

KESIHATAN REPRODUKTIF DAN ANDA



Amalkan Cara Hidup Sihat
Ke Arah Keluarga Sihat Dan Sejahtera

Kandungan

- 2 **Apa itu kesihatan reproduktif?**
- 4 **Apa itu kesihatan seksual?**
- 5 **Kenapa kesihatan reproduktif penting bagi kesejahteraan keluarga?**
- 6 **Peranan dan tanggungjawab ahli keluarga**
- 8 **Kitaran reproduktif**
- 10 **Perubahan fizikal semasa baligh**
- 11 **Persediaan untuk berumahtangga**
- 13 **Persediaan untuk menimang cahaya mata**
- 15 **Pembentukan keluarga bahagia**
- 17 **Keluarga terancang**
- 18 **Persediaan menghadapi klimakterik**
- 21 **Kegemilangan hidup dalam usia emas**
- 22 **Isu-isu lain berkaitan dengan kesihatan reproduktif**

Apa itu kesihatan reproduktif?

Kesihatan reproduktif adalah kesejahteraan fizikal, mental serta sosial dan bukan hanya ketiadaan penyakit berkaitan dengan proses, fungsi dan sistem reproduktif.

Ia merangkumi keupayaan untuk menjalin kehidupan seksual yang memuaskan dan selamat serta bebas membuat pilihan yang bertanggungjawab.



Apa itu kesehatan seksual?

Kesehatan seksual adalah komponen penting dalam kesehatan reproduktif.

Ia merupakan kemampuan lelaki dan wanita melakukan aktiviti seks dengan bertanggungjawab dan selamat sama ada kehamilan diingini atau tidak.

Sekiranya kehamilan diingini, pasangan perlu bersedia untuk memikul segala tanggungjawab yang berkaitan dengannya.

Kenapa kesihatan reproduktif penting bagi kesejahteraan keluarga?

Keluarga merupakan unit asas produktif dan reproduktif dalam masyarakat.

Keluarga yang mengamalkan cara hidup sihat akan menghasilkan anak-anak yang mempunyai status kesihatan reproduktif yang lebih baik.

Setiap ahli keluarga mempunyai keperluan reproduktif yang khusus dan sekiranya difahami ia akan mengukuhkan kesejahteraan keluarga.

Peranan dan tanggungjawab ahli keluarga

Peranan suami isteri

- Kebahagiaan perkahwinan dan perhubungan antara suami isteri adalah berasaskan kepada sikap jujur, romantis dan kesediaan bermaaf-maafan antara satu sama lain.
- Nyatakan perasaan dan kemahuan secara jujur dan terbuka khususnya dalam perhubungan seksual.
- Setiap pasangan harus berbincang dan merancang bilangan, masa dan jarak kehamilan berdasarkan kemampuan mereka.
- Menjadi contoh teladan yang baik kepada generasi muda.
- Dapatkan bantuan professional sekiranya perlu.



Peranan dan tanggungjawab ibu bapa

- Menjalin perhubungan yang mesra dan memupuk nilai-nilai murni dan harga diri anak dengan penuh kesabaran dan kasih sayang.
- Bersedia mendengar dan membimbing anak-anak dalam hal-hal kesihatan reproduktif.
- Melindungi anak-anak daripada penderaan seks.
- Mendidik anak mengenali sentuhan baik dan buruk dan melaporkan sebarang pencabulan.
- Mengesan tingkahlaku dan gejala luar biasa dan mengambil tindakan sewajarnya.
- Mengajar batasan dalam pergaulan.



Peranan keluarga

- Setiap ahli mempunyai fungsi dan tanggungjawab dalam membina kesejahteraan keluarga.
- Keluarga yang mengamalkan cara hidup sihat akan menyalurkan nilai-nilai positif kepada generasi muda.
- Memenuhi dan menyediakan keperluan asas setiap ahli keluarga termasuk perlindungan dan kasih sayang.



