

**PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN ANGGARAN 2025/2026**



**Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan mental
di MA Unggulan Al-Imdad Bantul Yogyakarta**

Disusun Oleh:

- | | |
|---|-----------|
| 1. Allama Zaki Almubarak, S.Kep., Ns., M.Kep. | (Ketua) |
| 2. Imam Akbar, S.Kep., Ns., M.Kep. | (Anggota) |
| 3. Dihan Fahry Muhammad, S.Kep., Ns., MPH. | (Anggota) |
| 4. Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc | (Anggota) |

DIBIYAI DARI:

DANA INTERNAL (UNIVERSITAS ALMA ATA)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2025/2026**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

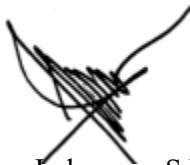
1. **Judul Pengabdian Kepada Masyarakat** : Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja, Dengan Tema: Sehat Jiwa Ragaku, Cerah Masa depanku di MA Unggulan Al-Imdad Bantul Yogyakarta
2. **Ketua**
 - a. Nama : Allama Zaki Almubarak, S.Kep., Ns., M.Kep.
 - b. NIDN : 0526079302
 - c. Jabatan/Golongan d. : Tenaga Pengajar /-
 - d. Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
 - e. Bidang Keahlian : Keperawatan Medikal Bedah
3. **Anggota Tim**
 - Jumlah Anggota : Dosen 3 Orang
 - a. Nama Anggota 1/Bid. Keahlian : Imam Akbar, S.Kep., Ns., M.Kep. Keperawatan Komunitas
 - b. Nama Anggota 2/Bid. Keahlian : Dihan Fahry Muhammad, S.Kep., Ns., MPH. /Manajemen Keperawatan
 - c. Nama Anggota 2/Bid. Keahlian : Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc Keperawatan Gawatdarurat

Wilayah Mitra (Desa/kelurahan) : Kedung Guwosari

Kabupaten : Bantul

Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
5. **Jangka Waktu Pelaksanaan** : 1 Hari
6. Nama Sumber Dana : Internal (UAA)
- Biaya : Rp. 2.200.000,-

Ketua Prodi S1 Ilmu Keperawatan



Sofyan Indrayana, S.Kep., Ns., Ms.
NIK: 2201210280

Ketua Pelaksana



Allama Zaki Almubarak, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK: 2202211741



Mengetahui,
Kepala LP2M Universitas Alma Ata



Dr. apt. Daru Estiningsih, S.Si., M.Sc.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, atas izin dan bimbingan Allah SWT maka laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul **“Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja, Dengan Tema: Sehat Jiwa Ragaku, Cerah Masa depanku di Yogyakarta”** Prodi Profesi Ners Universitas Alma Ata dapat diselesaikan sebagai bukti kegiatan untuk pengembangan Universitas khususnya Prodi Profesi Ners Universitas Alma Ata. Kegiatan Pengabmas ini melalui beberapa tahapan dan melibatkan banyak pihak dalam pelaksanaannya.

Atas nama tim penyusun, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam kegiatan pengabmas ini. Laporan ini belum sempurna, dan oleh karena itu kami mengharapkan masukan dalam penyempurnaan laporan dan kegiatan pengabmas ini serta implementasinya di lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Mudah-mudahan apa yang sudah dilaksanakan oleh tim dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT dan bermanfaat bagi masyarakat luas. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 26 September 2025

Tim Penyusun

Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja di MA Unggulan Al-Imdad Bantul

A. Pendahuluan

Kesehatan remaja merupakan salah satu faktor kunci dalam menentukan kualitas generasi penerus bangsa. Masa remaja adalah fase transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Selain dituntut untuk berprestasi secara akademik, remaja juga dihadapkan pada tantangan dalam memahami perubahan tubuh, mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial yang semakin kompleks.

