



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020

Modul Pembelajaran SMA

BIOLOGI



KELAS
XI

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	2
Modul	4
PENERAPAN SISTEM REPRODUKSI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DALAM KELUARGA BERENCANA	4
PETA KONSEP.....	5
Glosarium.....	6
PENDAHULUAN.....	7
IDENTITAS MODUL	7
A. KOMPETENSI DASAR	7
B. Deskripsi	7
C. Petunjuk Penggunaan Modul	8
D. Materi pembelajaran	9
Kegiatan Pembelajaran 1	10
1. Tujuan Pembelajaran	10
2. Uraian Materi	10
A. Organ reproduksi laki-laki	11
B. Organ reproduksi wanita.....	13
Rangkuman	15
Latihan Soal 1	16
Penilaian Diri	18
Kegiatan Pembelajaran II	19
1. Tujuan Pembelajaran	19
2. Uraian Materi	19
A. ASI EKLUSIP	19
B. Laktasi	20
C. Manfaat ASI bagi bayi.....	20
D. Tips Memenuhi Kebutuhan ASI Bayi.....	23
Rangkuman	25
LATIHAN SOAL II	26
Penilaian Diri	28
Kegiatan Pembelajaran III	29
1. Tujuan Pembelajaran	29
2. Uraian Materi	29
A. KESEHATAN REPRODUKSI DALAM SIKLUS HIDUP PEREMPUAN	29

B. MACAM MACAM JENIS KONTRASEPSI	35
C. TUJUAN KELUARGA BERENCANA	41
D. PENGGUNAAN KONTRASEPSI MENURUT UMUR	41
Rangkuman	43
Latihan Soal III.....	44
Penilaian Diri	46
Ulangan Sumatif	48
Daftar Pustaka	54

Modul

PENERAPAN SISTEM REPRODUKSI PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DALAM KELUARGA BERENCANA

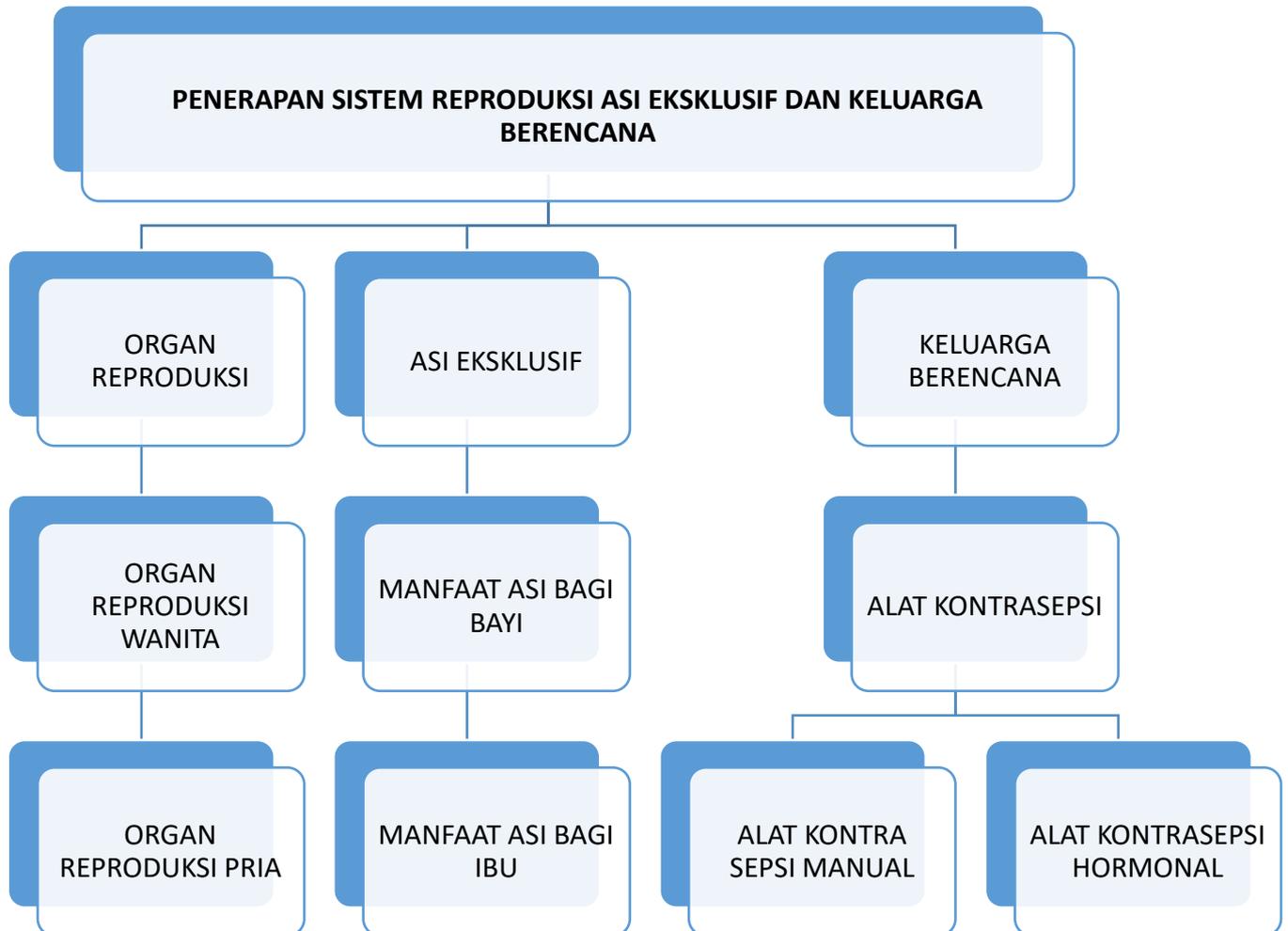
Penyusun :

Drs. Munawir.M.Pd

SMA NEGERI 8 BEKASI

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT PSMA
2020

PETA KONSEP



Glosarium

ABORTUS

Keluarnya hasil konsepsi sebagian atau seluruhnya, yang dapat terjadi secara spontan atau disengaja sebelum kehamilan 20 minggu atau terhentinya kehamilan sebelum 20 minggu atau berat janin kurang dari 500 gram; yang tidak mempunyai kemungkinan hidup.

AKSEPTOR

Peserta KB, yaitu pasangan usia subur (PUS) yang menggunakan salah satu alat/obat kontrasepsi.

ALAT KONTRASEPSI.

Alat yang digunakan untuk mencegah terjadinya kehamilan.

KB

Keluarga Berencana

ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT.

Alat kontrasepsi yang disusupkan atau ditanam di bawah kulit. Yang beredar di Indonesia antara lain : Norplant, Implanon, Indoplan, Sinoplan dan Jadena Intra Uterine Device/IUD).

AMENOREA

Tidak datangnya haid pada wanita usia subur seperti biasanya. Amenorrhea bisa disebabkan keterlambatan keluarnya haid karena terjadinya konsepsi dan karena adanya kelainan (penyakit). Amenorrhea pada umumnya karena terjadi konsepsi

ENDOSCOPY

Pemeriksaan bagian dalam tubuh dengan suatu alat yang berupa teropong.

ESTROGEN

Suatu hormon yang dapat menimbulkan karakteristik seks sekunder pada wanita berasal dari kelenjar tertentu manusia, hewan ataupun tumbuh-tumbuhan yang mempunyai sifat estrigenik. Hormon tersebut dapat diperoleh secara alamiah ataupun sintetis.

GALAKTORIA

Suatu keadaan dimana payudara memproduksi air susu berlebihan atau di luar masa seksual.

HIMEN (hymen).

Selaput dara.

INFERTILITAS

Ketidakmampuan pasangan suami istri untuk mendapatkan keturunan setelah dua tahun pernikahan dengan melakukan hubungan seksual secara teratur dan benar tanpa usaha pencegahan kehamilan.

PREMATUR

Lebih muda dari pada umur seharusnya, yang mencerminkan keadaan kurang matang atau belum waktunya.

PENDAHULUAN

IDENTITAS MODUL

Nama Mata Pelajaran	: Biologi
Kelas / Semester / Alokasi Waktu	: XI /2 (Dua) / 8 JP
Judul eModul	: Penerapan Sistem Reproduksi Pada Manusia

A. KOMPETENSI DASAR

- 3.13 Menganalisis penerapan prinsip reproduksi pada manusia dan pemberian ASI eksklusif dalam program keluarga berencana sebagai upaya meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM)
 - 3.12.1 Menjelaskan struktur dan fungsi Prinsip reproduksi pada Manusia
 - 3.12.2 Menjelaskan proses gametogenesis, fertilisasi, kehamilan dan menstruasi.
 - 3.12.3 Menjelaskan fungsi dan tujuan KB dan pemberian ASI
 - 3.12.4 Menjelaskan hubungan kesehatan organ reproduksi dengan kesehatan diri dan masyarakat.
 - 3.12.5 Menganalisis kelainan / penyakit yang berhubungan dengan sistem reproduksi.

- 4.12 Menyajikan karya tulis tentang pentingnya menyiapkan generasi terencana untuk meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM)
 - 4.12.1 Menyajikan hasil analisis karya tulis tentang pentingnya menyiapkan generasi terencana untuk meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM)

B. Deskripsi

Pada modul ini kalian akan mempelajari materi tentang prinsip reproduksi manusia. Sistem reproduksi manusia terbagi menjadi sistem reproduksi pria dan sistem reproduksi wanita. Dengan membaca modul ini diharapkan kalian dapat menjelaskan tentang struktur dan fungsi dari sistem reproduksi manusia, proses fertilisasi, kehamilan dan proses menstruasi serta berbagai penyakit yang dapat menyerang sistem reproduksi manusia dan bagaimana cara mengatur kelahiran agar tidak terlalu rapat serta pemberian ASI setelah melahirkan.

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dalam modul ini penulis berharap kalian mampu menguasai kompetensi sesuai dengan yang diharapkan. Manfaat terbesar dari kegiatan pembelajaran modul ini adalah kalian lebih dapat bersyukur atas rahmat yang telah diberikan Allah swt yang telah memberikan kita kesehatan dan terpelihara dengan baik, mengingat banyak sekali penyakit yang dapat menyerang sistem reproduksi pada manusia.

Mempelajari sistem reproduksi pada manusia sangat bermanfaat di bidang kedokteran diantaranya dalam proses kehamilan dan persalinan, mengatasi berbagai masalah kesehatan yang sering menyerang manusia, juga dalam mengatur jumlah kepadatan penduduk supaya tidak terus meningkat dengan menggalakkan program KB.

Untuk dapat mempelajari materi ini, terlebih dahulu kalian harus menguasai materi yang disajikan sebelumnya, yaitu Sistem Koordinasi pada Manusia (Sistem Hormon)

C. Petunjuk Penggunaan Modul

1. Bacalah modul ini secara berurutan sebelum mengerjakan soal dan pahami isinya dengan baik.
2. Lakukanlah kegiatan belajar dengan cara memahami materi, mengerjakan tugas dan latihan dengan baik untuk mencapai standar kompetensi.
3. Setiap kegiatan belajar diakhiri dengan latihan soal dan penilain diri, diharapkan kalian telah menguasai materi lebih dari 80% sebelum mempelajari kegiatan belajar berikut..
4. Jika dalam mempelajari modul ini kalian menemukan hal hal yang belum bisa dipahami, silahkan berkomunikasi dengan orang-orang di sekeliling kalian yang menurut pandangan kalian memiliki kemampuan untuk menjelaskan atau kalian dapat mencari informasi di berbagai media.

