

Seksualitas Remaja dan Kesehatan Reproduksi

Rachmah Laksmi Ambardini

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Pendahuluan

Sampai saat ini masalah seksualitas selalu menjadi topik yang menarik untuk dibicarakan. Hal ini dimungkinkan karena permasalahan seksual telah menjadi sesuatu yang melekat pada diri manusia. Pengertian seks adalah jenis kelamin, yaitu sifat atau ciri yang membedakan laki-laki dan perempuan, sedangkan seksual berarti segala sesuatu yang berhubungan dengan seks.

Pada masa remaja, rasa ingin tahu terhadap masalah seksual sangat penting dalam pembentukan hubungan baru yang lebih matang dengan lawan jenis. Pemberian informasi masalah seksual menjadi penting mengingat remaja berada dalam potensi seksual aktif akibat pengaruh hormonal dan sering tidak memiliki informasi yang cukup mengenai aktivitas seksual mereka sendiri. Tentu saja hal ini sangat tidak baik bagi perkembangan jiwa remaja bila mereka tidak memiliki pengetahuan dan informasi yang tepat. Fakta menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak mengetahui dampak dari perilaku seksual yang mereka lakukan. Kasus remaja yang hamil di luar nikah, aborsi, penyakit kelamin adalah contoh dari beberapa kejadian akibat pemahaman yang keliru mengenai seksualitas.

Kesehatan reproduksi

Fase perkembangan yang harus dilalui setiap orang yaitu dari anak-anak menjadi remaja, selanjutnya masa dewasa, dan akhirnya masa tua. Remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini sering disebut masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan pada remaja karena pengaruh hormonal, misalnya munculnya tanda-tanda kelamin sekunder baik pada laki-laki maupun perempuan. Pada remaja putra ditandai dengan tumbuhnya rambut kemaluan, kulit menjadi kasar, otot bertambah besar dan kuat, suara membesar, dan lain-lain, sedangkan pada remaja putri ditandai dengan tumbuhnya rambut kemaluan, payudara mulai tumbuh, pinggul melebar, dan lain-lain.

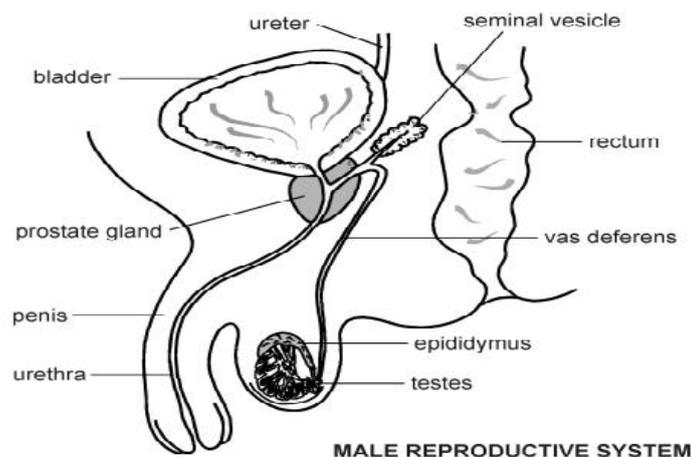
Seiring dengan pertumbuhan ke arah kematangan yang sempurna, muncul juga hasrat dan dorongan untuk menyalurkan keinginan seksualnya. Hal tersebut

merupakan suatu hal yang wajar karena secara alamiah dorongan seksual ini terjadi sebagai fungsi pengembangbiakan dan untuk mempertahankan keturunan.

Sistem reproduksi laki-laki

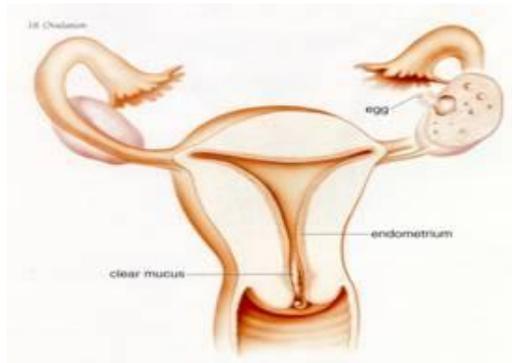
Sistem reproduksi laki-laki terdiri atas organ reproduksi, duktus ekskretorius, dan kelenjar tambahan. Organ reproduksi utama adalah sepasang testis. Karena diperlukan suhu di bawah suhu badan untuk produksi sperma, maka testis terletak di dalam skrotum. Testis secara tetap memproduksi spermatozoa dan memasuki epididimis untuk disimpan. Sperma meninggalkan epididimis melalui vas deferens dan dikeluarkan melalui uretra. Testis juga menghasilkan hormon testoteron yang berperan pada ciri seksual laki-laki.