Pada aspek kesehatan reproduksi, masih banyak remaja yang memiliki pemahaman terbatas terkait perubahan fisik, fungsi sistem reproduksi, serta perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Kurangnya pengetahuan yang benar dapat menyebabkan munculnya masalah kesehatan reproduksi serta perilaku tidak sehat yang berdampak jangka panjang. Di sisi lain, kesehatan mental remaja juga menjadi isu yang semakin penting, mengingat tingginya tekanan akademik, pengaruh media sosial, tuntutan lingkungan, serta perubahan emosi yang dapat memicu stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya.

Kesehatan reproduksi dan kesehatan mental merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang kesehatan reproduksi, serta kemampuan mengelola emosi dan stres secara sehat, akan lebih mampu menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, edukasi yang komprehensif, tepat sasaran, dan sesuai dengan karakteristik remaja sangat diperlukan untuk membentuk perilaku hidup sehat secara menyeluruh.

Sekolah memiliki peran strategis sebagai lingkungan yang mendukung tumbuh kembang remaja, salah satunya melalui peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS). UKS tidak hanya berfungsi sebagai tempat pertolongan pertama, tetapi juga sebagai pusat edukasi kesehatan yang berperan dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan reproduksi dan kesehatan mental. Melalui kegiatan edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan, UKS dapat menjadi garda terdepan dalam upaya promotif dan preventif kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim dari Universitas Alma Ata melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di MA Unggulan Al-Imdad Bantul, Yogyakarta dengan tema “Sehat Jiwa Ragaku, Cerah Masa Depan”. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi mengenai kesehatan reproduksi remaja serta

pentingnya menjaga kesehatan mental. Program pengabdian ini dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan pendekatan edukatif yang melibatkan partisipasi aktif siswa, sehingga diharapkan materi yang disampaikan dapat dipahami, diinternalisasi, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi MA Unggulan Al-Imdad Bantul memiliki pengetahuan dan kesadaran yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan kesehatan mental sebagai bekal dalam membangun masa depan yang sehat, produktif, dan berkarakter.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi MA Unggulan Al-Imdad Bantul tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan kesehatan mental remaja melalui edukasi yang komprehensif, sehingga siswa mampu menerapkan perilaku hidup sehat, membangun keseimbangan fisik dan psikologis, serta mempersiapkan diri menuju masa depan yang sehat dan produktif.

2. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, diharapkan siswa-siswi mampu:

- a. Meningkatkan pemahaman tentang konsep kesehatan reproduksi remaja, termasuk anatomi dan fungsi sistem reproduksi, perubahan fisik dan psikologis pada masa remaja, serta risiko Infeksi Menular Seksual (IMS).
- b. Meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental remaja, termasuk pengenalan stres, kecemasan, dan cara sederhana dalam menjaga serta mengelola kesehatan mental secara sehat.
- c. Mendorong penerapan perilaku hidup sehat yang mencakup kebersihan diri, perilaku reproduksi yang sehat, serta sikap positif dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental.
- d. Membekali siswa-siswi dengan kemampuan membuat keputusan yang bijak terkait kesehatan reproduksi dan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Memperkuat peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai sarana edukasi dan promosi kesehatan reproduksi dan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

C. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Peningkatan Pengetahuan Siswa

Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan siswa-siswi MA Unggulan Al-Imdad Bantul mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan mental remaja, termasuk pemahaman tentang perubahan fisik dan psikologis, serta risiko masalah kesehatan yang dapat terjadi pada masa remaja.

2. Penerapan Perilaku Hidup Sehat

Melalui peningkatan kesadaran dan pemahaman, siswa diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat yang mencakup kebersihan diri, perilaku reproduksi yang sehat, serta pengelolaan emosi dan stres secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Penguatan Peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS)

Kegiatan ini berkontribusi dalam memperkuat peran UKS di MA Unggulan Al-Imdad Bantul sebagai pusat edukasi, informasi, dan pendampingan kesehatan reproduksi dan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

4. Pengembangan Keterampilan Pengambilan Keputusan Sehat

Siswa dibekali dengan keterampilan untuk membuat keputusan yang bijak dan bertanggung jawab terkait kesehatan reproduksi dan kesehatan mental, sehingga mampu menjaga kesejahteraan diri baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

5. Dukungan terhadap Terciptanya Lingkungan Sekolah Sehat

Program ini mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat secara fisik dan psikologis, yang pada akhirnya dapat menunjang proses belajar mengajar yang optimal serta meningkatkan kualitas hidup siswa-siswi MA Unggulan Al-Imdad Bantul.