5. Pada bagian akhir dari modul ini disiapkan soal evaluasi untuk mengetahui ketercapaian kompetensi secara utuh tentang struktur dan fungsi sel. Diharapkan ketercapaian yang kalian peroleh minimal 80 %

"Pendidikan setingkat dengan olahraga dimana memungkinkan setiap orang untuk bersaing" **Joyce Meyer** .

"Sekolah maupun kuliah tidak mengajarkan apa yang harus kita pikirkan dalam hidup ini. Mereka mengajarkan kita cara berpikir logis, analitis dan praktis." **Azis White**.

D. Materi pembelajaran

Materi Penerapan Sistem reproduksi asi eksklusif dan Keluarga Berencana adalah seperti berikut :

1. Prinsip Reproduksi Pria.
2. Prinsip Reproduksi Wanita.
3. Prinsip Keluarga Berencana
4. Fungsi dan Tujuan Pemberian ASI dan Pengaturan Kelahiran (KB)
5. Jenis Jenis Keluarga Berencana
6. Manfaat Keluarga Berencana.

Kegiatan Pembelajaran 1

1. Tujuan Pembelajaran

Manpu menganalisis penerapan prinsip reproduksi pada manusia dan pemberian ASI eksklusif dalam program keluarga berencana sebagai upaya meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM), membuat karya tulis tentang pentingnya menyiapkan generasi terencana untuk meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM)

2. Uraian Materi

Sistem Kerja reproduksi pada manusia dikenal sebagai kemampuan untuk menghasilkan keturunan atau berkembang biak. Reproduksi sendiri, dinilai sebagai kemampuan dan kebutuhan manusia yang paling mendasar. Organ reproduksi manusia, baik dari pria dan wanita memiliki peranan penting dalam proses reproduksi itu sendiri.

Sistem reproduksi yang terjadi antara pria dan wanita, memiliki sistem kerja yang berbeda satu sama lain. Masing-masing memiliki fungsi yang berbeda dan juga memiliki keunikannya masing-masing secara genetik.

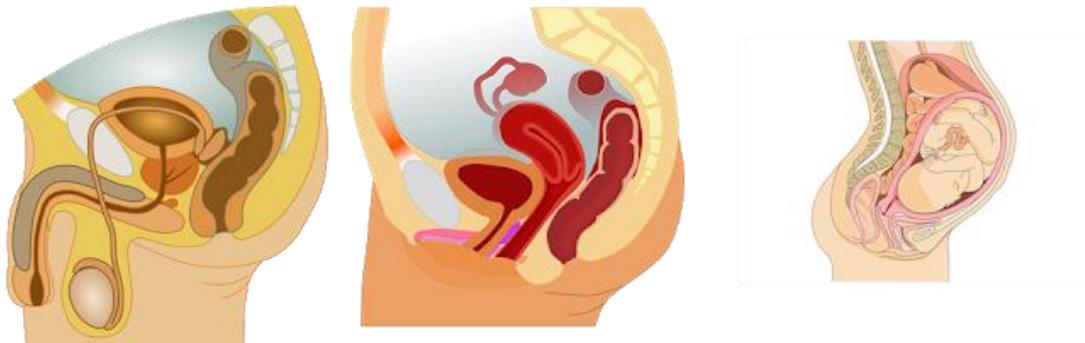
Dalam prosesnya, reproduksi terjadi atas percampuran antara sel kelamin laki-laki (sperma) dan sel kelamin perempuan (sel telur) jika tidak bercampur, maka reproduksi tidak akan terjadi. Jika percampuran antara sel kelamin laki-laki dan perempuan sudah terjadi, maka pembuahan akan terjadi.

Perbedaan Sistem Reproduksi Pria dan Wanita

Sistem reproduksi memiliki keunikannya masing-masing, hal ini tentu saja membuat adanya perbedaan antara sistem reproduksi pria dan wanita. Untuk sistem reproduksi pria sendiri, berfungsi sebagai alat produksi dan media penyimpanan. Selain dari kedua hal tersebut, sistem reproduksi pria juga berguna untuk mengantarkan sperma agar bisa membuahi sel telur.

Sementara sistem reproduksi wanita berfungsi untuk memproduksi sel telur dan juga berfungsi sebagai wadah mengandung bayi (rahim) selama kurang lebih 9 bulan. Berdasarkan kedua perbedaan tersebut, sistem reproduksi manusia memiliki keunikannya masing-masing dan saling melengkapi satu sama lain.

Antara organ reproduksi pria dan wanita memiliki bagian internal dan eksternal. Untuk pria, sistem reproduksi lebih dominan di luar tubuh, sedangkan wanita sistem reproduksinya sebagian besar berada di dalam tubuh

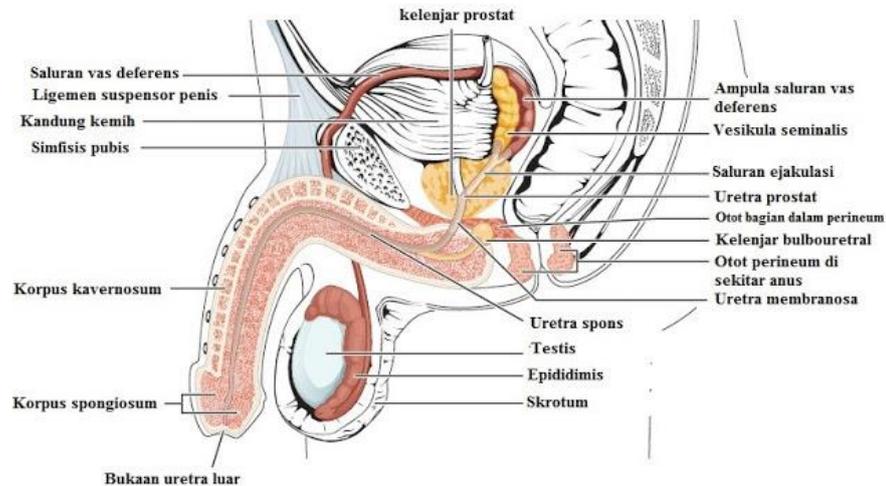


Gambar alat reproduksi Pria Waniata

ORGAN REPRODUKSI

A. Organ reproduksi laki-laki

1. Skrotum (Kantong Pelir), kantong longgar yang membungkus testis di luar tubuh. Berjumlah sepasang, dipisahkan oleh septum internal.
2. Testis, mengandung tubulus seminiferus sebagai tempat spermatogenesis. Di dalam tubulus seminiferus terdapat sel-sel batang (spermatogonium), sel Sertoli (memberi nutrisi bagi spermatozoid), dan sel Leydig (menyekresikan hormon androgen).
3. Saluran Reproduksi, yaitu:
4. Epididimis, berfungsi menyimpan sperma hingga menjadi dewasa, motil, dan fertil.
5. Vas deferens, lanjutan dari epididimis, meninggalkan skrotum menuju vesikula seminalis.
6. Duktus ejakulatorius, menerima sperma dari vas deferens dan menyalurkan sekresi vesikula seminalis.
7. Uretra, saluran kelamin dari kantong semen, dan saluran pembuangan urine dari kandung kemih sampai ke ujung penis.



Gb. Sistem reproduksi laki-laki

B. Kelenjar Aksesori, Laki laki

1. Vesikula seminalis, menghasilkan cairan kental bersifat basa dan kaya akan fruktosa untuk menutrisi dan melindungi sperma.
2. Kelenjar prostat, menghasilkan cairan basa menyerupai susu yang akan meningkatkan motilitas sperma pada pH optimum 6,0 – 6,5.
3. Kelenjar Cowper (bulbouretral), menghasilkan cairan bersifat basa yang mengandung mukus (lendir) untuk pelumasan.

C. Penis

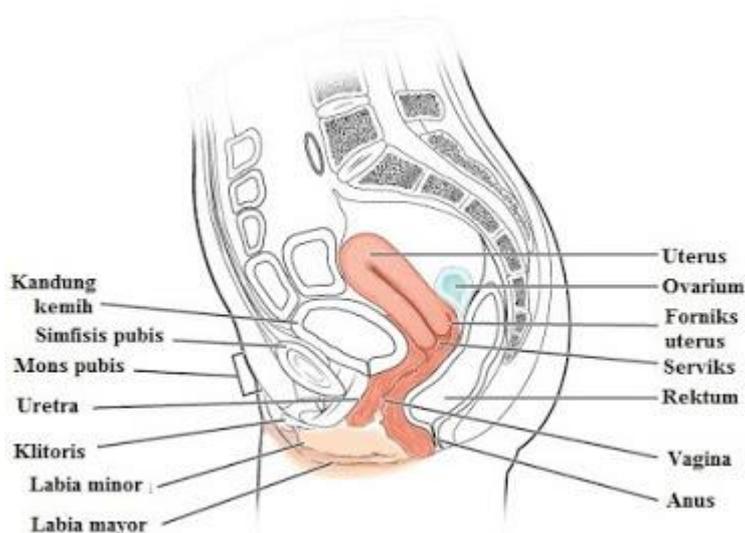
1. Terdiri atas akar, badan, dan glans penis, berfungsi sebagai organ kopulasi serta pengeluaran urine dan semen.
2. Glans penis banyak mengandung saraf sensoris.
3. Jika terdapat rangsangan seksual, pembuluh darah yang mengisi badan penis akan terisi penuh oleh darah, menyebabkan ereksi.
4. Titik kulminasi aksi seksual laki-laki ditandai dengan ejakulasi (penyemprotan semen).

D. HORMON KELAMIN LAKI-LAKI

1. Hormon Testiskular: testosteron (diferensiasi saluran kelamin pada janin, menstimulasi penurunan testis ke dalam skrotum, mengontrol pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan siri-siri seks sekunder pada usia pubertas).
2. Hormon Hipofisis: Follicle Stimulating Hormone (FSH) (berperan dalam spermatogenesis) dan Luteinizing Hormone (LH) (merangsang sel-sel intersisial di testis untuk berkembang dan menyekresikan testosteron).
3. Hormon Hipotalamus: Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH) (merangsang hipofisis mengeluarkan LH dan FSH; mengatur mekanisme umpan balik negatif dalam **II. Sistem reproduksi wanita**)

B. Organ reproduksi wanita

1. Ovarium (Indung Telur), berjumlah sepasang di rongga pelvis (panggul), berfungsi sebagai tempat oogenesis, serta menghasilkan hormon estrogen dan progesteron.
2. Tuba Fallopi, terdiri atas bagian infundibulum, ampulla, dan isthmus, sebagai tempat fertilisasi.
3. Uterus, terletak di antara rektum dan kantung kemih. Dindingnya tersusun dari perimetrium, miometrium, dan endometrium. Endometrium berfungsi sebagai tempat implantasi zigot dan pertumbuhan janin.
4. Vagina, tabung fibromuskular berfungsi sebagai organ kopulasi, serta jalan aliran menstruasi dan jalan lahir bayi.
5. Vulva, organ genitalia luar yang terdiri atas mons pubis, labia major (bibir besar), labia minor (bibir kecil), klitoris, vestibula, orifisium uretra, dan mulut vagina.



A. HORMON KELAMIN WANITA

1. Estrogen, dihasilkan oleh ovarium dan plasenta, berpengaruh pada pertumbuhan organ reproduksi, kelenjar mammae, sekresi cairan pada serviks yang memudahkan sperma masuk ke uterus, dan proses kelahiran.
2. Progesteron, dihasilkan oleh ovarium dan plasenta, berfungsi merangsang pertumbuhan endometrium uterus, menghambat kontraksi uterus, merangsang pertumbuhan salivaria kelenjar mammae, meningkatkan viskositas mukus serviks untuk menghambat masuknya sperma, dan sedikit meningkatkan suhu tubuh.
3. Luteinizing Hormone (LH), dihasilkan oleh hipofisis, berfungsi merangsang ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron, serta memacu pertumbuhan korpus luteum dan ovulasi.
4. Follicle Stimulating Hormone (FSH), dihasilkan oleh hipofisis, berfungsi merangsang ovarium untuk memproduksi estrogen dan progesteron, serta memacu pertumbuhan dan perkembangan folikel (sel telur).