Kelenjar tambahan meliputi sepasang vesikula seminalis, sepasang kelenjar bulbouretralis, dan kelenjar prostat. Sekret kelenjar-kelenjar ini ditambahkan ke sperma dan membentuk semen. Penis berfungsi sebagai organ kopulasi. Uretra penis berfungsi sebagai jalan keluar bagi urine dan sperma.



Sistem reproduksi wanita

Sistem reproduksi perempuan terdiri atas sepasang ovarium (indung telur) dan sepasang tuba uterina (saluran telur), yang merupakan saluran penghubung ovarium ke uterus (rahim). Rahim berlanjut menjadi leher rahim dan vagina.



Selama masa reproduktif, organ reproduksi mengalami perubahan siklik sebulan sekali, baik secara struktural maupun fungsional. Perubahan ini disebut siklus menstruasi. Siklus menstruasi terutama dikendalikan oleh hormon yang dihasilkan kelenjar pituitaria di otak yaitu FSH (*follicle stimulating hormone*) dan LH (*luteinizing hormone*) dan hormon ovarium, yaitu estrogen dan progesteron.

FSH dan LH mendorong agar indung telur menghasilkan sel telur yang matang. Pada saat sel telur dalam proses pematangan, indung telur mengeluarkan hormon estrogen dan progesteron. Kedua hormon ini mendorong rahim untuk membentuk selaput lendir dalam rahim (*endometrium*), yang berfungsi untuk menerima calon bayi apabila terjadi pembuahan. Apabila tidak terjadi pembuahan, maka selaput lendir tersebut akan mengelupas beserta kapiler darah yang terbentuk sehingga terjadilah menstruasi yang akan membuang sebagian lapisan selaput lendir dan darah.

Hormon yang sama juga mempengaruhi terbentuknya lendir pada leher rahim. Jalan masuk ke rahim melalui leher rahim pada saat sel telur dalam proses pematangan mengandung lendir yang cair, jernih seperti putih telur mentah dan tidak berbau. Lendir tersebut pada jalan masuk alat kelamin perempuan memberikan rasa licin dan basah. Pengeluaran lendir ini biasanya berlangsung beberapa hari dan merupakan tanda bahwa seorang perempuan sedang berada pada masa subur. Apabila saat itu terjadi hubungan seks maka sangat besar kemungkinan untuk hamil. Di dalam lendir ini sperma laki-laki dapat bertahan hidup 3-5 hari. Bila lendir tersebut berubah dari cair menjadi kental maka pertanda terjadi ovulasi, yaitu keluarnya sel telur yang matang dari indung telur.

Jangka waktu dari hari pertama menstruasi sampai hari pertama menstruasi berikutnya disebut satu siklus menstruasi. Rata-rata panjang siklus menstruasi 28 hari, tetapi masih dianggap normal apabila berlangsung 21-35 hari. Siklus disebut teratur bila perbedaan panjang siklus yang satu dengan siklus yang lain tidak lebih dari satu

minggu. Siklus menstruasi dibagi dalam 2 tahap, yaitu tahap praovulasi (dari hari pertama menstruasi sampai saat ovulasi) dan tahap pascaovulasi (dari saat ovulasi sampai menstruasi berikutnya). Lamanya tahap praovulasi sekitar dua minggu, meskipun dapat berubah-ubah dari bulan ke bulan dan berbeda antara perempuan yang satu dengan yang lain. Tahap pascaovulasi tetap dan sama, yaitu sekitar 14 hari (10-16 hari). Jadi perbedaan dalam panjang pendeknya siklus ditentukan oleh tahap praovulasi. Penyebab utama ketidakteraturan siklus menstruasi adalah keadaan psikologis yang bersangkutan. Keadaan cemas, sedih atau justru sangat gembira akan mempengaruhi kerja hormon dan siklus menstruasi dan sebaliknya kerja hormon akan mempengaruhi kondisi emosi wanita.

