

## UPAYA MENJAGA KESEHATAN SISTEM REPRODUKSI

Sistem reproduksi manusia harus dijaga sebaik baiknya sehingga fungsinya bisa optimal dan hal ini merupakan salah satu tanda syukur kita atas rahmat Tuhan Yang Maha Esa. Gangguan dan penyakit pada sistem reproduksi dapat disebabkan beberapa faktor diantaranya adalah kurang menjaga kebersihan sistem reproduksi, pergaulan bebas dan penggunaan narkoba

### A. MENJAGA KEBERSIHAN SISTEM REPRODUKSI

Menjaga kebersihan sistem reproduksi penting karena apabila tidak dilakukan dapat menyebabkan gangguan kesehatan reproduksi. Beberapa cara untuk menjaga kebersihan adalah sebagai berikut:

- Menggunakan celana dalam bertekstur lembut, menyerap keringat dan tidak terlalu ketat.
- Organ reproduksi dibilas dengan bersih setelah buang air besar ataupun kecil dan keringkan sisa air yang menempel.
- Mengganti celana dalam dua hingga tiga kali sehari.
- Bagi wanita yang menstruasi gantilah pembalut sesering mungkin karena darah merupakan media tumbuhnya kuman penyebab infeksi.
- Rajin berolahraga dan makan makanan bergizi.

### B. MENGHINDARI SEKS BEBAS

Pada remaja organ reproduksi sudah berkembang sehingga proses reproduksi yang bertujuan dihasilkannya anak sebagai penerus jenisnya sudah bisa berlangsung. Hubungan seks harus dilakukan dengan pasangan yang diikat dalam perkawinan. Sebagai manusia dewasa yang bertanggungjawab terhadap dirinya dan terhadap orang lain.

Seks bebas berarti melakukan aktivitas seks dengan pasangan diluar ikatan perkawinan . Aktivitas ini sangat dilarang oleh agama manapun. Pasangan yang melakukan seks bebas akan mendapat sanksi baik secara hukum negara maupun masyarakat.

Seks bebas sangat berbahaya. Dampak seks bebas antara lain kehamilan, aborsi, mudah tertular penyakit kelamin, dan tekanan psikologis . Berikut penjelasan beberapa resiko seks bebas:

#### 1. Kehamilan

Akibat suatu hubungan seks adalah kehamilan, tetapi biasanya kehamilan yang disebabkan oleh seks bebas merupakan kehamilan yang tidak diinginkan, remaja tersebut akan malu dan takut mereka akan kehilangan keceriaan masa remaja digantikan dengan tanggungjawab untuk mengasuh anak

## 2. Aborsi

Ada beberapa orang yang menutupi aib dan malu dari masyarakat karena kehamilan diluar pernikahan dengan melakukan aborsi atau menggugurkan kandungan. Resiko aborsi anatara lain pendarahan, infeksi, kemandulan bahkan kematian. Dari norma hukum tindakan ini merupakan tindakan yang melawan hukum sehingga bisa dikenai hukuman.

Kadang kadang remaja tidak melakukan aborsi pada tenaga medis tetapi berupaya sendiri dengan menggunakan obat obat tertentu, obat peluntur kehamilan memiliki dampak yang buruk bagi perkembangan embrio, jadi bila melakukan aborsi dengan obat dan tidak berhasil hal ini memiliki akibat yaitu dilahirkanya bayi yang cacat.

## 3. Penularan penyakit kelamin

Penyakit kelamin merupakan penyakit yang penularannya melalui hubungan seks.

## 4. Perasaan tertekan

Remaja yang sudah terjerumus kedalam perilaku seks bebas biasanya akan dirundung rasa malu pada lingkungan, perasaan bersalah dan berdosa karena melanggar norma norm agama. Agama manapun akan menentang adanya perzinahan yaitu hubungan diluar nikah. Hubungan diluar perkawninan yang resmi memiliki konsekuensi yaitu pertanggungjawaban ketika di dunia dan diakherat nanti. Dan yang tidak kalah berbahayanya yaitu perasaan tidak berharga. Menyebabkan sulit berhenti dan terjerumus lebih dalam.

Banyak bahaya atau dampak negative yang ditimbulkan perilaku seks bebas. Dampak seks bebas tidak hanya menimpa dirinya tetapi juga mengenai keluarganya maka sebaiknya remaja remaja kita harus menjauhi perilaku seks bebas. Manfaatkan masa remaja yang indah dengan aktifitas yang menyenangkan seperti olah raga, seni, belajar dan aktivitas positif lainnya. Mari kita songsong masa depan yang gemilang.

Salah satu sifat remaja adalah ingin tahu dan suka mencoba coba hal ini perlu diarahkan kepada pengetahuan yang positif juga pengetahuan tentang seks. Pada saat ini siswa mulai tertarik pada lawan jenisnya sehingga munculnya perilaku pacaran.