5. Gonadotropin Releasing Hormone (GnRH), dihasilkan oleh hipotalamus, berfungsi merangsang hipofisis untuk menyekresi LH dan FSH.
6. Human Chorionic Gonadotropin (HCG), dihasilkan oleh sel-sel embrionik mulai dari hari ke-10 setelah fertilisasi, berfungsi mempertahankan produksi progesteron dan estrogen oleh ovarium.
7. Laktogen plasenta (Human Placental Lactogen/HPL), dihasilkan oleh plasenta, berfungsi merangsang pertumbuhan kelenjar mammae untuk persiapan laktasi dan menyediakan energi pada ibu hamil
8. Tirotropin korionik, dihasilkan oleh plasenta, berfungsi meningkatkan laju metabolisme pada ibu hamil.
9. Relaksin, dihasilkan oleh korpus luteum pada ovarium dan plasenta, berfungsi merelaksasi serviks dan fibrokartilago pada tulang panggul untuk memudahkan kelahiran.
10. Prolaktin, dihasilkan oleh hipofisis berfungsi merangsang pertumbuhan duktus dan alveolus pada kelenjar mammae saat kehamilan dan produksi ASI saat menyusui.
11. Oksitosin, dihasilkan oleh hipofisis, berfungsi merangsang kontraksi uterus untuk proses kelahiran dan merangsang kelenjar mammae untuk pengeluaran air susu.
12. Corticotropin Releasing Hormone (CRH), dihasilkan oleh plasenta, berfungsi memacu produksi estrogen plasenta dan perubahan paru-paru janin untuk menghirup udara.
13. Prostaglandin, dihasilkan oleh uterus, berfungsi memengaruhi robeknya folikel saat ovulasi dan merangsang kontraksi uterus saat kelahiran.

Rangkuman

Sistem reproduksi yang terjadi antara pria dan wanita, memiliki sistem kerja yang berbeda satu sama lain. Masing-masing memiliki fungsi yang berbeda dan juga memiliki keunikannya masing-masing secara genetik.

Antara organ reproduksi pria dan wanita memiliki bagian internal dan eksternal. Untuk pria, sistem reproduksi lebih dominan di luar tubuh, sedangkan wanita sistem reproduksinya sebagian besar berada di dalam tubuh

Dalam prosesnya, reproduksi terjadi atas percampuran antara sel kelamin laki-laki (sperma) dan sel kelamin perempuan (sel telur) jika tidak bercampur, maka reproduksi tidak akan terjadi. Jika percampuran antara sel kelamin laki-laki dan perempuan sudah terjadi, maka pembuahan akan terjadi.

Sistem reproduksi memiliki keunikannya masing-masing, hal ini tentu saja membuat adanya perbedaan antara sistem reproduksi pria dan wanita. Untuk sistem reproduksi pria sendiri, berfungsi sebagai alat produksi dan media penyimpanan. Selain dari kedua hal tersebut, sistem reproduksi pria juga berguna untuk mengantarkan sperma agar bisa membuahi sel telur.

Latihan Soal 1

1. Berkembang biak merupakan salah satu ciri makhluk hidup yang bertujuan untuk...
 - A. Memperbaiki keturunan .
 - B. Menambah keanekaragaman jenis
 - C. Melestarikan jenisnya .
 - D. Menambah keragaman varietas.
 - E. Melindungi diri dalam kelompok
2. Pada waktu ereksi, penis mengalami pembesaran ukuran. Hal ini terjadi karena....
 - A. Rongga-rongga jaringan erektil terisi penuh oleh darah.
 - B. Korpus kavernosa terisi penuh oleh darah.
 - C. Korpus spongiosum terisi penuh oleh darah
 - D. Urethra terisi penuh oleh darah
 - E. Testis terisi penuh oleh darah
3. Skrotum merupakan jaringan pelindung testis, pada waktu udara panas skrotum akan mengendur, lsedangkan pada waktu udara dingin skrotum akan mengencang. Hal ini bertujuan untuk....
 - A. Menjaga letak testis dalam skrotum
 - B. Menjaga suhu penis tetap normal\
 - C. Melindungi letak penis dan skrotum
 - D. Melindungi testis dari perubahan suhu secara mendadak
 - E. Menjaga suhu testis tetap optimal
4. Oogenesis merupakan proses menghasilkan gamet betina. Apabila dalam proses oogenesis pituitari kurang dalam memproduksi FSh, yang akan terjadi adalah....
 - A. Endometrium akan luruh
 - B. Terjadi super ovulasi
 - C. Ovum cepat mengalami pematangan
 - D. Ovum gagal terbentuk sempurna
 - E. Ovum lebih cepat terbentuk

5. Sperma yang dihasilkan di tubulus seminiferus akan mengalami proses pematangan pada....
 - A. vas deverens
 - B. epididymis
 - C. urethra
 - D. duktus ejakulatorius
 - E. penis
6. Sperma tidak tahan terhadap suasana asam pada vagina wanita, untuk mengatasi hal ini laki-laki memiliki kelenjar....
 - A. vesikula seminalis
 - B. pancreas
 - C. kelenjar prostat
 - D. bulbourethralis
 - E. ludah
7. Organ reproduksi luar wanita yang merupakan organ erektil, berisi banyak pembuluh darah dan ujung-ujung saraf perasa adalah....
 - a. labium mayor
 - b. vagina
 - c. labium minor
 - d. klitoris
 - e. endometrium
8. Folikel yang telah matang akan pecah dan mengeluarkan ovum, proses ini disebut....
 - A. ovulasi
 - B. fertilisasi
 - C. menstruasi
 - D. oogenesis
 - E. spermatogenesis
9. Di dalam sepanjang tuba falopi terdapat banyak silia yang selalu bergetar, silia tersebut berfungsi untuk...
 - A. Mempermudah perjalanan zigot
 - B. Mempermudah perjalanan sperma
 - C. Mempermudah perjalanan ovum
 - D. Mempermudah proses fertilisasi
 - E. Mempermudah proses ovulasi
10. Organ wanita yang berfungsi sebagai tempat pertumbuhan dan perkembangan janin adalah....
 - A. tuba falopi
 - B. oviduct
 - C. uterus
 - D. ovarium
 - E. Vagina

Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
01.	Apakah anda dapat mengidentifikasi struktur dan fungsi sistem reproduksi laki-laki?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
02.	Apakah Anda dapat mengidentifikasi struktur dan fungsi sistem reproduksi wanita?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
03.	Apakah Anda dapat menjelaskan hormone yang berpengaruh pada Wanita ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
04.	Apakah Anda dapat menjelaskan hormone yang berpengaruh pada Pria ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
05.	Apakah Anda dapat menjelaskan organ reproduksi pria ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak".

Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.

Kegiatan Pembelajaran II

1. Tujuan Pembelajaran

Manpu menganalisis penerapan prinsip reproduksi pada manusia dan pemberian ASI eksklusif dalam program keluarga berencana sebagai upaya meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM), membuat karya tulis tentang pentingnya menyiapkan generasi terencana untuk meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM)

2. Uraian Materi

A. ASI EKLUSIP

Berdasarkan rekomendasi WHO agar proses menyusui dimulai sedini mungkin hingga Bayi berusia 6 bulan. Selama masa ini, Si Kecil hanya diperbolehkan minum ASI saja. Setelah 6 bulan, barulah Si Kecil boleh dikenalkan dengan MP-ASI (Makanan Pendamping ASI). Namun, WHO tetap menyarankan pemberian ASI tetap diteruskan hingga Bayi berusia 2 tahun atau lebih. Begitu banyak manfaat ASI bagi bayi, salah satunya adalah bahwa ASI mengandung kolostrum, yaitu cairan bening keemasan yang sangat penting untuk imun pertama Bayi. Selain itu, ASI juga mengandung berbagai nutrisi penting yang diperlukan Bayi untuk tumbuh dan berkembang dengan baik, khususnya di masa enam bulan pertamanya. Na mun, tahukah Ibu bahwa ASI eksklusif berbanding lurus dengan tingkat

Menurut penelitian, Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di 6 bulan



pertama usianya akan memiliki prestasi yang lebih baik serta IQ yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Sebagai tambahan, hal ini juga dapat didukung faktor lain, seperti rajin membacanya cerita

saat ia berusia 9 bulan atau lebih awal. Cara ini juga terbukti secara signifikan meningkatkan kesiapannya untuk sekolah saat tiba waktunya.

Lalu, bagaimana caranya agar ASI selalu tersedia dengan kualitas terbaik? Ada beberapa cara yang bisa Ibu lakukan, salah satunya tentu dengan mengonsumsi makanan Ibu menyusui agar bayi cerdas. Pilihlah makanan yang mengandung nutrisi penting untuk perkembangan Si Kecil, seperti zat besi yang bisa didapatkan dari kacang-kacangan, hati ayam, dan sayuran berwarna hijau. Konsumsi juga segelas **Nestlé MOM&me** setiap hari, yang mengandung probiotik Bifidus BL, asam folat, kalsium, dan zat besi untuk membantu memenuhi nutrisi Ibu hamil dan menyusui.

Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki perkembangan otak yang lebih baik, terutama jika dinilai dari hasil tes matematika dan evaluasi membaca. Prestasi sekolah yang bagus seperti ini tentu saja juga dikarenakan pola asuh yang optimal dari orang tua. Saat Si Kecil memasuki usia sekolah, terus berikan perhatian yang baik untuknya, sambil memberinya makanan bernutrisi seimbang.

B. Laktasi

Adalah proses produksi, rekresi, dan pengeluaran ASI (Air Susu Ibu). Saat kehamilan, estrogen merangsang perkembangan saluran kelenjar, dan progesteron merangsang pembentukan alveolus lobulus dalam payudara. HPL diproduksi plasenta untuk pertumbuhan payudara, puting, dan areola. Prolaktin dan somatomammotropin korionik merangsang perkembangan kelenjar mammae. Penurunan estrogen dan progesteron saat kelahiran akan memicu laktasi. Oksitosin merangsang pengeluaran susu.

C. Manfaat ASI bagi bayi

Banyak ahli telah sepakat, tak ada satupun asupan yang lebih baik untuk bayi selain ASI. Alasannya jelas, ASI mengandung banyak nutrisi penting yang dibutuhkan bayi dalam tumbuh kembangnya. Mulai dari vitamin, protein, lemak, karbohidrat, dan berbagai mineral penting lainnya. Memenuhi kebutuhan ASI sesuai dengan perkembangan usia memang sangat penting diperhatikan. Mencukupi kebutuhan ASI berarti

memberikan berbagai manfaat yang sangat dibutuhkan si Kecil. Apa saja manfaat tersebut?



Sumber Gb. <https://www.fimela.com/parenting/read/3816991/manfaat-asi-bagi-anak>

1. **Sistem kekebalan tubuh bayi lebih kuat.**

Air susu ibu mengandung zat antibodi pembentuk kekebalan tubuh yang bisa membantunya melawan bakteri dan virus. Jadi, bayi yang diberi ASI berisiko lebih kecil untuk terserang penyakit, seperti diare, asma, alergi, infeksi telinga, infeksi saluran pernapasan, konstipasi, sindrom kematian bayi mendadak, dan meningitis. Bayi yang diberi ASI juga berisiko lebih rendah untuk mengalami obesitas dan diabetes tipe 2 di kemudian hari, ketimbang bayi yang tidak diberikan ASI eksklusif.

