA - Pusat Pembelajaran Keluarga	Edukasi dan konseling untuk keluarga dan remaja
TESAGA - Telekonseling Sahabat Anak dan Keluarga	Telekonseling untuk anak dan keluarga
Satgas PPA DIY atau juga dapat merujuk UPTD PPA di setiap kabupaten/kota di Provinsi DIY	Layanan pelaporan dan penanganan kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak
SAPA 129 - tingkat nasional	Hotline pengaduan kekerasan dan konsultasi kasus kekerasan



CZECH
AID

Kesehatan Sistem Reproduksi Wanita

Pemateri

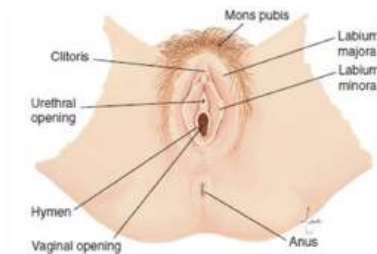
dr. Agung Sari Wijayanti, Sp.OG.



Apa itu Reproduksi?

Suatu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan. Kesehatan Reproduksi ditunjukkan dengan keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang utuh dalam segala hal yang berkaitan dengan fungsi, peran, dan sistem reproduksi.

Organ Reproduksi Wanita



Ilustrasi tampak Luar



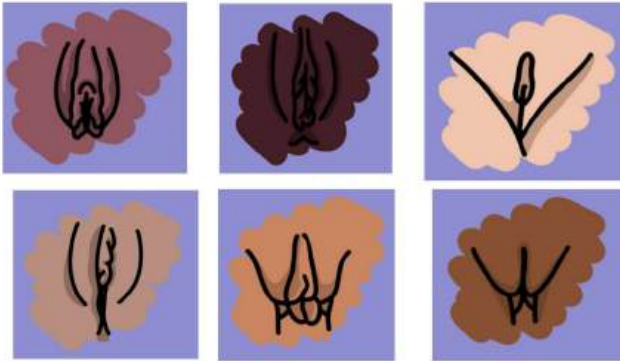
Ilustrasi tampak Dalam



CZECH
AID

Variasi Bentuk dan Ukuran Vulva adalah hal yang normal

Bibir vagina (labia) bisa berbeda-beda ukurannya, kesimetrisannya, warnanya, dari coklat hingga hitam. Hal yang sama juga berlaku pada ukuran klitoris.



Vulvas come in all shapes, colours, size, and labia lengths. Every single one is unique.

Siklus Menstruasi

Menstruasi adalah keluarnya darah dari uterus melalui vagina, merupakan tanda primer pubertas pada wanita. Bagaimana ya siklus menstruasi itu?

- 1 Terjadinya penebalan dinding rahim





- 2 Pelepasan sel telur yang telah matang dan siap dibuahi



- 3 Jika sel telur tidak dibuahi, dinding rahim bersama sel telur akan meluruh dan keluar sebagai darah menstruasi



Menarche (awal haid) akan terjadi pada rentang usia 12-14 tahun.

Masalah pada saat menstruasi yang biasanya terjadi adalah *Premenstrual Syndrome* (PMS), yang dapat berwujud:

- 1 Sakit kepala
- 2 Perubahan suasana hati (*mood swings*) atau mudah marah (*irritability*)
- 3 Nyeri perut (*abdominal pain*)
- 4 Keinginan makan berlebih (*food cravings*)
- 5 Stress



CZECH
AID

Nyeri pada sesaat sebelum atau saat menstruasi disebut juga dismenorea. Gejala yang umum dirasakan berupa kram di perut bagian bawah, dan kadang disertai nyeri di pinggang. Hal ini normal. Akan tetapi, perlu diwaspadai apabila:

- Sangat mengganggu aktivitas
- Nyeri yang tidak kunjung hilang
- Nyeri tidak membaik dengan anti-nyeri
- Nyeri hebat di area panggul
- Nyeri disertai mual, muntah, dan nyeri kepala

Gangguan Pada Sistem Reproduksi Wanita

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)

Gangguan hormonal yang dapat terjadi pada wanita usia subur. PCOS ditandai dengan ketidakseimbangan hormon, menstruasi yang tidak teratur, dan/atau tumbuhnya kista-kista kecil di ovarium.