D. Metode Yang Diterapkan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di **aula MA Unggulan Al-Imdad Bantul**. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini merupakan hasil kerja sama antara **Program Studi Profesi Ners Universitas Alma Ata** dengan **MA Unggulan Al-Imdad Bantul**. Sasaran kegiatan adalah **siswa putra kelas XII**, serta melibatkan kader Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan guru pembina UKS. Metode penyampaian materi dilakukan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Metode ini dipilih untuk mendorong partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung, sehingga diharapkan seluruh peserta dapat memahami materi yang disampaikan terkait kesehatan reproduksi dan kesehatan mental remaja secara optimal.

E. Kendala Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai harapan. Tidak ada kendala yang berarti dalam pelaksanaan kegiatan, dengan antusiasme peserta yang baik.

F. Rincian Biaya

No	Uraian	Qty	Harga Satuan	Total
1	Fee Pembicara	3 Narasumber	Rp. 300.000	Rp. 300.000
2	Konsumsi Peserta	50 paket	Rp. 30.000	Rp. 1.500.000
3	Transportasi Pelaksana Pengabmas	1 Paket	Rp. 100.000	Rp. 100.000
4	Biaya Sewa LCD	1 Paket	Rp. 100.000	Rp. 100.000
5	FC materi	1 Paket	Rp. 25.000	Rp. 250.000
6	Pembuatan LPJ Kegiatan	1 Paket	Rp. 25.000	Rp. 25.000
TOTAL				Rp. 2.200.000,-

G. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di MA Unggulan Al-Imdad Bantul ini berhasil melibatkan sebanyak **50 peserta**, yang terdiri dari siswa putra kelas XII, kader Unit Kesehatan Sekolah (UKS), serta guru pembina UKS. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Melalui kegiatan penyuluhan ini, siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan reproduksi remaja, pencegahan Infeksi Menular Seksual (IMS), serta pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang interaktif dan edukatif, melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Antusiasme dan keterlibatan aktif siswa selama kegiatan menjadi indikator bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan remaja dan mudah dipahami. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat, pengambilan keputusan yang bijak, serta pengelolaan kesehatan fisik dan mental dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disarankan agar program penyuluhan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara **Program Studi Profesi Ners Universitas Alma Ata (UAA)** dan **MA Unggulan Al-Imdad Bantul**. Keberlanjutan program ini diharapkan mampu memberikan dampak positif yang lebih luas, tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat secara fisik dan psikologis.

LAMPIRAN

Surat Tugas



Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 4342288, 4342270 Fax. (0274) 4342269
www.almaata.ac.id uaa@almaata.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 050/A/ST/LP2M/AA/VI/X/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih., M.Sc.
Jabatan : Kepala LPPM Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama	Jabatan
1. Allama Zaki Almubarak, S.Kep., Ns., M.Kep.	Dosen S1 Ilmu Keperawatan
2. Imam Akbar, S.Kep., Ns., M.Kep.	Dosen S1 Ilmu Keperawatan
3. Dihan Fahry Muhammad, S.Kep., Ns., MPH.	Dosen S1 Ilmu Keperawatan
4. Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc.	Dosen S1 Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan Pengabdian Masyarakat yang berjudul "**Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Mental Remaja, Dengan Tema: Sehat Jiwa Ragaku, Cerah Masadepanku**" yang dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Selasa/23 September 2025
Waktu : Pukul 07.40 s.d 12.00 WIB
Tempat : MA Unggulan Al-Imdad Bantul Yogyakarta

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 September 2025

Hormat kami,

Kepala LPPM Universitas Alma Ata

Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.