2. **Membuat Si Kecil Cerdas.**

Ingin memiliki anak yang cerdas atau memiliki IQ yang tinggi? Coba beri bibit jitu sejak dia masih kecil, yaitu ASI eksklusif. Menurut para ahli, asam lemak yang terdapat pada air susu ibu memiliki peranan penting bagi kecerdasan otak bayi. Selain itu, hubungan emosional antara Anda dan Si Kecil yang terjalin selama proses menyusui akan turut memberi kontribusi positif. Berbagai penelitian juga menunjukkan hasil yang mendukung pernyataan bahwa bayi yang mendapat ASI, memiliki tingkat kecerdasan yang lebih tinggi.

3. **Berat badan ideal.**

Si Kecil lebih mungkin tumbuh dengan bobot tubuh normal jika diberi ASI eksklusif. Mengapa demikian? Para ahli mengemukakan bahwa ASI lebih sedikit merangsang produksi insulin ketimbang susu formula. Hormon insulin sendiri dapat memicu pembentukan lemak. Maka, ASI tidak banyak memicu pembentukan lemak pada bayi. Selain itu, bayi yang diberi ASI juga memiliki kadar leptin lebih tinggi. Leptin adalah hormon yang memiliki peranan dalam menimbulkan rasa kenyang dan dalam metabolisme lemak.

4. **Tulang bayi lebih kuat.**

Bayi yang diberi susu selama tiga bulan atau lebih, memiliki tulang leher dan tulang belakang lebih kuat dibanding yang diberikan ASI kurang dari tiga bulan atau tidak sama sekali. Karena itu ASI eksklusif berperan penting dalam menunjang pertumbuhan tulang bayi yang kuat.

5. Mendapat limpahan kolesterol.

Pada orang dewasa, kolesterol merupakan asupan yang tidak baik. Namun, itu tidak berlaku pada bayi. Kolesterol sangat dibutuhkan bayi guna menunjang tumbuh kembangnya dan zat ini banyak ditemukan pada ASI.

6. Mengurangi risiko terjadinya sindrom kematian bayi mendadak (SIDS).

ASI eksklusif mampu mengurangi risiko terjadinya sindrom kematian bayi mendadak saat Si Kecil tidur. Penelitian menunjukkan bahwa efek ASI dalam mengurangi risiko terjadinya SIDS baru akan terlihat jika ASI diberikan secara eksklusif minimal 2 bulan.

7. Memperkuat hubungan ibu dan anak.

Saat menyusui, Anda akan bersentuhan dengan kulit Si Kecil dan saling bertatapan. Hal ini bisa memperkuat hubungan Anda dengannya.

8. Tubuh lebih cepat langsing.

Tahukah Anda bahwa menyusui dapat membakar kalori? Ya, kalori yang terpakai saat menyusui bisa membantu mengurangi berat badan setelah melahirkan. Namun hal ini masih perlu diteliti lebih lanjut.

9. KB alami.

Ovulasi bisa terhambat ketika Anda memberikan ASI eksklusif. Metode ini disebut juga dengan metode amenore laktasi. Untuk mendapatkan manfaatnya, Anda disarankan untuk siap menyusuinya kapanpun ketika dia membutuhkan. Untuk memperkecil peluang hamil, Bunda juga disarankan untuk menggunakan metode kontrasepsi yang aman selama menyusui.

10. Mengurangi stres.

Menyusui akan merangsang produksi hormon oksitosin yang bisa memuat Anda merasa rileks.

11. Mengurangi perdarahan.

Hormon oksitoksin yang keluar saat menyusui juga dapat membantu rahim berkontraksi. Hal ini bisa mengurangi risiko perdarahan rahim usai persalinan, sekaligus mempercepat kembalinya bentuk rahim seperti sebelum hamil.

12. Risiko terkena kanker menurun.

Sebenarnya belum diketahui dengan pasti mengapa menyusui bisa mengurangi risiko Anda terkena kanker payudara dan ovarium. Namun menurut sejumlah penelitian, semakin lama Anda menyusui, semakin Anda terlindungi dari penyakit ini. Hal ini kemungkinan terjadi karena menyusui bisa menekan produksi hormon estrogen.

13. Hemat uang.

Selama memberikan ASI eksklusif, Anda tidak perlu mengeluarkan uang untuk membeli susu formula. Ini bisa menghemat pengeluaran bulanan Anda.

D. Tips Memenuhi Kebutuhan ASI Bayi

Frekuensi menyusui bayi baru lahir biasanya adalah 8-12 kali per hari atau sekitar 2-3 jam sekali. Bunda tentu akan sangat bahagia jika bisa memenuhi kebutuhan ASI tersebut. Ikuti tips ini yuk Bun, agar produksi ASI lancar dan kebutuhan si Kecil terus terpenuhi.

1. Menyusui Bayi Secara Rutin

Bila Bunda terus menyusui, hormon prolaktin pada tubuh akan merangsang produksi ASI. Karena itulah, semakin sering Bunda menyusui si Kecil, akan semakin banyak dan lancar pula ASI yang bisa diproduksi.

2. Hindari Stres

Kondisi mental juga dapat memengaruhi produksi ASI Bunda. Untuk menghindari stres, Bunda harus selalu tenang demi menjaga kesehatan fisik maupun mental. Dengan begitu, kebutuhan ASI si Kecil akan selalu terpenuhi.

3. Beristirahat dengan Cukup

Kehidupan sebagai seorang ibu memang melelahkan. Apalagi bayi yang baru lahir sering terbangun di malam hari, sehingga jadwal tidur Bunda pun terganggu. Agar produksi ASI tidak berkurang, Bunda harus selalu mendapat istirahat cukup. Jangan ragu meminta suami atau orang lain di rumah untuk membantu Bunda.

4. Hindari Rokok dan Minuman Beralkohol

Bagi Bunda yang ingin memberi ASI eksklusif, ada baiknya selalu menghindari aktivitas merokok atau minum minuman beralkohol. Selain dapat memengaruhi kualitas ASI, konsumsi dua hal tersebut bisa membuat produksi ASI menurun.

Rangkuman

Menurut penelitian, Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif di 6 bulan pertama usianya akan memiliki prestasi yang lebih baik serta IQ yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak mendapatkan ASI eksklusif. Sebagai tambahan, hal ini juga dapat didukung faktor lain, seperti rajin membacakannya cerita saat ia berusia 9 bulan atau lebih awal. Cara ini juga terbukti secara signifikan meningkatkan kesiapannya untuk sekolah saat tiba waktunya.

Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif memiliki perkembangan otak yang lebih baik, terutama jika dinilai dari hasil tes matematika dan evaluasi membaca. Prestasi sekolah yang bagus seperti ini tentu saja juga dikarenakan pola asuh yang optimal dari orang tua. Saat Si Kecil memasuki usia sekolah, terus berikan perhatian yang baik untuknya, sambil memberinya makanan bernutrisi seimbang.

Banyak ahli telah sepakat, tak ada satupun asupan yang lebih baik untuk bayi selain ASI. Alasannya jelas, ASI mengandung banyak nutrisi penting yang dibutuhkan bayi dalam tumbuh kembangnya. Mulai dari vitamin, protein, lemak, karbohidrat, dan berbagai mineral penting lainnya. Memenuhi kebutuhan ASI sesuai dengan perkembangan usia memang sangat penting diperhatikan. Mencukupi kebutuhan ASI berarti memberikan berbagai manfaat yang sangat dibutuhkan si Kecil. Apa saja manfaat tersebut?

LATIHAN SOAL II

1. ASI eksklusif sangat baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh bayi. Hal tersebut karena ASI mengandung

 - A. DHA dan AA
 - D. IgA dan sel darah putih
 - B. Laktosa dan taurin
 - E. Taurin dan kolin
 - C. Vitamin dan kalsium

2. Tujuan pemberian ASI sedini mungkin atau early initiation adalah ..

 - A. Menjaga kehangatan bayi
 - B. Bayi diletakkan di antara payudara ibu
 - C. Mulai menyusui pada payudara kanan
 - D. Rangsangan ikatan batin yang sakit
 - E. Menyenangkan hati suami

3. Pernyataan ini bukan merupakan hal yang berkaitan dengan perawatan payudara adalah ...

 - A. Melancarkan sirkulasi darah
 - B. Mencegah tersumbatnya saluran susu
 - C. Pengeluaran ASI lancar
 - D. Dimulai sejak sebelum hamil
 - E. Menghambat pengeluaran ASI

4. Manfaat ASI bagi bayi antara lain ...

 - A. Membantu proses involusio uteri
 - B. Keluarga lebih bahagia
 - C. Tumbuh kembang bayi lebih baik
 - D. Menurunkan angka kematian bayi
 - E. Mengurangi biaya pembelian susu formula

5. Bayi yang diberikan ASI, tidak mudah sakit. Hal ini disebabkan karena ...

 - A. Nutrien dalam ASI sesuai dengan kebutuhan bayi
 - B. ASI mengandung zat protektif
 - C. Mempunyai efek psikologis yang menguntungkan bagi ibu dan bayi
 - D. Mengurangi kejadian karies dentis
 - E. Membantu involusio uteri

6. Manfaat ASI bagi ibu, ditinjau dari aspek keluarga berencana adalah ...

 - A. Menyusui secara eksklusif dapat menjarangkan kehamilan
 - B. Mengurangi terjadinya karsinoma indung telur
 - C. Mencegah terjadinya perdarahan pasca persalinan

- D. Perasaan bangga
 - E. Menurunkan kejadian obesitas
7. Air susu ibu yang merupakan cairan dengan viskositas kental , lengket dan berwarna kekuningan disebut ...
- A. Kolustrum
 - B. ASI transisi
 - C. ASI peralihan
 - D. ASI matur
 - E. PASI
8. Air susu ibu matur yang mengalir pertama kali atau saat lima menit pertama disebut ...
- A. PASI
 - B. Susu formula
 - C. ASI transisi
 - D. Foremilk
 - E. Hindmilk
9. Kandungan ASI yang kaya akan lemak dan nutrisi, sehingga membuat bayi lebih cepat kenyang adalah ...
- A. Foremilk
 - B. Hindmilk
 - C. Kolustrum
 - D. ASI matur
 - E. ASI transisi
10. Bukan termasuk hal yang dapat mempengaruhi ibu tidak menyusui adalah ...
- A. Kesibukan bekerja atau kesibukan sosial lainnya, yang menjadikan pola gaya hidup berubah.
 - B. Ketakutan kehilangan daya tarik sebagai seorang wanita.
 - C. Penyuluhan tentang dukungan dan manfaat pemberian ASI yang diberikan oleh tenaga kesehatan kurang.
 - D. Ibu yakin dapat menyusui sampai minimal sampai usia 6 bulan.
 - E. Penerangan yang salah justru datangnya dari petugas kesehatan.

Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
01.	Apakah anda dapat Menganalisis dampak ASI bagi Bayi ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
02.	Apakah Anda dapat mengidentifikasi kandungan ASI yang pertama kali ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
03.	Bagai mana Dampak ASI bagi Kesehatan Bayi ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
04.	Bagaimana dampak Asi bagi Kesehatan ibu ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
05.	Apakah Anda dapat menjelaskan manfaat Asi bagi kecerdasan Bayi ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak".

Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.