Endometriosis

Kondisi ketika jaringan yang biasanya melapisi bagian dalam rahim (endometrium) tumbuh di luar rahim, seperti di ovarium, tuba fallopi, atau organ lain di rongga panggul. Endometriosis dapat menimbulkan berbagai gangguan, yaitu kista coklat (endometrioma), adenomiosis, dan dismenorea.



Kista Ovarium

Kantung berisi cairan yang tumbuh di dalam atau pada permukaan ovarium (indung telur). Kista ini bisa bersifat jinak (tidak berbahaya) atau ganas (berpotensi kanker), tergantung pada jenis dan ukurannya. Untuk mengetahuinya dapat dilakukan pemeriksaan panggul (pelvic exam), biopsi, tes penanda tumor (tumor marker), atau USG transvaginal.





Mioma Uteri

Tumor jinak yang tumbuh pada otot atau jaringan ikat di rahim.



Vaginismus

Kondisi medis yang ditandai dengan pengencangan otot-otot di sekitar vagina secara tidak sadar. Kondisi ini terjadi ketika adanya penetrasi seksual pada vagina. Gejala yang biasanya dirasakan di antaranya hubungan seksual yang menyakitkan, penetrasi sulit/tidak mungkin dilakukan, dan nyeri seksual jangka panjang.





Keputihan

Sebenarnya, keputihan merupakan hal normal. Akan tetapi, keputihan menjadi tidak normal bila disertai sejumlah gejala.

Keputihan Normal	Keputihan Tidak Normal
Berwarna putih/bening	Berwarna kuning, hijau atau abu-abu
Tekstur cairan bisa berubah sesuai siklus menstruasi (encer, sedikit kental, dan lengket)	Tekstur menggumpal, kental, atau padat
Tidak menimbulkan rasa gatal atau nyeri	Menimbulkan rasa tidak nyaman, gatal, atau nyeri
	Keluar dalam jumlah lebih banyak dari biasanya

Bagaimana Menjaga Kebersihan Organ Reproduksi?

- Membasuh dengan air bersih; cara membasuh yang benar adalah dari arah depan ke belakang
- Tidak perlu menggunakan cairan pembersih/ antiseptik berlebihan karena dapat merusak flora normal; cukup menggunakan sabun dengan pH rendah/netral
- Keringkan dengan handuk bersih/ tissue
- Mengganti celana dalam minimal 2x sehari agar tidak lembab



CZECH
AID

- Menghindari celana dalam yang terlalu ketat karena menyebabkan terlalu lembab dan berkeringat
- Memilih bahan celana dalam yang baik, harus menyerap keringat (misalnya katun/kaos)

Tips Menjaga Kesehatan Area Reproduksi

- 1 Menjaga kebersihan organ reproduksi
- 2 Menjalani gaya hidup sehat (diet sehat, olahraga, manajemen stress)
- 3 Tidak merokok maupun mengonsumsi alkohol
- 4 Tidak melakukan aktivitas seksual yang berisiko tinggi
- 5 Melakukan pemeriksaan ginekologi berkala

Bagaimana Menjaga Pola Hidup Sehat?

- **Melakukan olahraga rutin:** Total olahraga 100–150 menit dalam seminggu (dibagi dalam 3–4 hari)
 - Tipe cardio/ aerobik → lari, bersepeda
 - Tipe resistance → senam dengan penguatan otot, sit up
 - NEPA (Non-Exercise Physical Activity)



■ **Mengatur makanan yang sehat**, terdiri atas:

- Karbohidrat kompleks
- Tinggi protein hewani dan nabati
- Tinggi serat buah dan sayur
- Membatasi konsumsi kopi dan teh
- Membatasi konsumsi gorengan

Dampak Tekanan Sosial dan Kecantikan terhadap Kesehatan Perempuan

Tekanan sosial, terutama terkait norma gender dan ekspektasi masyarakat, dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan perempuan, baik secara fisik maupun mental. Dapat memicu stres, kecemasan, depresi, hingga gangguan makan dan masalah kesehatan lainnya.



Untuk mengelola hal-hal tersebut, kita dapat:

- mempraktikkan self-care secara rutin: melakukan sesuatu yang membahagiakan diri
- memfokuskan pada diri sendiri, bukan pada ekspektasi orang lain
- mengurangi konsumsi konten media sosial yang berlebihan
- mengelola stress dengan baik
- meningkatkan kepercayaan diri
- membangun lingkungan yang mendukung



CZECH
AID

Kesehatan Sistem Reproduksi Laki-Laki

Pemateri

dr. Seso Sulijaya Suyono, Sp. And.