Tembusan:

1. Ybs
2. Direktur SDM
3. Arsip LPPM

Daftar Peserta

No	Nama	Umur	Kelas	Jenis Kelamin
1	Wahyu Prawiro	45 Tahun		Laki-laki
2	Erya Rully Rahman	16 Tahun	12	Laki-laki
3	Fatika Saras Wati	16 Tahun	12	Perempuan
4	Eza	16 Tahun	12	Laki-laki
5	Amanda Aulia Larasati	16 Tahun	12	Perempuan
6	Lutfi Rizky Pratama	16 Tahun	12	Laki-laki
7	Favian Ata M.	16 Tahun	12	Laki-laki
8	Fajar	16 Tahun	12	Laki-laki
9	Eka	16 Tahun	12	Perempuan
10	Gathan	16 Tahun	12	Laki-laki
11	Dzaky Haaris Pojidoma	16 Tahun	12	Laki-laki
12	Zahra Asyifa R.	15 Tahun	12	Perempuan
13	Galang Alfarizo Kiandro	16 Tahun	12	Laki-laki
14	Erwin	16 Tahun	12	Laki-laki
15	Isnan Hanif	15 Tahun	12	Laki-laki
16	Rahma Yunita	15 Tahun	12	Perempuan
17	Aldino	16 Tahun	12	Laki-laki
18	Talita Ayu Ningsih	15 Tahun	12	Perempuan
19	Maudi Aulian Sakhi	16 Tahun	12	Perempuan
20	Velico	16 Tahun	12	Laki-laki
21	Hafid	15 Tahun	12	Laki-laki
22	Zilfana Alifah	16 Tahun	12	Perempuan
23	Mutia Nuri Azzahra	15 Tahun	12	Perempuan
24	Dwi	15 Tahun	12	Laki-laki
25	Alfin	15 Tahun	12	Laki-laki
26	Naila Ramadhani	16 Tahun	12	Perempuan
27	Keyla Anindya Putri Nawangsari	16 Tahun	12	Perempuan
28	Lutfia Zahra Talitha	16 Tahun	12	Perempuan
29	Ismail	15 Tahun	12	Laki-laki

30	Satria	15 Tahun	12	Laki-laki
31	Dhia Nur Khalisah	16 Tahun	12	Perempuan
32	Ika Wulandari	16 Tahun	12	Perempuan
33	Miftah Nur Khasanah	16 Tahun	12	Perempuan
34	Nur Laili Rohmah	15 Tahun	12	Perempuan
35	Rifki Zamzami	16 Tahun	12	Laki-laki
36	Rifky Jizala	16 Tahun	12	Laki-laki
37	Dewi Purwanti	16 Tahun	12	Perempuan
38	Enta Anggraeni	15 Tahun	12	Perempuan
39	Ika Wulaningsih	16 Tahun	12	Perempuan
40	Soimatul Ulya	16 Tahun	12	Perempuan
41	Wahyu Laksono	16 Tahun	12	Laki-laki
42	Abdul Mufthi	16 Tahun	12	Laki-laki
43	Ulya Latifah	16 Tahun	12	Perempuan
44	Wendi Wulan Setya	15 Tahun	12	Perempuan
45	Sri Subekti	16 Tahun	12	Perempuan
46	Sri Hartati	16 Tahun	12	Perempuan
47	Abdulloh Salam	16 Tahun	12	Laki-laki
48	Fadhil Muhammad	15 Tahun	12	Laki-laki
49	Rini Ekawati	16 Tahun	12	Perempuan
50	Nurul Fatimah	16 Tahun	12	Perempuan

RUNDOWN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Di MA Unggulan Al-Imdad Bantul Yogyakarta