Kegiatan Pembelajaran III

1. Tujuan Pembelajaran

Manpu menganalisis penerapan prinsip reproduksi pada manusia dan pemberian ASI eksklusif dalam program keluarga berencana sebagai upaya meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM), membuat karya tulis tentang pentingnya menyiapkan generasi terencana untuk meningkatkan mutu Sumber Daya Manusia (SDM)

2. Uraian Materi

A. KESEHATAN REPRODUKSI DALAM SIKLUS HIDUP PEREMPUAN

Konsep Kesehatan Reproduksi menggunakan pendekatan siklus kehidupan perempuan (life-cycle-approach) atau pelayanan kesehatan reproduksi dilakukan sejak dari janin sampai liang kubur (from womb to tomb) atau biasa juga disebut dengan "Continuum of care women cycle". Kesehatan reproduksi menggunakan pendekatan sepanjang siklus kehidupan perempuan hal ini disebabkan status kesehatan perempuan semasa kanak-kanak dan remaja mempengaruhi kondisi kesehatan saat memasuki masa reproduksi yaitu saat hamil, bersalin, dan masa nifas. Hambatan sosial, budaya, dan ekonomi yang dialami sepanjang hidup perempuan merupakan akar masalah yang mendasar yang menyebabkan buruknya kesehatan perempuan saat hamil, bersalin, dan masa nifas. Tingkat pendidikan, kualitas dan kuantitas makanan, nilai dan sikap, sistem kesehatan yang tersedia dan bisa diakses, situasi ekonomi, serta kualitas hubungan seksualnya mempengaruhi perempuan dalam menjalankan masa reproduksinya. Perhatikan tabel berikut:

Masa konsepsi	Masa setelah bersatunya sel telur dengan sperma kemudian janin akan tumbuh menjadi morulla, blastula, gastrula, neurulla yang akhirnya menjadi janin dan dengan terbentuknya placenta akan terjadi interaksi antara ibu dan janin.
Masa bayi dan anak	Masa bayi dan anak adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, Tumbuh kembang motorik kasar dan motorik halus akan berjalan dengan baik bila kesehatan bayi dan anak dalam keadaan prima.
Masa Remaja	Masa remaja pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah tumbuhnya rambut kemaluan (pubeshe), buah dada mulai tumbuh (thelarche), pertumbuhan tinggi badan yang cepat (maximal

	growth), mendapatkan haid yang pertama kali (menarche)
Masa Reproduksi	Masa dimana perempuan menjalankan tugas kehidupannya yaitu mulai hamil, melahirkan, masa nifas dan menyusui dan masa antara yaitu merencanakan jumlah atau jarak anak dengan menggunakan alat kontrasepsi.
Masa Usia lanjut	Masa usia lanjut yaitu masa dimana hormone Estrogen sudah mulai menurun atau habis dikarenakan produksi sel telur juga sudah mulai menurun atau habis. Dengan menurunnya hormon estrogen akan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada perempuan diantaranya perubahan pada organ reproduksi, perubahan pada metabolisme tubuh dan turunya massa tulang (osteoporosis)

B. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN REPRODUKSI

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi. Faktor-faktor tersebut secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi empat golongan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan reproduksi, yaitu:

1. Faktor Demografis - Ekonomi

Faktor ekonomi dapat mempengaruhi Kesehatan Reproduksi yaitu kemiskinan, tingkat pendidikan yang rendah dan ketidaktahuan tentang perkembangan seksual dan proses reproduksi, usia pertama melakukan hubungan seksual, usia pertama menikah, usia pertama hamil. Sedangkan faktor demografi yang dapat mempengaruhi Kesehatan Reproduksi adalah akses terhadap pelayanan kesehatan, rasio remaja tidak sekolah, lokasi/tempat tinggal yang terpencil.

2. Faktor Budaya dan Lingkungan

Faktor budaya dan lingkungan yang mempengaruhi praktek tradisional yang berdampak buruk pada kesehatan reproduksi, kepercayaan banyak anak banyak rejeki, informasi tentang fungsi reproduksi yang membingungkan anak dan remaja karena saling berlawanan satu dengan yang lain, pandangan agama, status perempuan, ketidaksetaraan gender, lingkungan tempat tinggal dan cara bersosialisasi, persepsi masyarakat tentang fungsi, hak dan tanggung jawab reproduksi individu, serta dukungan atau komitmen politik.

3. Faktor Psikologis

Sebagai contoh rasa rendah diri ("low self esteem"), tekanan teman sebaya ("peer pressure"), tindak kekerasan dirumah/ lingkungan terdekat dan dampak adanya keretakan orang tua dan remaja, depresi karena ketidak seimbangan

hormonal, rasa tidak berharga wanita terhadap pria yang membeli kebebasan secara materi.

4. Faktor Biologis

Faktor biologis mencakup ketidak sempurnaan organ reproduksi atau cacat sejak lahir, cacat pada saluran reproduksi pasca penyakit menular seksual, keadaan gizi buruk kronis, anemia, radang panggul atau adanya keganasan pada alat reproduksi. Dari semua faktor yang mempengaruhi kesehatan reproduksi diatas dapat memberikan dampak buruk terhadap kesehatan perempuan, oleh karena itu perlu adanya penanganan yang baik, dengan harapan semua perempuan mendapatkan hak-hak reproduksinya dan menjadikan kehidupan reproduksi menjadi lebih berkualitas.

C. KELUARGA BERENCANA

KB adalah singkatan dari Keluarga Berencana. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia(1997)*, maksud daripada ini adalah: "Gerakan untuk membentuk keluarga yang sehat dan sejahtera dengan membatasi kelahiran."

Keluarga Berencana adalah usaha untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. Untuk dapat mencapai hal tersebut maka dibuatlah beberapa cara atau alternatif untuk mencegah ataupun menunda kehamilan. Program KB menentukan kualitas keluarga, karena program ini dapat menyelamatkan kehidupan perempuan serta meningkatkan status kesehatan ibu terutama dalam mencegah kehamilan tak diinginkan, menjarangkan jarak kelahiran mengurangi risiko kematian bayi. Selain memberi keuntungan ekonomi pada pasangan suami istri, keluarga dan masyarakat, KB juga membantu remaja mengambil keputusan untuk memilih kehidupan yang lebih baik dengan merencanakan proses reproduksinya.

Program KB, bisa meningkatkan pria untuk ikut bertanggung jawab dalam kesehatan reproduksi mereka dan keluarganya. Ini merupakan keuntungan seseorang mengikuti program KB.

Manfaat Program Keluarga Berencana (KB)

Program Keluarga Berencana (KB) mempunyai banyak keuntungan. Salah satunya adalah dengan mengkonsumsi pil kontrasepsi dapat mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium. Bahkan dengan perencanaan kehamilan yang aman, sehat dan diinginkan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya menurunkan angka kematian maternal. Ini berarti program tersebut dapat memberikan keuntungan ekonomi dan kesehatan.

Pengaturan kelahiran memiliki benefit (keuntungan) kesehatan yang nyata, salah satu contoh pil kontrasepsi dapat mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium, penggunaan kondom dapat mencegah penularan penyakit menular seksual, seperti HIV. Meskipun penggunaan alat/obat kontrasepsi mempunyai efek samping dan risiko yang kadang-kadang merugikan kesehatan, namun demikian benefit penggunaan alat/ obat kontrasepsi tersebut akan lebih besar dibanding tidak menggunakan kontrasepsi yang memberikan risiko kesakitan dan kematian maternal.

Berikut berbagai manfaat menjalankan program keluarga berencana:

1. Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan



Di Indonesia, ada sekitar 20% insiden kebobolan hamil (kehamilan yang tidak direncanakan/diinginkan) dari total jumlah kehamilan yang tercatat pada populasi pasangan menikah. Ini menandakan bahwa akses informasi dan pengetahuan soal kontrasepsi masih tergolong rendah.

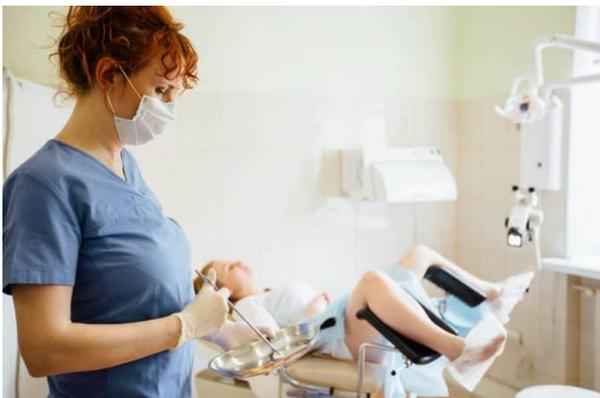
Kehamilan yang tidak direncanakan bisa terjadi pada wanita yang belum atau sudah pernah hamil tetapi sedang tidak ingin punya anak. Kejadian ini juga bisa saja terjadi karena waktu kehamilan yang tidak sesuai dengan yang diinginkan, misalnya jarak usia anak pertama dan kedua terlalu dekat.

Ada berbagai risiko komplikasi kesehatan yang mungkin terjadi akibat kehamilan yang tidak diinginkan, baik untuk sang ibu sendiri maupun jabang bayinya. Kehamilan yang tidak direncanakan dan tidak diinginkan dapat meningkatkan risiko bayi lahir prematur, berat rendah (BBLR), hingga cacat lahir.

Sementara risiko pada ibu termasuk depresi saat hamil dan setelah melahirkan (postpartum), hingga komplikasi melahirkan yang bisa berujung fatal seperti toksemia, perdarahan berat, hingga kematian ibu.

Oleh karena itu, penting bagi setiap wanita dan pria Indonesia untuk mengetahui tentang manfaat kontrasepsi dan pentingnya merencanakan kehamilan sebelum memutuskan untuk berhubungan seksual.

2. Mengurangi risiko aborsi



Kehamilan tidak diinginkan sangat berisiko meningkatkan angka aborsi ilegal yang bisa berakibat fatal. Sebab pada dasarnya, hukum Indonesia menyatakan aborsi adalah tindakan ilegal dengan beberapa pengecualian tertentu. Tindak aborsi sangat diatur ketat dalam UU Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan dan Peraturan Pemerintah Nomor 61 tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi.

Berdasarkan dua aturan negara tersebut, aborsi di Indonesia hanya boleh dilakukan di bawah pengawasan tim dokter setelah didasari alasan medis yang kuat. Misalnya, karena kehamilan berisiko tinggi yang mengancam nyawa ibu dan/atau janin, korban perkosaan, dan kasus gawat darurat tertentu. Di luar itu, aborsi dinyatakan ilegal dan termasuk ranah hukum pidana.

Itu kenapa kebanyakan kasus aborsi di Indonesia dilakukan sendiri diam-diam dengan prosedur yang tidak sesuai dengan standar medis. Alhasil, risiko kematian ibu dan janin akibat aborsi sangatlah tinggi.

3. Menurunkan angka kematian ibu



Merencanakan kapan waktu yang tepat untuk hamil dan punya anak nyatanya menguntungkan buat kesehatan wanita. Kehamilan yang tidak diinginkan dan tidak direncanakan dapat memperbesar peluang risiko berbagai komplikasi kehamilan dan melahirkan, termasuk kematian ibu.

Tren komplikasi kehamilan dan melahirkan sebagian besar ditunjukkan oleh kelompok perempuan yang menikah di usia terlalu dini. Data kolaborasi BPS dan UNICEF Indonesia melaporkan, anak perempuan usia 10-14 tahun berisiko lima kali lebih besar untuk meninggal saat masih hamil maupun selama persalinan akibat komplikasinya daripada perempuan yang hamil di usia 20-24 tahun.