Mengenai Pubertas Laki-Laki

Pubertas adalah masa transisi (peralihan), dari anak-anak ke dewasa.

Peralihan dari anak ke dewasa dapat terlihat pada:

1. Fisik (laki-laki ada kumis jenggot, perempuan payudara)
2. Psikis (emosional)

Penting untuk memperhatikan perkembangan ukuran **penis** dan **buah pelir**.

Stage/ Tahap	Bentuk Penis	Deskripsi Perkembangan
I		Testis berukuran kecil: < 4cc, panjang < 2,5 cm Belum ada perubahan pada skrotum atau penis
II		Skrotum dan penis mulai membesar Kulit skrotum memerah dan berubah tekstur Volume testis meningkat menjadi ≥ 4 cc
III		Penis mulai memanjang Testis terus bertumbuh Muncul rambut halus di sekitar genital



Stage/ Tahap	Bentuk Penis	Deskripsi Perkembangan
IV		Penis bertambah besar, termasuk lebar dan kepala penis (Glans) mulai berkembang Kulit skrotum menggelap Rambut kemaluan semakin lebat
V		Genitalia telah berkembang sepenuhnya seperti pada orang dewasa Rambut kemaluan tumbuh lebat dan menyebar ke paha bagian dalam

Mengukur Ukuran Buah Pelir

Tanda awal pubertas dapat dilihat melalui buah pelir, sementara tanda akhir pubertas adalah *Spermache* (mimpi basah)

- 1 Masa kanak-kanak *Childhood*:** Volume testis sangat kecil, sekitar 1–3 mL.
- 2 Awal pubertas *Early Puberty*:** Volume testis mulai membesar, sekitar 4–6 mL. Ini biasanya menandai dimulainya pubertas.
- 3 Masa pubertas sedang *Mid Puberty*:** Volume meningkat ke 8–12 mL.





- 4 **Akhir pubertas *Late Puberty*:** Volume mencapai 15–20 mL.
- 5 **Dewasa *Adulthood*:** Volume testis mencapai ukuran dewasa, yaitu sekitar 25 mL.

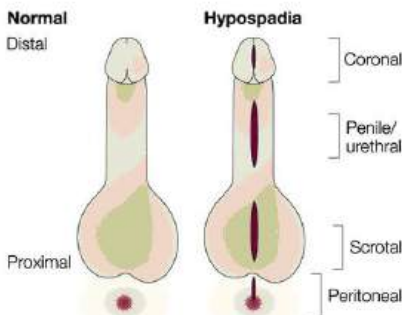
Ciri Laki-Laki dengan Reproduksi yang Sehat

- 1 **Anatominya sehat:** Anatomi organ reproduksi normal dan perkembangannya sesuai dengan usianya
- 2 **Fisiologinya sehat:** Organ reproduksi berfungsi dengan baik

Kelainan Anatomi pada Organ Reproduksi Laki-laki

Hipospadia

Hipospadia adalah kelainan bawaan sejak lahir pada penis laki-laki, di mana lubang uretra (tempat keluarnya urin dan sperma) tidak terletak di ujung penis sebagaimana mestinya, melainkan berada di bagian bawah batang penis.



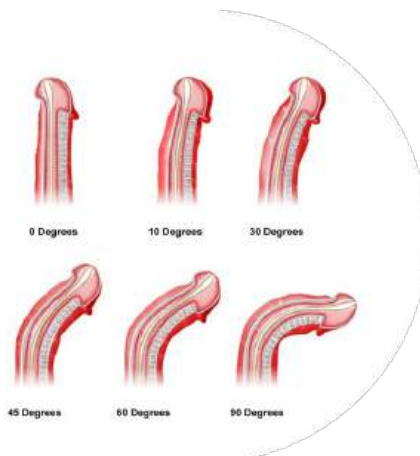


Genitalia Ambiguus

Genitalia ambiguus adalah kondisi di mana bayi lahir dengan alat kelamin yang tidak dapat dikategorikan secara jelas sebagai laki-laki atau perempuan. Hal ini terjadi akibat gangguan pada fase krusial diferensiasi genital yang berlangsung pada usia kehamilan 8–12 minggu. Pada minggu ke-8, struktur alat kelamin eksternal janin laki-laki dan perempuan masih tampak serupa. Jika terdapat pengaruh hormon testosteron, perkembangan akan mengarah pada pembentukan penis. Menjelang akhir minggu ke-12, alat kelamin eksternal umumnya telah terbentuk sepenuhnya. Pemeriksaan lanjutan untuk menilai perkembangan genital biasanya dilakukan pada usia kehamilan 16 minggu.