Waktu	Acara	Keterangan
13.00 – 13.45	Persiapan Alat <i>Pretest</i>	- PJ Alat: Imam Akbar, S.Kep., Ns., M.Kep. - Pretest: Dihan Fahry Muhammad, S.Kep., Ns., MPH.
12.45 – 12.50	Pembukaan	MC : Panitia MA
12.50 – 13.00	Sambutan Kepala MA Unggulan Al-Imdad Bantul	H. Ahmad Murod, S.Ag.
13.00 – 13.10	Sambutan Dari Universitas Alma Ata	Allama Zaki Almubarak S. Kep., Ns., M.Kep.
13.10 – 13.20	Foto Bersama dengan Pihak Sekolah dan Siswa	PJ Dokumentasi: Panitia MA
13.20 – 13.35 (15 menit)	Materi 1: Pendahuluan ISK, IMS dan Pentingnya pendidikan ISK	Narasumber: Allama Zaki Almubarak S. Kep., Ns., M.Kep.
13.35 – 14.50 (15 menit)	Materi 2: Masalah kesehatan yang sering muncul, penyebab ISK, faktor risiko ISK, tanda dan gejala ISK, pencegahan ISK	Narasumber: - Dihan Fahry Muhammad, S.Kep., Ns., MPH. - Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc.
14.50- 16.05 (15 menit)	Materi 3: Kesehatan Mental Remaja	Narasumber: - Imam Akbar, S.Kep., Ns., M.Kep. - Allama Zaki Almubarak S. Kep., Ns., M.Kep.
16.05 – 15.40 (35 menit)	Diskusi dan Tanya Jawab	
15.40 – 15.50 (10 menit)	Post test	Rafi Achmad Rukhama, S.Kep., Ns., M.N.Sc
15.50 – 16.00	Penutupan	MC : Panitia MA

**Dokumentasi Kegiatan Pelatihan Pertolongan Pertama Korban Pingsan dan Evakuasi
Korban Bagi Kader PMR SMKN 1 Tempel**





KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA; ANATOMI FISILOGI SISTEM REPRODUKSI SERTA MASALAH KESEHATAN YANG SERING MUNCUL

PONDOK PESANTREN AL IMDAD BANTUL

Jum'at, 8 September 2023

Allama Zaki Almubarak, S.Kep., Ns., M.Kep.

Program Studi Ilmu Keperawatan

Program Studi Pendidikan Profesi Ners

The Globe Inspiring University

almaata.ac.id



Definisi Kespro Remaja

- **Kesehatan:** Keadaan sejahtera dari fisik, mental dan sosial yang memungkinkan orang hidup produktif.
- **Reproduksi** (re = kembali , produksi = membuat/menghasilkan) : proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidupnya
- **Remaja:** Masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa
- **Kespro remaja:** Kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja

The Globe Inspiring University

almaata.ac.id

MASA REMAJA



Masa Remaja: Masa transisi yang unik dan ditandai perubahan fisik, emosi, dan psikis.

Terjadi perubahan fisik secara cepat yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan

Dalam lingkungan sosial tertentu: Remaja pria merupakan masa diperolehnya kebebasan dan bagi remaja Wanita merupakan masa segala pembatasan

PERBEDAAN FISIK ANTARA REMAJA LAKI – LAKI DAN



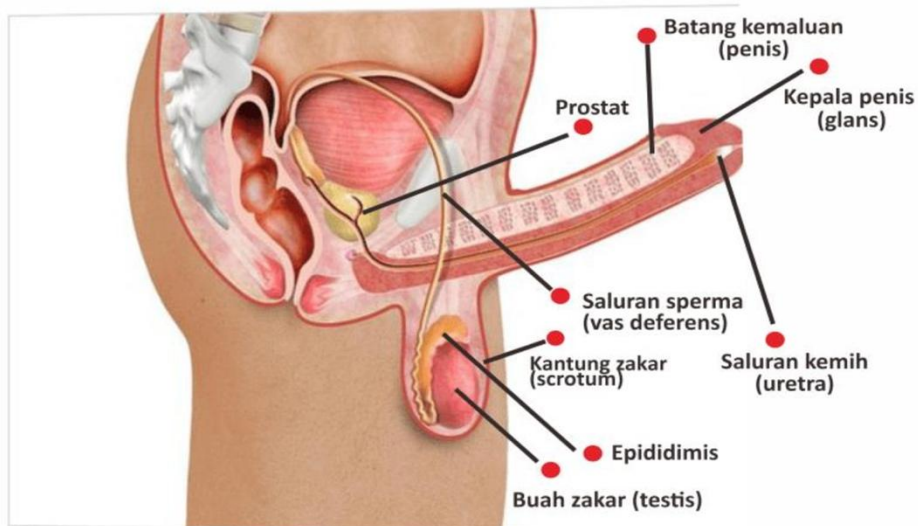
Remaja laki - laki	Remaja Perempuan
• Suara membesar • Pertumbuhan penis dan kantung zakar • Ereksi dan ejakulasi (mimpi basah) • Badan berotot	• Pertumbuhan Rahim dan vagina • Menstruasi • Pinggul melebar • Payudara membesar