Beberapa risiko komplikasi yang harus dihadapi oleh anak perempuan yang hamil di usia belia adalah fistula obstetri, infeksi, perdarahan hebat, anemia, dan eklampsia. Hal ini bisa terjadi karena tubuh anak perempuan belum “matang” secara fisik maupun biologis. Alhasil, mereka akan lebih berisiko untuk menerima dampak dari kehamilan yang tidak direncanakan dengan matang.

Risiko berbagai komplikasi ini juga tercermin dan mungkin terjadi terlebih jika Anda semakin sering hamil dengan jarak yang berdekatan.

Kabar baiknya, berbagai penyebab kematian ibu akibat komplikasi kehamilan dan persalinan sebenarnya dapat dicegah salah satunya dengan mengikuti program KB. Sebab selain menekankan pentingnya kontrasepsi demi mencegah kehamilan, program

Keluarga Berencana juga menyediakan akses layanan untuk merencanakan waktu, jumlah, dan jarak kehamilan yang tepat bagi setiap pasangan.

4. Mengurangi angka kematian bayi



Wanita yang hamil dan melahirkan di usia dini berisiko lebih tinggi melahirkan bayi prematur, lahir dengan berat badan rendah, dan kekurangan gizi. Berbagai laporan bahkan mengatakan bahwa bayi yang dilahirkan oleh perempuan berusia sangat belia memiliki risiko kematian dini lebih tinggi daripada ibu yang berusia lebih tua.

Hal ini terjadi karena janin bersaing untuk mendapatkan asupan gizi dengan tubuh ibunya, yang notabene juga sama-sama masih dalam tahap tumbuh kembang. Bayi yang tidak mendapatkan cukup asupan gizi dan darah bernutrisi akan terhambat atau bahkan gagal berkembang dalam kandungan.

5. Membantu mencegah HIV/AIDS



Salah satu metode kontrasepsi yang umum dan paling mudah ditemukan adalah kondom. Ya, kontrasepsi ini bisa Anda temukan dengan mudah di setiap minimarket dan toko swalayan. Sayangnya, banyak orang masih segan menggunakan kontrasepsi satu ini karena merasa bahwa kondom justru mengurangi kenikmatan saat berhubungan seksual. Padahal penggunaan kondom tak hanya sebatas untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan saja. Kondom juga dapat mencegah penularan penyakit menular seksual, termasuk HIV/AIDS. Pada wanita, kontrasepsi dapat mengurangi risiko penyebaran virus HIV dari ibu yang terinfeksi kepada bayi. Alhasil, risiko bayi terinfeksi HIV setelah dilahirkan pun menurun.

6. Menjaga kesehatan mental keluarga



Meski pahit untuk didengar, kenyataannya tidak semua anak hasil kehamilan di luar rencana tergolong sejahtera lahir batin selama hidupnya. Kehamilan yang tidak diinginkan berpotensi merampas hak anak untuk bertumbuh kembang secara maksimal dari segala aspek, mulai dari tumbuh kembang secara biologis, sosial, dan pendidikan.

Ingat, setiap anak yang dilahirkan dari rahim seorang ibu berhak untuk mendapatkan kasih sayang yang tulus dari orangtua. Jadi, tentu saja kehadiran buah hati perlu dipersiapkan secara matang.

Di sisi lain, wanita juga sangat rentan mengalami depresi saat hamil dan setelah melahirkan. Apalagi jika kehamilan tersebut terjadi pada usia belia atau bahkan ketika Anda dan pasangan belum siap memiliki anak. Pria pun juga sudah terbukti bisa mengalami depresi selama istrinya hamil atau melahirkan, karena belum siap secara fisik, finansial, hingga mental untuk menjadi seorang ayah sekaligus kepala keluarga.

Melalui program Keluarga Berencana, Anda dan pasangan bisa menentukan sendiri kapan waktu yang tepat untuk memiliki momongan. Dengan begitu, Anda berdua bisa mempersiapkan kehamilan secara fisik, finansial, dan mental dengan lebih baik. Program Keluarga Berencana juga bahkan dapat membantu Anda merencanakan masa depan si kecil dengan lebih matang. Nah, persiapan yang matang ini tentu akan memengaruhi kondisi psikologis Anda sekeluarga.

Lebih jauh lagi, program Keluarga Berencana bisa memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi Anda dan pasangan untuk mengembangkan potensi diri demi mencapai kesejahteraan pribadi sebelum merasa mantap untuk membangun keluarga bahagia. Entah itu meniti karir, melanjutkan studi ke tingkat yang lebih tinggi, atau mengasah kemampuan yang Anda miliki.

Perlu diketahui terlebih dahulu bahwa KB dapat diartikan dalam dua pengertian. Hal ini sama halnya bahwa KB ada dua macam yaitu:

B. MACAM MACAM JENIS KONTRASEPSI

1. Kontrasepsi sederhana Manual

A. Senggama Terputus

Merupakan cara kontrasepsi yang paling tua. Senggama dilakukan sebagaimana biasa, tetapi pada puncak senggama, alat kemaluan pria dikeluarkan dari liang vagina dan sperma dikeluarkan di luar. Cara ini tidak

dianjurkan karena sering gagal, karena suami belum tentu tahu kapan spermanya keluar.

B. Pantang Berkala (sistem berkala)

Cara ini dilakukan dengan tidak melakukan senggama pada saat istri dalam masa subur. Selain sebagai sarana agar cepat hamil, kalender juga difungsikan untuk sebaliknya alias mencegah kehamilan. Cara ini kurang dianjurkan karena sukar dilaksanakan dan membutuhkan waktu lama untuk 'puasa'. Selain itu, kadang juga istri kurang terampil dalam menghitung siklus haidnya setiap bulan.

C. Kondom

Kondom merupakan salah satu pilihan untuk mencegah kehamilan yang sudah populer di masyarakat. Kondom adalah suatu kantung karet tipis, biasanya terbuat dari lateks, tidak berpori, dipakai untuk menutupi penis yang berdiri (tegang) sebelum dimasukkan ke dalam liang vagina. Kondom sudah dibuktikan dalam penelitian di laboratorium sehingga dapat mencegah penularan penyakit seksual, termasuk HIV/AIDS



Manfaat pemakaian kontrasepsi kondom :

1. Efektif bila digunakan dengan benar
2. Tidak mengganggu produksi ASI
3. Tidak mengganggu kesehatan klien
4. Tidak mempunyai pengaruh sistemik
5. Murah dan dapat dibeli secara umum
6. Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus
7. Metode kontrasepsi sementara bila metode kontrasepsi lainnya harus ditunda

D. Diafragma



Diafragma adalah kap berbentuk bulat cembung, terbuat dari lateks(karet) yang di insersikan ke dalam vagina sebelum berhubungan seksual dan menutup serviks.

Jenis kontrasepsi diafragma :

- 1) Flat spring (flat metal band)
- 2) Coil spring (coiled wire)
- 3) Arching spring)

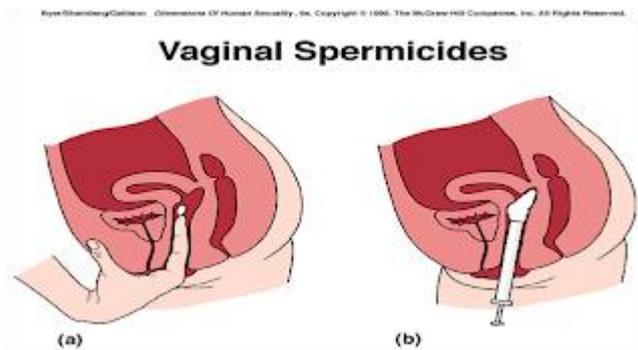
Cara kerja kontrasepsi diafragma :

Menahan sperma agar tidak mendapatkan akses mencapai saluran alat reproduksi bagian atas (uterus dan tuba falopi) dan sebagai alat tempat spermisida.

Manfaat kontrasepsi diafragma :

1. Efektif bila digunakan dengan benar
2. Tidak mengganggu produksi ASI
3. Tidak mengganggu hubungan seksual karena telah terpasang sampai 6 jam sebelumnya
4. Tidak mengganggu kesehatan klien
5. Tidak mengganggu kesehatan sistemik

E. Spermisida



Spermisida adalah bahan kimia (biasanya non oksinol-9) digunakan untuk menon-aktifkan atau membunuh sperma.

Jenis kontrasepsi spermasida :

- a) Aerosol
- b) Tablet vaginal, suppositoria, atau dissolvablefilm
- c) Krim

Cara kerja kontrasepsi spermisida :

Menyebabkan sel membrane sperma terpecah, memperlambat pergerakan sperma dan menurunkan kemampuan pembuahan sel telur.

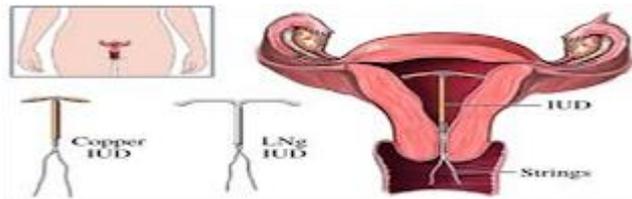
Manfaat kontrasepsi spermisida :

1. Efektif seketika (busa dan krim)

2. Tidak mengganggu produksi ASI
3. Bisa digunakan sebagai pendukung metode lain
4. Tidak mengganggu kesehatan klien
5. Tidak mempunyai pengaruh sistemik
6. Mudah digunakan
7. Meningkatkan lubrikasi selama hubungan seksual
8. Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus

F. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim)

AKDR atau IUD (Intra Uterine Device) bagi banyak kaum wanita merupakan alat kontrasepsi yang terbaik. Alat ini sangat efektif dan tidak perlu diingat setiap hari seperti halnya pil. Bagi ibu yang menyusui, AKDR tidak akan mempengaruhi isi, kelancaran ataupun kadar air susu ibu (ASI). Namun, ada wanita yang ternyata belum dapat menggunakan sarana kontrasepsi ini. Karena itu, setiap calon pemakai AKDR perlu memperoleh informasi yang lengkap tentang seluk-beluk alat kontrasepsi ini.



Jenis-jenis AKDR :

1. Copper-T

AKDR berbentuk T, terbuat dari bahan polyethelen di mana pada bagian vertikalnya diberi lilitan kawat tembaga halus. Lilitan kawat tembaga halus ini mempunyai efek antifertilisasi (anti pembuahan) yang cukup baik.

2. Copper-7

AKDR ini berbentuk angka 7 dengan maksud untuk memudahkan pemasangan. Jenis ini mempunyai ukuran diameter batang vertikal 32 mm dan ditambahkan gulungan kawat tembaga (Cu) yang mempunyai luas permukaan 200 mm², fungsinya sama seperti halnya lilitan tembaga halus pada jenis Coper-T.

3. Multi Load

AKDR ini terbuat dari dari plastik (polyethelene) dengan dua tangan kiri dan kanan berbentuk sayap yang fleksibel. Panjangnya dari ujung atas ke bawah 3,6 cm. Batangnya diberi gulungan kawat tembaga dengan luas permukaan 250 mm² atau 375 mm² untuk menambah efektivitas. Ada 3 ukuran multi load, yaitu standar, small (kecil), dan mini.