Peyronie Disease

Peyronie disease adalah kondisi medis di mana penis mengalami pembengkokan abnormal, sering kali sekitar 45 derajat, dan dapat menimbulkan rasa nyeri, terutama saat ereksi.

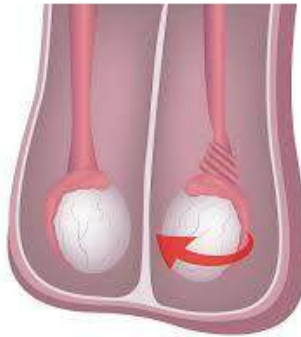




CZECH
AID

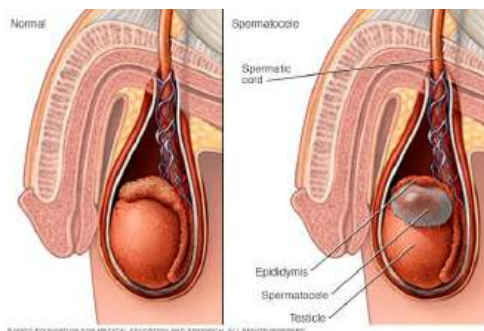
Torsio Testis

Torsio testis adalah kondisi darurat medis di mana testis terpelintir, memutus aliran darah ke testis. Penanganan harus dilakukan dalam waktu 24 jam untuk mencegah kerusakan permanen pada testis.



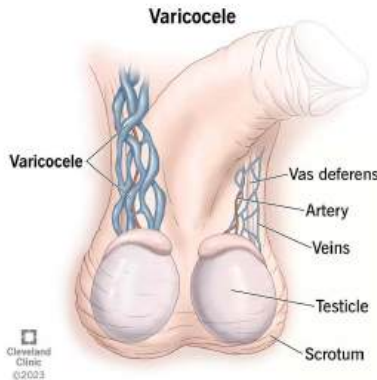
Tumor Testis

Kondisi ketika terdapat benjolan atau massa abnormal di dalam testis, yang bisa bersifat jinak maupun ganas. Pemeriksaan lebih lanjut diperlukan untuk menentukan jenis dan pengobatannya.



Varikokel

Varikokel adalah pelebaran pembuluh darah vena di sekitar testis (varises skrotum). Kondisi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman, penurunan produksi sperma, atau gangguan kesuburan.



Kelainan Fisiologis pada Organ Reproduksi Laki-laki

Delayed Puberty

Pubertas dikatakan terlambat apabila tidak terjadi perkembangan sekunder pada usia yang seharusnya. Pada laki-laki, pubertas umumnya dimulai antara usia 10–13 tahun. Jika pada usia 14 tahun testis belum mengalami pembesaran, maka kondisi ini dapat dicurigai sebagai delayed puberty.

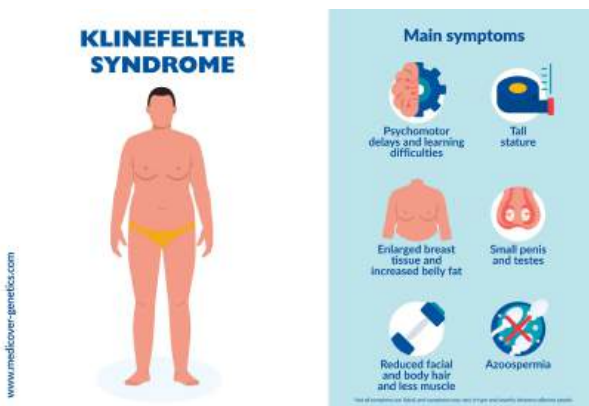


Kallman Syndrome

Merupakan kelainan genetik yang menyebabkan pubertas terlambat atau tidak terjadi sama sekali, akibat kekurangan hormon GnRH (gonadotropin-releasing hormone) yang dibutuhkan untuk memicu produksi hormon-hormon pubertas. Penderitanya umumnya tidak menunjukkan tanda-tanda pubertas seperti pertumbuhan rambut kemaluan, suara membesar, atau munculnya kumis. Gejala khas lainnya adalah tidak adanya kemampuan mencium bau (anosmia).