Faktor-faktor yang berperan dalam munculnya permasalahan seksual pada remaja:

1. Perubahan-perubahan hormonal yang meningkatkan hasrat remaja
2. Penyaluran hasrat seksual tidak dapat segera dilakukan karena penundaan usia perkawinan baik secara hukum maupun norma sosial (persyaratan perkawinan yang terus meningkat, misalnya pendidikan, pekerjaan, persiapan mental, dan lain-lain).
3. Bekal agama yang kurang. Norma agama yang berlaku, yaitu bahwa seseorang dilarang melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Remaja yang tidak dapat menahan diri memiliki kecenderungan untuk melanggar hal-hal tersebut.
4. Penyebaran informasi yang tidak bertanggungjawab melalui media masa, misalnya melalui VCD porno, majalah atau tabloid, buku stensilan, internet, handphone, dan lain-lain. Remaja yang sedang dalam masa peralihan ada kecenderungan untuk ingin tahu dan mencoba apa yang dilihat atau didengar karena umumnya mereka belum mengetahui masalah seksual yang benar dari orang tuanya.
5. Pihak orang tua, baik karena ketidaktahuan maupun karena sikapnya yang masih mentabukan pembicaraan mengenai seks dengan anaknya menjadikan mereka tidak terbuka terhadap anak, bahkan cenderung membuat jarak dengan anak dalam masalah ini.
6. Adanya kecenderungan makin bebasnya hubungan laki-laki dan perempuan dalam masyarakat.

Penyakit Menular Seksual (PMS) dan HIV/AIDS

Kasus PMS dan HIV/AIDS cukup banyak terjadi pada remaja. Berbagai jenis PMS dan HIV/AIDS sangat berpengaruh pada tingkat kesehatan seseorang pada umumnya dan kondisi kesehatan reproduksi pada khususnya, karena pada umumnya berbagai PMS dan HIV/AIDS berkaitan langsung dengan sistem reproduksi manusia.

PMS adalah penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual. Penyakit ini berisiko pada orang yang melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan. PMS dapat menyebabkan infeksi serius pada alat reproduksi. Bila tidak diobati secara tepat, infeksi dapat menjalar dan menyebabkan kemandulan, bahkan kematian.

Ada banyak penyakit yang digolongkan sebagai PMS, diantaranya adalah gonore (GO), sifilis (raja singa), herpes genital, klamidia, trikomoniasis vaginalis, dan kandidiasis vagina. Secara umum kemungkinan gejala infeksi PMS pada laki-laki adalah adanya bintil-bintil berisi cairan, lecet atau borok pada alat kelamin, luka yang tidak sakit, keras, berwarna merah pada alat kelamin, adanya kutil atau tumbuh daging seperti jengger ayam, rasa gatal yang hebat pada saat kencing, kencing nanah atau darah yang berbau busuk, bengkak, panas, nyeri pada pangkal paha yang kemudian berubah jadi borok, dan lain-lain. Gejala PMS pada perempuan antara lain rasa sakit atau nyeri pada saat kencing atau berhubungan seksual, rasa nyeri pada perut bagian bawah, keluarnya lendir pada vagina, keputihan berwarna putih susu, bergumpal disertai rasa gatal dan kemerahan pada alat kelamin atau sekitarnya, keputihan yang berbusa, kehijauan, berbau busuk dan gatal, timbul bercak-bercak darah setelah berhubungan seksual, timbul bintil-bintil berisi cairan, lecet atau borok pada alat kelamin, dan lain-lain.

Cara-cara menghindari tertular PMS yaitu bagi orang yang belum menikah dengan tidak melakukan hubungan seksual. Bagi yang sudah menikah harus setia dengan pasangan, menghindari hubungan seksual yang berisiko, selalu menggunakan kondom untuk mencegah penularan, dan selalu menjaga kebersihan alat kelamin.

Apabila tertular PMS, segera ke tenaga kesehatan untuk mendapat pengobatan yang tepat. Jika salah satu pasangan terkena, pasangan satunya juga harus diobati.

Penutup

Mengingat rasa ingin tahu remaja yang cukup besar, pendidikan seks yang diberikan harus sesuai dengan kebutuhan remaja serta tidak menyimpang dari pendidikan seks itu sendiri sehingga harus mempertimbangkan beberapa hal, yaitu bahwa pendidikan seks sebaiknya didasarkan pada penghormatan hak reproduksi dan hak seksual remaja untuk mempunyai pilihan, berdasarkan kesetaraan jender, meningkatkan partisipasi remaja secara penuh dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pendidikan seks.

Dengan informasi tentang pendidikan seks yang tepat diharapkan terbentuk suatu sikap yang sehat terhadap masalah seksual dan membimbing remaja ke arah hidup dewasa yang sehat dan bertanggungjawab terhadap kehidupan seksualnya. Hal ini dimaksudkan agar mereka tidak menganggap seks sebagai sesuatu yang kotor tetapi lebih sebagai anugrah dari Tuhan dan berfungsi penting untuk kelangsungan hidup manusia dan melalui pemahaman yang benar, remaja bisa menghargai kemampuan seksualnya dan hanya menyalurkan dorongan seksual tersebut dalam ikatan perkawinan.