4. Lippes Loop

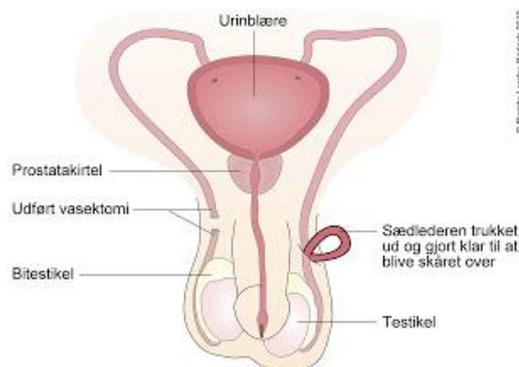
AKDR ini terbuat dari bahan polyethelene, bentuknya seperti spiral atau huruf S bersambung. Untuk meudahkan kontrol, dipasang benang pada ekornya. Lippes Loop terdiri dari 4 jenis yang berbeda menurut ukuran panjang bagian atasnya. Tipe A berukuran 25 mm (benang biru), tipe B 27,5 mm 9 (benang hitam), tipe C berukuran 30 mm (benang kuning), dan 30 mm (tebal, benang putih) untuk tipe D. Lippes Loop mempunyai angka kegagalan yang rendah. Keuntungan lain dari pemakaian spiral jenis ini ialah bila terjadi perforasi jarang menyebabkan luka atau penyumbatan usus, sebab terbuat dari bahan plastik.

G. Kontrasepsi Tubektomi



Tubektomi adalah setiap tindakan pada kedua saluran telur wanita yang mengakibatkan wanita tersebut tidak akan mendapatkan keturunan lagi. Sterilisasi bisa dilakukan juga pada pria, yaitu vasektomi. Dengan demikian, jika salah satu pasangan telah mengalami sterilisasi, maka tidak diperlukan lagi alat-alat kontrasepsi yang konvensional. Cara kontrasepsi ini baik sekali, karena kemungkinan untuk menjadi hamil kecil sekali. Faktor yang paling penting dalam pelaksanaan sterilisasi adalah kesukarelaan dari akseptor. Dengan demikian, sterilisasi tidak boleh dilakukan kepada wanita yang belum/tidak menikah, pasangan yang tidak harmonis atau hubungan perkawinan yang sewaktu-waktu terancam perceraian, dan pasangan yang masih ragu menerima sterilisasi. Yang harus dijadikan patokan untuk mengambil keputusan untuk sterilisasi adalah jumlah anak dan usia istri. Misalnya, untuk usia istri 25–30 tahun, jumlah anak yang hidup harus 3 atau lebih.

H. Kontrasepsi vasektomi



Vasektomi adalah prosedur klinik untuk menghentikan kapasitas reproduksi pria dengan jalan melakukan oklusi vasa deferensia alur transportasi sperma terhambat dan proses fertilisasi tidak terjadi.

Vasektomi merupakan upaya untuk menghentikkan fertilis dimana fungsi reproduksi merupakan ancaman atau gangguan terhadap kesehatan pria dan pasangannya serta melemahkan ketahanan dan kualitas keluarga.

Kondisi yang memerlukan perhatian khusus bagi tindakan vasektomi

1. Infeksi kulit pada daerah operasi
2. Infeksi sistemik yang sangat mengganggu kondisi kesehatan klien
3. Hidrokel atau varikokel
4. Hernia inguinalis
5. Filarisasi(elephantiasis)
6. Undesensus testikularis
7. Massa intraskotalis
8. Anemia berat, gangguan pembekuan darah atau sedang menggunakan antikoaglanisia

2. Kontrasepsi Hormonal .

A. Suntik

Kontrasepsi suntikan adalah cara untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan melalui suntikan hormonal

1. KB Suntik 1 bulan (kombinasi)

Adalah 25 mg Depo medroksiprogesteron asetat dan 5 mg esestradiol sipionat yang diberikan injeksi I.m sebulan sekali (Cyclofem). Dan 50 mg roretindron enantat dan 5mg Estradional Valerat yang diberikan injeksi I.m sebulan sekali



Keuntungan menggunakan KB Suntik

1. Praktis, efektif dan aman dengan tingkat keberhasilan lebih dari 99%.
2. Tidak membatasi umur Obat KB suntik yang 3 bulan sekali (Progesteron saja) tidak mempengaruhi ASI dan cocok untuk ibu menyusui

B. KB Pil



Pil adalah obat pencegah kehamilan yang diminum. Pil telah diperkenalkan sejak 1960. Pil diperuntukkan bagi wanita yang tidak hamil dan menginginkan cara pencegah kehamilan sementara yang paling efektif bila diminum secara teratur. Minum pil dapat dimulai segera sesudah terjadinya keguguran, setelah

menstruasi, atau pada masa post-partum bagi para ibu yang tidak menyusui bayinya. Jika seorang ibu ingin menyusui, maka hendaknya penggunaan pil ditunda sampai 6 bulan sesudah kelahiran anak (atau selama masih menyusui) dan disarankan menggunakan cara pencegahan kehamilan yang lain.

Tiap pil mengandung dua hormon sintetis, yaitu hormon estrogen dan progesterin. Pil gabungan mengambil manfaat dari cara kerja kedua hormon yang mencegah kehamilan, dan hampir 100% efektif bila diminum secara teratur. Jenis – jenis pil kombinasi:

1. Monofasik : pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormone aktif estrogen/progesterone dalam dosis yang sama, dengan 7 tablet tanpa hormone aktif.
2. Bifasik : pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormone aktif estrogen/progesterone dalam dua dosis yang berbeda adalah estrogen dan progesteron, dengan 7 tablet tanpa hormone aktif.
3. Trifasik : pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormone aktif estrogen/progesterone dalam tiga dosis yang berbeda adalah mengandung berbagai dosis progesterin. Pada sejumlah jenis obat tertentu, dosis estrogen didalam ke 21 pil aktif bervariasi. Maksud dari variasi ini adalah mempertahankan besarnya dosis pada pasien serendah mungkin selama siklus dengan tingkat kemampuan dalam pencegahan kehamilan yang setara

C. TUJUAN KELUARGA BERENCANA

Meningkatkan kesejahteraan ibu, anak dalam rangka mewujudkan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera) yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera dengan mengendalikan kelahiran sekaligus menjamin terkendalinya pertumbuhan penduduk.

Tujuan khusus

- 1) Meningkatkan jumlah penduduk untuk menggunakan alat kontrasepsi.
- 2) Menurunnya jumlah angka kelahiran bayi.
- 3) Meningkatnya kesehatan keluarga berencana dengan cara penjarangan kelahiran

D. PENGGUNAAN KONTRASEPSI MENURUT UMUR

- a) Umur ibu kurang dari 20 tahun:
 - 1) Penggunaan prioritas kontrasepsi pil oral.
 - 2) Penggunaan kondom kurang menguntungkan, karena pasangan muda frekuensi bersenggama tinggi sehingga akan mempunyai kegagalan tinggi.
 - 3) Bagi yang belum mempunyai anak, AKDR kurang dianjurkan.
 - 4) Umur di bawah 20 tahun sebaiknya tidak mempunyai anak dulu.
- b) Umur ibu antara 20–30 tahun
 1. Merupakan usia yang terbaik untuk mengandung dan melahirkan.
 2. Segera setelah anak pertama lahir, dianjurkan untuk memakai spiral sebagai pilihan utama. Pilihan kedua adalah norplant atau pil.
- c) Umur ibu di atas 30 tahun

- 1) Pilihan utama menggunakan kontrasepsi spiral atau norplant. Kondom bisa merupakan pilihan kedua.
- 2) Dalam kondisi darurat, metode mantap dengan cara operasi (sterilisasi) dapat dipakai dan relatif lebih baik dibandingkan dengan spiral, kondom, maupun pil dalam arti mencegah

Rangkuman

Keluarga Berencana adalah usaha untuk mengukur jumlah dan jarak anak yang diinginkan. Untuk dapat mencapai hal tersebut maka dibuatlah beberapa cara atau alternatif untuk mencegah ataupun menunda kehamilan. Program KB menentukan kualitas keluarga, karena program ini dapat menyelamatkan kehidupan perempuan serta meningkatkan status kesehatan ibu terutama dalam mencegah kehamilan tak diinginkan, menjarangkan jarak kelahiran mengurangi risiko kematian bayi. Selain memberi keuntungan ekonomi pada pasangan suami istri, keluarga dan masyarakat, KB juga membantu remaja mengambil keputusan untuk memilih kehidupan yang lebih baik dengan merencanakan proses reproduksinya.

Program Keluarga Berencana (KB) mempunyai banyak keuntungan. Salah satunya adalah dengan mengkonsumsi pil kontrasepsi dapat mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium. Bahkan dengan perencanaan kehamilan yang aman, sehat dan diinginkan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya menurunkan angka kematian maternal. Ini berarti program tersebut dapat memberikan keuntungan ekonomi dan kesehatan.

Pengaturan kelahiran memiliki benefit (keuntungan) kesehatan yang nyata, salah satu contoh pil kontrasepsi dapat mencegah terjadinya kanker uterus dan ovarium, penggunaan kondom dapat mencegah penularan penyakit menular seksual, seperti HIV. Meskipun penggunaan alat/obat kontrasepsi mempunyai efek samping dan risiko yang kadang-kadang merugikan kesehatan, namun demikian benefit penggunaan alat/ obat kontrasepsi tersebut akan lebih besar dibanding tidak menggunakan kontrasepsi yang memberikan risiko kesakitan dan kematian maternal.

Latihan Soal III

1. Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan keluarga maka perlu diperhatikan mengenai jumlah dan jarak kelahiran antara kakak dengan adiknya hal yang demikian ini merupakan salah satu usaha dari program..
 - A. Penyuluhan produktifitas remaja
 - B. Kesehatan reproduksi wanita dan pria
 - C. *Penyuluhan program keluarga berencana*
 - D. Penyuluhan keluarga bahagia sejahtera.
 - E. Usaha meningkatkan kesejahteraan keluarga.
2. Berdasarkan jenisnya alat kontraseksi dalam program keluarga berencana dikelompokkan menjadi..
 - A. Suntik dan oral
 - B. Hormonal dan IUD
 - C. *Hormonal dan manual*
 - D. Manual dan spiral
 - E. Spiral dan suntik
3. Yang merupakan manfaat dari menyusui sampai dengan usia 2 tahun adalah dapat merupakan salah satu teknik keluarga berencana, prinsip ini terjadi karena..
 - A. Pada saat menyusui maka wanita dalam kondisi subur.
 - B. Pada saat menyusui maka hormon membentuk ASI
 - C. ASI terbentuk pada saat wanita hamil
 - D. Produksi sel telur terus berlangsung selama wanita menyusui.
 - E. *Fase pembentukan sel telur terganggu pada saat wanita menyusui.*
4. Berikut ini merupakan proses keluarga berencana yang dapat dilakukan pada pria adalah..
 - A. UID
 - B. Fasetomi
 - C. Tubektomi
 - D. Spiral
 - E. Suntik
5. Berikut ini merupakan proses keluarga berencana yang dapat dilakukan pada wanita adalah..
 - A. UID
 - B. Fasetomi
 - C. Tubektomi
 - D. Spiral
 - E. Suntik
6. Pelayanan Kesehatan Reproduksi, dalam setiap kegiatannya selalu ditujukan pada sasaran utama dari pelayanan kesehatan reproduksi, yaitu ...
 - A. Kelompok remaja
 - B. Kelompok usia lanjut
 - C. Bidan
 - D. Perawat
 - E. Kader kesehatan