Klinefelter Syndrome

Merupakan kondisi genetik di mana laki-laki memiliki kromosom seks tambahan, yaitu XXY. Akibat kelebihan kromosom X ini, penderita sering mengalami gangguan perkembangan pubertas, produksi testosteron yang rendah, testis kecil, infertilitas, dan perkembangan karakteristik seksual sekunder yang tidak optimal.





Gangguan Ereksi

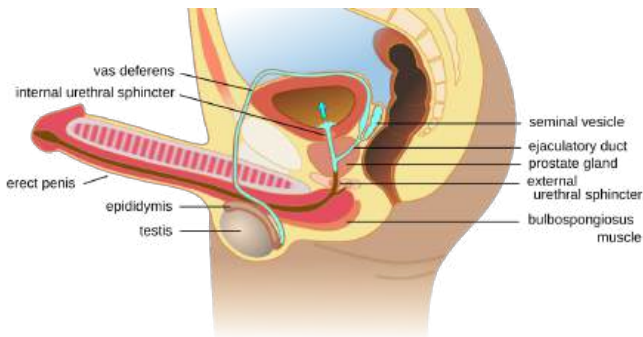
Ditandai dengan ketidakmampuan untuk mencapai atau mempertahankan ereksi yang cukup keras untuk melakukan hubungan seksual. Derajat kekerasan ereksi yang normal biasanya diibaratkan seperti kekerasan mentimun. Sekitar 90% penyebabnya bersifat organik, terutama akibat gangguan pembuluh darah (misalnya aterosklerosis), sedangkan 10% sisanya bersifat psikogenik, seperti stres atau gangguan kecemasan.

Erection Hardness Scale			
1	2	3	4
			
Penis is large but not hard	Penis is hard but not hard enough for penetration	Penis is hard enough for penetration but not completely hard	Penis is hard and completely rigid
SEVERE ERECTILE DYSFUNCTION	MODERATE ERECTILE DYSFUNCTION	SUBOPTIMAL ERECTION	OPTIMAL ERECTION



Ejakulasi Retrogad

Merupakan kondisi di mana sperma yang seharusnya dikeluarkan melalui uretra justru masuk kembali ke dalam kandung kemih. Hal ini dapat menyebabkan ejakulasi tidak tampak keluar (dry ejaculation). Umumnya disebabkan oleh gangguan pada otot leher kandung kemih atau akibat efek samping dari obat-obatan atau operasi prostat.





CZECH
AID

Kesehatan Mental dan Sistem Reproduksi

Pemateri

dr. Tika Prasetiawati, Sp.KJ.

Booklet Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi

Czech-In for Change: Youth Reproductive Health Movement

hal.
40



Perubahan Kadar Hormon dan Suasana Hati

Hormon adalah zat kimia pembawa pesan antar sel dan organ yang diproduksi oleh kelenjar hormon atau endokrin. Hormon berfungsi untuk mengatur berbagai fungsi tubuh, termasuk emosi dan mood.

*Apa bedanya **emosi** dan **mood**?*

- Emosi merupakan reaksi psikologis dan fisiologis yang muncul secara cepat terhadap suatu peristiwa atau rangsangan spesifik
- Mood merupakan kondisi emosional umum dan menyeluruh yang berlangsung lebih lama, tidak selalu jelas penyebabnya

Hormon-Hormon Utama yang Mempengaruhi Perempuan

- 1 **Estrogen:** Meningkatkan serotonin untuk memunculkan rasa bahagia
- 2 **Progesteron:** Memunculkan efek menenangkan, tetapi bisa menyebabkan rasa sedih atau lelah
- 3 **Testosteron:** Meningkatkan energi dan libido
- 4 **Kortisol**
- 5 **Adrenalin:** Merupakan hormon stress, dapat memicu reaksi emosional



Perubahan Hormon Saat Menstruasi

- **Estrogen dan progesteron** menurun menjelang menstruasi atau haid.
- Ada ketidakseimbangan **hormon prostaglandin** yang memicu nyeri tidak seimbang

Sehingga **saat menstruasi** terdapat **perubahan suasana hati**, diantaranya:

- 1 Mudah marah dan sedih tanpa sebab jelas
- 2 Menurunnya energi dan motivasi
- 3 Pada beberapa kasus berat, terjadi PMDD (Pre-Menstrual Dysphoric Disorder) yang memiliki gejala mirip dengan depresi dan cemas berat

Perubahan Hormon Saat Kelelahan

- **Hormon kortisol** mengalami peningkatan
- Mengganggu keseimbangan estrogen, progesteron, dan bahkan insulin

Sehingga **saat kelelahan** terdapat **perubahan suasana hati**, diantaranya:

- 1 Mudah cemas, overthinking, depresi ringan
- 2 Mood datar atau mudah tersinggung
- 3 Kelelahan mental dan fisik



CZECH
AID

Pengaruh Hormonal Bisa Berbeda Pada Setiap Orang

Genetika Mempengaruhi Respon Hormon

Gen setiap individu unik, sehingga dua orang dengan siklus menstruasi sama bisa mengalami nyeri atau perubahan mood berbeda.