Tanda Awal Kematangan Seksual Laki - laki



- Remaja laki – laki sudah dapat melakukan fungsi reproduksi bila telah mengalami **mimpi basah**
- **Mimpi basah:** peristiwa ejakulasi pada saat tidur

ANATOMI REPRODUKSI LAKI - LAKI



Organ Reproduksi Laki-Laki

Masalah Kesehatan yang Sering Muncul



- ISK (infeksi saluran kemih)
- Disfungsi ereksi
- Kanker prostat
- Infeksi menular seksual

Infeksi Saluran Kemih



- Kondisi ketika sistem kemih mengalami infeksi. Bisa di bagian ureter, ginjal, kandung kemih, dan juga uretra. Umumnya, infeksi tersebut menyerang uretra dan kandung kemih.



Penyebab ISK



- Infeksi bakteri (ex: E.coli)
- Kesalahan membersihkan kelamin (toharoh)
- Penggunaan pakaian ketat
- Kebersihan toilet yang buruk
- Kebiasaan menahan buang air kecil

Faktor Risiko ISK



- Penyumbatan saluran kemih
- Sistem kekebalan tubuh rendah
- Penggunaan popok dan kateter

Tanda dan gejala ISK



- Sensasi terbakar pada organ intim ketika buang air kecil.
- Sering ingin buang air kecil, meskipun urine yang keluar sedikit.
- Nyeri atau tekanan di punggung atau perut bagian bawah.
- Urine berdarah atau berwarna lebih gelap.
- Urine berbau menyengat.
- Lebih sering buang air kecil di malam hari.
- Nyeri saat berhubungan intim.
- Rasa nyeri pada penis.
- Merasa lelah atau gemetar.
- Demam atau meriang.

Pencegahan Infeksi Saluran Kemih



- Tidak menahan kencing.
- Selalu membersihkan area kemaluan dari depan ke belakang.
- Minum banyak air.
- Bersihkan area genital sebelum melakukan hubungan intim.
- Setelah berhubungan intim, buang air kecil. Hal ini bertujuan untuk menyingkirkan bakteri yang mungkin telah masuk ke uretra.
- Jangan menggunakan celana dalam selama sehari-hari.
- Jangan menggunakan pakaian bawahan yang ketat karena akan meningkatkan kelembapan.



Disfungsi erektl

- Dikenal sebagai impotensi, terjadi ketika pria tidak bisa mendapatkan atau mempertahankan ereksi penis yang cukup untuk kepuasan seksual pasangan.



The Globe Inspiring University

almaata.ac.id



Penyebab DE

- Emosional
- Hipertensi
- Diabetes melitus
- Gangguan saraf (ex: tumor otak)
- Obat anti hipertensi
- Penyakit jantung
- Emosional
- Penyalahgunaan alkohol