7. Upaya peningkatan kesejahteraan ibu dan kesejahteraan keluarga dengan mengatur kapan menginginkan mempunyai anak, mengatur jarak anak, dan mengatur jumlah anak, termasuk dalam komponen.....
 - A. Komponen Kesejahteraan ibu dan kesejahteraan anak
 - B. Komponen Keluarga Berencana
 - C. Komponen Reproduksi Remaja
 - D. Komponen pengaturan Kesuburan
 - E. Komponen Kesejahteraan Keluarga
8. Setiap orang berhak mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang terstandar. Yang dimaksud dengan pernyataan tersebut adalah ...
 - A. Mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi secara gratis
 - B. Mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang berkualitas
 - C. Mendapatkan pelayanan kesehatan reproduksi yang komprehensif
 - D. Mendapatkan pelayanan persalinan yang aman
 - E. Mendapatkan informasi kesehatan reproduksi yang baik
9. Kepercayaan “Banyak anak banyak rejeki” adalah praktek tradisional yang mempunyai pengaruh buruk terhadap Kesehatan reproduksi. Hal tersebut termasuk faktor
 - A. Faktor ekonomi yang mempengaruhi kesehatan reproduksi
 - B. Faktor budaya dan lingkungan yang mempengaruhi kesehatan reproduksi
 - C. Faktor psikologi yang mempengaruhi kesehatan reproduksi
 - D. Faktor biologis yang mempengaruhi kesehatan reproduksi
 - E. Faktor spiritual yang mempengaruhi kesehatan reproduksi
10. Kesehatan Reproduksi pada remaja sangat membutuhkan perhatian, karena remaja mengalami perubahan secara fisik maupun psikologisnya. Bila remaja sudah mendapatkan haid pertamanya (menarcho) , maka remaja tersebut beresiko terjadi
 - A. Anemia
 - B. Penyakit seksual menular
 - C. HIV/AIDS
 - D. Penurunan daya tahan tubuh
 - E. Kebingungan

Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
01.	Apakah anda dapat menjelaskan tentang keluarga berencana ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
02.	Apakah Anda dapat mengidentifikasi apa tujuan keluarga berencana?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
03.	Apakah Anda dapat menjelaskan Manfaat keluarga berencana?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
04.	Apakah Anda dapat menjelaskan tentang alat kontrasepsi?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
05.	Apakah Anda dapat menguraikan Proses kerja Alat Kontrasepsi ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
06.	Apakah anda dapat menjelaskan dampak negatip wanita yang tidak menyusui anaknya ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
07.	Apakah Anda dapat mengidentifikasi proses fasektomo dan tubektomi?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
08.	Apakah Anda dapat mendeskripsikan alat kontrasepsi pada pria dan wanita?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
09.	Apakah Anda dapat menjelaskan alasan pentingnya KB bagi kesejahteraan penduduk?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
10.	Apakah Anda dapat menjelaskan tujuan utama keluarga berencana bagi masa depan ?	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak

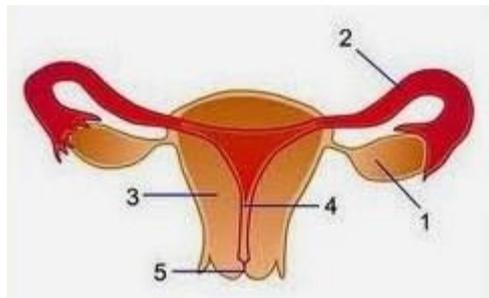
Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak".

Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.

Ulangan Sumatif

1. Berikut ini adalah saluran reproduksi pada pria secara urut . . .
 - A. testis, vas deferens, epididimis, uretra, penis
 - B. testis, epididimis, vas deferens, uretra, penis
 - C. testis, uretra, vas deferens, epididimis, penis
 - D. testis, epididimis, uretra, vas deferens, penis
 - E. uretra, vas deferens, epididimis, penis testis
2. Peristiwa pelepasan ovum dari ovarium disebut . . .
 - A. menstruasi
 - B. fertilisasi
 - C. ovipar
 - D. laktasi
 - E. ovulasi
3. Pada masa pubertas, **ovum** yang sudah matang akan dilepaskan dari sel folikel dan dikeluarkan dari **ovarium**. Proses **pelepasan** dari **ovarium** disebut **ovulasi**.

Perhatikan gambar di bawah ini untuk nomor 3 dan 4 !



- Oviduk dan uterus berturut-turut ditunjukkan oleh gambar nomor . . .
- A. 1 dan 2
 - B. 1 dan 3
 - C. 2 dan 3
 - D. 2 dan 4
 - E. 3 dan 4
4. Tempat terjadinya fertilisasi ditunjukkan oleh gambar nomor . . .
 - A. 1
 - B. 3
 - C. 2

- D. 4
 - E. 5
5. Di dalam penis terdapat saluran yang disebut uretra. Saluran ini berfungsi untuk
- A. saluran sperma dan urine
 - B. penghasil sperma dan hormon
 - C. penghasil sperma dan urine
 - D. saluran sperma dari testis ke kantong sperma
 - E. saluran sperma dan ovum⁷
6. Masa pubertas ditandai dengan dihasilkan dan dikeluarkannya
- A. sperma oleh pria atau sel telur oleh wanita
 - B. testosteron oleh testis dan estrogen oleh ovarium
 - C. testosteron dan FSH
 - D. FSH dan LH
 - E. ASH dan LH
7. Selaput pembungkus embrio salah satunya adalah amnion yang mempunyai fungsi
- A. melindungi ibu dan janin
 - B. pertukaran zat antara ibu dan janin
 - C. melindungi embrio dari benturan
 - D. memberi makanan dan O₂ pada embrio
 - E. Menyalurkan makanan antara ibu dan janin
8. Penghubung antara ibu dan embrio adalah
- A. plasenta
 - B. amnion
 - C. Tuba falopi
 - D. khorion
 - E. yolk
9. Selain menghasilkan sel sperma, testis juga berfungsi sebagai tempat pembentukan hormon

- A. insulin
 - B. estrogen
 - C. progesterone
 - D. androsteron
 - E. testesteron
10. Seorang wanita sudah tidak produktif untuk bereproduksi yang ditandai dengan tidak mengalami menstruasi disebut
- A. oogenis
 - B. permatogenesis
 - C. ovulasi
 - D. penetrasi
 - E. menopause
11. Penyakit pada sistem reproduksi yang disebabkan virus menyebabkan penurunan kekebalan tubuh adalah
- A. sifilis
 - B. gonore
 - C. AIDS
 - D. Pneumania
 - E. herpes genetalis
12. Pernyataan berikut adalah usaha untuk mencegah penularan virus HIV, kecuali . . .
- A. menggunakan jarum suntik yang steril dan sekali pakai
 - B. peralatan operasi harus steril
 - C. Transfusi darah permanen
 - D. memeriksa darah sebelum melakukan transfusi darah.
 - E. Vasektomi pada laki laki.
13. Sperma yang matang disimpan dalam ...
- A. tubulus seminiferus
 - B. uretra
 - C. epididimis

- D. vas deferens
- E. saluran prostat

14. Alat reproduksi wanita terdiri atas:

- 1. vagina
- 2. ovarium
- 3. tuba fallopii
- 4. uterus

Jalannya sel telur sejak dibentuk sampai menjadi embrio secara berurutan dimulai dari ...

- A. 2, 3, 4
- B. 2, 4, 3
- C. 2, 1, 4
- D. 3, 1, 4
- E. 1, 2, 4

15. Implantasi merupakan penanaman ... ke dalam endometrium uterus.

- A. zigot
- B. gastrula
- C. blastula
- D. morula
- E. janin

16. Pengaruh kerja pil kontrasepsi oral yaitu ...

- A. mencegah terjadinya haid
- B. mencegah pematangan sel telur
- C. mematikan sperma yang masuk ke dalam rahim
- D. menambah daya tahan tubuh
- E. mengurangi jumlah sel telur dalam ovarium

17. Hormon yang aktif paling awal pada proses menstruasi seorang wanita dewasa adalah ...

- B. estrogen
- C. progesteron

- D. gonadotrophin
 - E. FSH
 - F. LH
18. Anak laki-laki yang telah mengalami pubertas mengalami perubahan suara dan bentuk tubuh. Perubahan ini dipengaruhi oleh hormon
- A. testoteron
 - B. progesteron
 - C. adrenalin
 - D. tiroksin
 - E. somatotropin
19. Ovulasi dirangsang oleh hormon ...
- A. FSH
 - B. LH
 - C. oksitosin
 - D. relaksin
 - E. estrogen
20. Berikut ini adalah hormon yang berpengaruh terhadap kontraksi uterus, kecuali ...
- A. oksitosin
 - B. prostaglandin
 - C. relaksin
 - D. estrogen
 - E. progesterone
21. Salah satu jenis alat kontrasepsi adalah kondom, cara kerja dari kondom adalah
- A. Mematikan sperma yang masuk ke vagina
 - B. Mencegah implantasi blastosis dalam uterus
 - C. Menghalangi pertemuan sperma dengan ovum
 - D. Mencegah sekresi gonadotropin
 - E. Menghipofisis anterior tidak mengeluarkan FSH dan LH2.

22. Alat kontrasepsi yang memiliki prinsip kerja yang sama dengan kondom adalah

- A. Diafragma
- B. Spiral
- C. Spon
- D. Susuk
- E. IUD

23. Komponen berikut ini yang termasuk bahan kontrasepsi adalah.....

- A. Pil, spon, susuk
- B. Pil, suntik, susuk.
- C. Suntik, susuk, spiral
- D. IUD, pil, susuk.
- E. Kondom, pil, IUD

24. Hormon levonorgestrel pada susuk berfungsi untuk

- A. Menghambat pergerakan sperma
- B. Mematikan sperma yang masuk ke vagina
- C. Mencegah sekresi gonadotropin
- D. Menghalangi pertemuan sperma dengan ovum
- E. Mencegah pertemuan sperma dengan ovum

25. **Metode kontrasepsi yang sifatnya permanen adalah**

- A. Metode kimiawi
- B. Metode Coitus Interruptus
- C. Metode sterilisasi
- D. Metode alami
- E. **Metode kalender**

Daftar Pustaka

- Ida Priyatni, dkk 2016 kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana Kementria Kesehatan
- Syamsuri,Istamar,dkk.2007. biologi UNTUK SMA KELAS XI SEMESTER 2. Malang: Erlangga
- Pratiwi,D.A, Sri Maryati, Srikini, Suharno, Bambang S. 2007. BIOLOGI untuk SMA Kelas XI. Jakarta: Erlangga.
- Tim Masmedia Buana Pustaka. 2014. Biologi untuk SMA/MA kelas XI. Sidoarjo: Masmedia.
- Aryulina, Diah, Choirul Muslim, Salfinaf Manaf, Endang Widi Winarni. 2007. BIOLOGI 2 SMA dan MA untuk Kelas XI. Jakarta. Esis
- Rudyatmi, Ely, Endah Peniati, Ning Setiati. 2017. SUMBER PENUNJANG PLPG 2017 BIOLOGI. 2017. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru Tenaga Kependidikan
- <https://www.halodoc.com/artikel/ini-5-manfaat-asi-bagi-bayi-dan-ibu-yang-bisa-dirasakan>
- <https://www.alodokter.com/memperbanyak-asi-demi-mencukupi-kebutuhan-bayi.html>
- <https://www.hellosehat.com/parenting/menyusui/manfaat-asi-kesehatan-bayi-ibu/>
- <https://www.hellosehat.com/parenting/menyusui/manfaat-asi-eksklusif-mencegah-stunting/>
- <https://www.idai.or.id/artikel/klinik/asi/dampak-dari-tidak-menyusui-di-indonesia>
- <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2697911/inilah-alasan-mengapa-asi-penting-bagi-bayi>
- <https://www.ayahbunda.co.id/bayi-gizi-kesehatan/ukuran-kebutuhan-asi-bayi>