Sensitivitas Reseptor Hormon

Reseptor hormon tiap individu bisa berbeda sensitivitasnya, sehingga perubahan hormon kecil bisa sangat terasa bagi sebagian orang.

Lingkungan dan Gaya Hidup

Stres, pola tidur, nutrisi, dan olahraga membentuk stabilitas hormon. Perempuan dengan stres tinggi bisa memiliki siklus haid tidak teratur meskipun tubuh sehat secara biologis.

Faktor Psikologis dan Emosional

Hormon berinteraksi dengan emosi dan suasana hati. Kondisi mental dapat memperkuat atau memperlemah efek normal. Trauma atau depresi bisa memperburuk gejala PMS dan membuat emosi tidak stabil.

Pengaruh Obat dan Kontrasepsi

Obat hormonal seperti pil KB bisa mengubah pengalaman hormonal. Respons tubuh berbeda-beda terhadap intervensi medis; sebagian merasa lebih stabil emosinya dengan KB hormonal, tetapi sebagian justru lebih sensitif/mudah cemas.



Fase Kehidupan Berbeda

Pubertas, kehamilan, menyusui, setiap tahapan bisa dialami secara unik.

Hormonal bersifat **individu, kompleks**, dan dipengaruhi banyak faktor. Penting **menghargai** pengalaman tiap individu.

Stress Mempengaruhi setiap Orang dengan Cara yang Berbeda

Perbedaan Biologis

Setiap orang memiliki sistem saraf dan hormon stres (kortisol dan adrenalin) yang merespon dengan intensitas berbeda. Ada yang cepat tenang setelah stres, ada juga yang tubuhnya lebih lama dalam "mode siaga".

Faktor Genetik dan Riwayat Kesehatan

Orang dengan riwayat keluarga gangguan kecemasan atau depresi mungkin lebih sensitif terhadap stres.

Lingkungan dan Pengalaman Hidup

Orang yang pernah trauma mungkin lebih mudah panik. Orang yang terbiasa dengan lingkungan penuh tekanan bisa lebih tahan (*resilient*).

Pola Pikir dan Persepsi

Cara memaknai situasi menentukan reaksi terhadap stres. Suatu hal yang sama bisa dianggap 'tantangan kecil' oleh satu orang, tapi 'beban besar' oleh yang lain.



CZECH
AID

Strategi Koping yang Berbeda

Ada yang melampiaskan lewat olahraga, meditasi, jurnaling. Ada juga yang menekan emosi, menyendiri, atau bahkan menggunakan alkohol.

Dampak Fisik dan Psikologis yang Beragam

Fisik (sakit kepala, lemas, gangguan pencernaan); Psikologis (gelisah, mudah marah, hampa); Perilaku (menarik diri, makan berlebihan, sulit fokus).

Stres itu universal, **tapi cara tubuh dan jiwa merespons sangat individual**. Yang dibutuhkan adalah kesadaran diri dan strategi pengelolaan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Pentingnya Menyadari Sinyal Tubuh

Tubuh Mengirimkan Peringatan Awal

Tubuh memberi tanda sebelum masalah menjadi besar (contoh: lelah butuh istirahat; sakit kepala bisa karena dehidrasi, stres, atau kurang tidur; perut tidak nyaman sinyal stres atau pola makan tidak seimbang). Mendengar sinyal tubuh dapat mencegah penyakit kronis, burnout, atau gangguan mental.

Bentuk Penghargaan pada Diri Sendiri

Memperkuat 'self worth' (nilai diri) dan 'self compassion' (kasih sayang terhadap diri sendiri).



Menjaga Keseimbangan Emosi dan Hormon

Hormon stres bisa naik jika terus memaksakan diri saat tubuh butuh istirahat.

Membantu Pengambilan Keputusan Sehat

Sinyal tubuh adalah 'kompas'. Perasaan letih berlebihan bisa jadi tanda untuk berhenti dari rutinitas yang tidak sehat. Rasa 'tidak nyaman' saat bertemu seseorang bisa jadi intuisi akan batas diri.