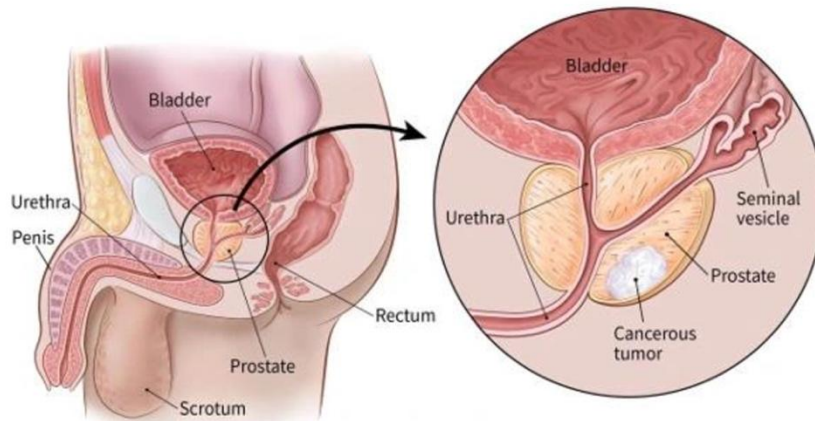
The Globe Inspiring University

almaata.ac.id

Kanker Prostat



- Kanker prostat merupakan kanker yang paling sering terjadi pada pria. Kanker prostat juga merupakan penyebab kedua kematian akibat kanker pada pria.



Tanda dan Gejala Kanker Prostat

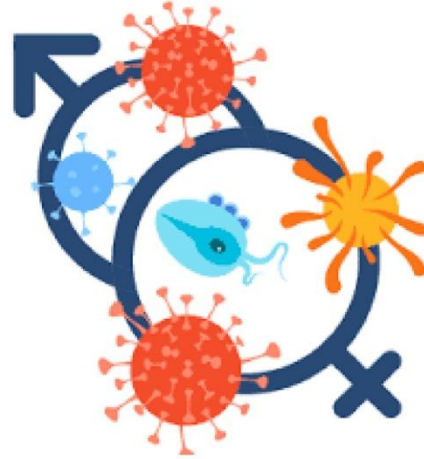


- Kesulitan berkemih, obstruksi kepatenan uretra.
- Berkurangnya dorongan dan ukuran aliran perkemihan
- Nokturia & poliuri
- Sulit berkemih
- Disuria (nyeri berkemih)
- Hematuria
- Nyeri punggung bawah, pelvis, paha atas.

Infeksi Menular Seksual (IMS)



- **Infeksi menular seksual** atau **penyakit menular seksual** adalah infeksi yang menular melalui hubungan intim.
- Penyakit ini umumnya ditandai dengan ruam atau lepuh, keputihan, dan nyeri di area kelamin.



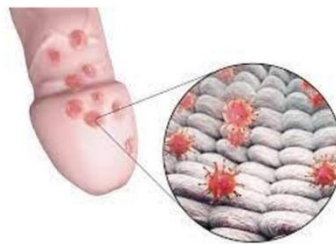
The Globe Inspiring University

almaata.ac.id

Jenis PMS



- Chlamudia (oleh bakteri chlamydia).
- Gonore (kencing nanah)
- Sifilis (raja singa)
- Herpes
- HPV
- HIV



Gonore: Tanda Gejala dan Penyebab Pada Pria



The Globe Inspiring University

almaata.ac.id

Penyebab PMS

- Perilaku menyimpang
- Anal seks
- Berganti – ganti pasangan (sex bebas)
- Pelacuran

Efek Jangka Panjang:

- Kemandulan
- Komplikasi pada kehamilan
- Cacat Janin
- Kanker mulut Rahim
- Keguguran
- HIV / AIDS



Apa itu AIDS?

A : Acquired (didapat, bukan penyakit keturunan)

I : Immune (sistem kekebalan tubuh)

D : Deficiency (kekurangan)

S : Syndrome (Kumpulan gejala penyakit)

Penyebabnya adalah HIV.



Apa itu HIV?



- HIV : Human Immuno-deficiency Virus.
- Virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia.

Pencegahan PMS



- Hindari hubungan seksual sebelum menikah.
- Setia terhadap pasangan
- Tidak pada Narkoba



TERIMAKASIH

The Globe Inspiring University

almaata.ac.id