Self-Care Bukan Hanya Soal Spa dan Liburan

Tidur saat tubuh lelah, makan saat lapar (bukan saat stres), menolak saat tubuh dan hati sedang tidak sanggup adalah bentuk self-care sehari-hari yang paling jujur dan mendalam.

Tubuh adalah rumah pertama kita. Bila kita tak mau mendengarkannya, siapa lagi? Mendengarkan sinyal tubuh adalah bentuk kasih sayang dan kesadaran diri yang akan membawa kesehatan jangka panjang, baik fisik maupun mental.

Cara Mengelola Stress

Teknik Pernafasan Dalam

- **Secara Ilmiah:** Mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan detak jantung dan kortisol.
- **Praktik Realistis:** Tarik napas 4 hitungan, tahan 4 hitungan, hembuskan perlahan 6-8 hitungan. Ulangi 3-5 kali.



Mindfulness dan Meditasi

- **Secara Ilmiah:** Melatih kesadaran berpikir, melatih fokus pada saat ini, mengurangi overthinking (pusat stres otak).
- **Praktik Realistis:** Mulai 5 menit per hari dengan menjangkar pikiran pada satu hal (napas masuk-napas keluar).

Menulis Jurnal (Journaling)

- **Secara Ilmiah:** Membantu memproses emosi, meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi tekanan batin.
- **Praktik Realistis:** Menulis bebas selama 5-10 menit tiap hari, tanpa sensor. Fokus pada perasaan dan apa yang membuat stres.

Aktivitas Fisik Teratur

- **Secara Ilmiah:** Olahraga melepaskan endorfin, 'obat alami' untuk stres dan depresi ringan.
- **Praktik Realistis:** Jalan kaki 20-30 menit, naik turun tangga, atau menari kecil di rumah.

Identifikasi dan Kelola Pemicu Stres

- **Secara Ilmiah:** CBT (Cognitive Behavioral Therapy) mendorong identifikasi pola pikir negatif.
- **Praktik Realistis:** Coba menulis: apa pemicunya? apa pikiran otomatis? adakah cara berpikir alternatif?



CZECH
AID

Mencari Dukungan Sosial

- **Secara Ilmiah:** Koneksi sosial memperkuat sistem imun dan mengurangi perasaan kesepian yang memperparah stres.
- **Praktik Realistis:** Curhat ke sahabat, ikut komunitas kecil, atau sekadar ngobrol ringan dengan orang terdekat.

Stres **tidak selalu bisa dihindari**, dapat memengaruhi suasana hati **tapi bisa dikelola**. Kuncinya: kenali sinyal tubuh, kelola dengan cara yang sesuai, dan konsisten.



CZECH
AID

Seksualitas dan Stigma Sosial

Pemateri

Dita Nirmala Sari Budiyantri



Seks dan Gender

Seks: Ciri biologis yang ada pada manusia, untuk menentukan jenis kelamin, yaitu laki-laki memiliki penis, perempuan memiliki vagina.

Gender: Peran, perilaku, dan identitas yang dibentuk masyarakat

Contoh: Perempuan feminim, laki-laki maskulin

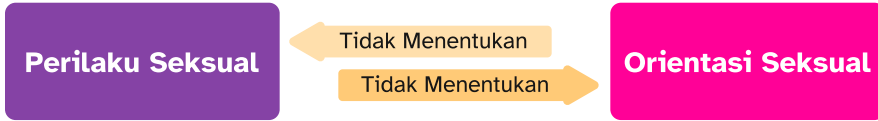
Seksualitas

Aspek kehidupan yang menyeluruh, mencakup seks, gender, orientasi seksual, erotisme, kesenangan (pleasure), keintiman dan reproduksi (definisi WHO)

- Merupakan bagian dari diri, tidak menunjukkan seluruh dari diri.
- Bersifat dinamis dan ragamnya banyak, diekspresikan dalam pikiran, hasrat, fantasi, perilaku, nilai atau kepercayaan, kebiasaan, peran, dan hubungan.

Hal yang Perlu Diketahui Tentang Seksualitas

- **Identitas seksual:** Bagaimana seseorang mengidentifikasi dirinya berkaitan dengan orientasi/perilaku seksual mereka.
- **Orientasi seksual:** Ketertarikan manusia terhadap manusia lain yang melibatkan rasa emosi, romantis, dan/atau seksual
- **Perilaku seksual:** Segala aktivitas manusia, baik sendiri atau dengan orang lain, untuk mencapai kepuasan seksual



Bagaimana Mengelola Hasrat dan Ekspresi Seksual yang Aman, Baik, dan Bertanggung Jawab?

- Dilakukan secara konsensual: kesepakatan dua belah pihak untuk melakukan sesuatu. Konsen bisa berubah seiring waktu, tidak diberikan dalam satu waktu berlaku untuk selamanya.
- Hubungan seksual yang sehat dan aman: Ketika seseorang mau melakukan hubungan seksual, harus didasarkan atas rasa aman dan percaya (antara yang melakukan) dan sehat (menggunakan *protection*)

Apa itu *Consent*?

Persetujuan. Diberikan secara sukarela dan sadar. Dilakukan per aktivitas saja. Kalau hanya ciuman ya ciuman. Ketika consent dilanggar, maka terjadi kekerasan.

Anak dibawah umur tidak bisa memberikan *consent* yang sah.

- F Freely given:** Diberikan secara bebas
- R Reversible:** Bisa dicabut kapan saja
- I Informed:** Berdasarkan informasi jelas
- E Enthusiastics:** Dilakukan dengan antusias
- S Specific:** Terkait aktivitas tertentu



Consent tidak sah apabila diberikan dibawah manipulasi.

Seperti apa Manipulasi itu?

- “Kalau kamu sayang aku, kamu pasti mau”
- *Silent treatment* jika menolak berhubungan seksual
- Memakai status untuk menekan keputusan seksual (*abuse of power*)
- Rayuan terus menerus, ancaman, emosional, dan tekanan situasi

Stigma Sosial terhadap Seksualitas

- Sikap negatif masyarakat terhadap gender atau kelompok tertentu
- Berakar pada ketidaktahuan, norma budaya, dan nilai kepercayaan. Contoh: Perempuan yang membicarakan seksualitas dianggap tidak bermoral/nakal.

Hubungan yang Sehat

- 1 **Kepercayaan:** Fondasi utama. Tanpa rasa percaya, hubungan mudah diliputi kecurigaan dan kecemasan.
- 2 **Komunikasi terbuka:** Pasangan dapat berbagi pikiran dan perasaan tanpa takut dihakimi.
- 3 **Batasan yang jelas:** Menghargai ruang pribadi dan ketubuhan masing-masing.



CZECH
AID

- 4 Dukungan emosional:** Saling menyemangati dalam suka dan duka, bukan hanya saat senang.
- 5 Apresiasi dan rasa syukur:** Menghargai hal-hal kecil yang dilakukan pasangan.
- 6 Pertumbuhan bersama:** Hubungan mendorong kedua belah pihak untuk berkembang bukan saling menahan.
- 7 Consent**

Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi

- 1** Mendapatkan informasi dan pendidikan seksual yang komprehensif dan ilmiah
- 2** Hak atas integritas tubuh, termasuk hak untuk menentukan apa yang terjadi pada tubuh sendiri
- 3** Hak untuk memilih pasangan dan menjalani hubungan secara konsensual
- 4** Hak untuk bebas dari kekerasan seksual, eksploitasi, dan diskriminasi
- 5** Hak untuk mengekspresikan seksualitas secara bebas dan bertanggung jawab
- 6** Hak untuk layanan kesehatan seksual dan reproduksi yang aman, terjangkau, dan tidak menghakimi

“Your Sexuality is yours, embrace your sexuality”



Booklet Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi

Czech-In for Change: Youth Reproductive Health Movement

Booklet ini merupakan hasil dari rangkaian kegiatan Czech-In for Change: Youth Reproductive Health Movement yang diselenggarakan oleh Gender Mahardika Yogyakarta. Didukung oleh Czech Aid dan Kedutaan Besar Republik Ceko di Jakarta.

- Mengenal Tubuh, Diri, Diriku
- Gender dan Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi
- Perkawinan Dini dan Layanan HKSR di DIY
- Kesehatan Sistem Reproduksi Wanita
- Kesehatan Sistem Reproduksi Laki-Laki
- Kesehatan Mental dan Sistem Reproduksi
- Seksualitas dan Stigma Sosial

Untuk informasi lebih lanjut mengenai kegiatan kami, silakan hubungi:

Email: feminisyogya@gmail.com

Instagram: [@feminisyogya](https://www.instagram.com/feminisyogya)