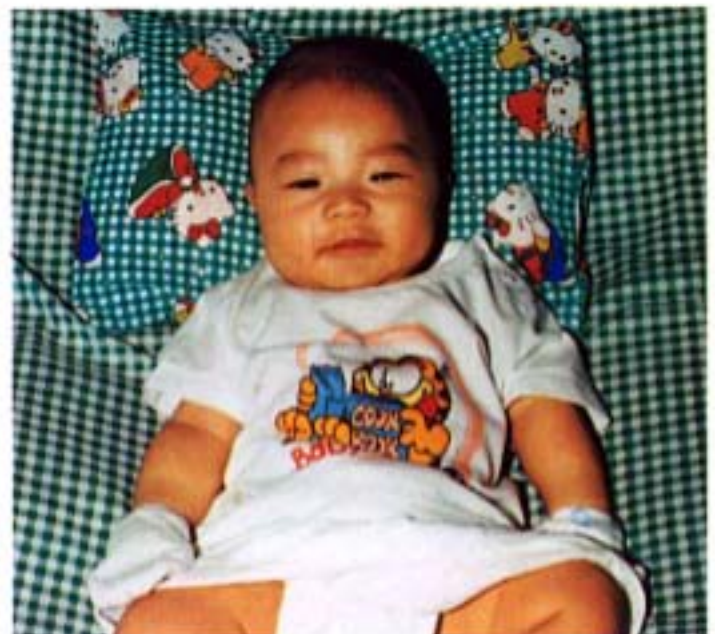
- Mempertahankan dan menggalakkan amalan tingkahlaku seksual yang sihat.
- Setiap ahli keluarga perlu meningkatkan pengetahuan mengenai hal-hal kesihatan reproduktif bagi membolehkan diri membuat keputusan dan tindakan yang bijak.

Keluarga yang mengamalkan cara hidup sihat adalah keluarga yang sejahtera.

Kitaran reproduktif

Bayi dan anak

- Setiap anak dilahirkan dengan ketetapan genetik jantina. Walaupun sistem reproduktif cukup sifatnya tetapi masih belum matang untuk berfungsi sepenuhnya.
- Bayi baru lahir perlu melalui pemeriksaan klinikal untuk memastikan tahap kenormalannya. Pemeriksaan ini juga akan meliputi pemeriksaan pada organ seks mereka.
- Kelainan fizikal yang memerlukan rawatan awal:
 - di kalangan bayi lelaki adalah seperti *hypospadia*, *hydrocele*, *undescended testis*, *inguinal hernia*.
 - di kalangan bayi perempuan seperti *imperforate vagina*.



Peringkat remaja

- Pada **peringkat baligh**, organ reproduktif menjadi matang. Perubahan lain yang berlaku serentak termasuk pertumbuhan mendadak mengikut jantina. Perubahan ini dikawal oleh hormon seks.
- **Remaja perempuan** - ovari akan mengeluarkan progesteron dan estrogen, ini mengakibatkan pertumbuhan payudara dan bentuk badan akan berubah. Remaja akan mulai menghasilkan ovum dan kitaran haid.
- **Remaja lelaki** - testis akan mengeluarkan hormon seks testosteron. Hormon ini membuat lelaki tumbuh bulu pada bahagian muka dan bahagian lain pada badan, suara mulai garau, menggalak pembinaan otot dan mulai menghasilkan sperma.



Peringkat remaja adalah masa peralihan dari alam kanak-kanak ke alam dewasa.

Perubahan fizikal semasa baligh

Suara menjadi garau.

Misai dan janggut mula tumbuh.

Bahu dan dada menjadi bidang.

Jerawat mula tumbuh.

Remaja Lelaki



Mengalami mimpi yang mengghairahkan sehingga mengeluarkan air mani. Pengalaman inilah menunjukkan anda telah akil baligh.

Zakar dan buah zakar mula membesar.

Buah dada (payudara) mula membesar.

Bulu tumbuh di celah ketiak dan bahagian ari-ari.

Punggung melebar menunjukkan ciri-ciri kewanitaan.

Jerawat mula tumbuh.

Remaja Perempuan



Mula didatangi haid.

Suara mungkin berubah dari suara keanak-anakan kepada suara yang lebih matang.

Persediaan untuk berumahtangga

- Ibu bapa perlu memberi panduan kepada anak-anak agar bijak memilih teman hidup yang sesuai.
- Perkahwinan mengukuhkan perhubungan kasih sayang antara lelaki dan wanita. Ia bukan sekadar penyatuan secara sah tetapi juga melibatkan penerimaan tanggungjawab ke atas kebahagiaan bersama.
- Suami isteri hendaklah menyesuaikan diri dan saling bertolak ansur dalam menangani segala tanggungjawab dan cabaran yang sering timbul agar rumahtangga bahagia dan harmoni.
- Persediaan perkahwinan termasuk:
 - Memahami fungsi organ seks.
 - Pastikan diri dan pasangan sihat dan bebas dari penyakit.
 - Mengetahui perilaku seks yang selamat.
 - Perancangan keluarga.



Persediaan untuk menimang cahaya mata

- Setiap kehamilan perlu dirancang dan merupakan kehendak bersama.
- Pasangan perlu memahami perubahan fizikal dan emosi yang akan terjadi semasa kehamilan.
- Bakal ibu perlu berada dalam keadaan fizikal dan mental yang optima sebelum menghadapi kehamilan.
- Ini termasuk:
 - Pemakanan sihat.
 - Senaman.
 - Menghentikan tabiat buruk seperti merokok, minum arak, mengambil dadah.
 - Memahami proses kehamilan, kelahiran dan kepentingan penyusuan susu ibu.

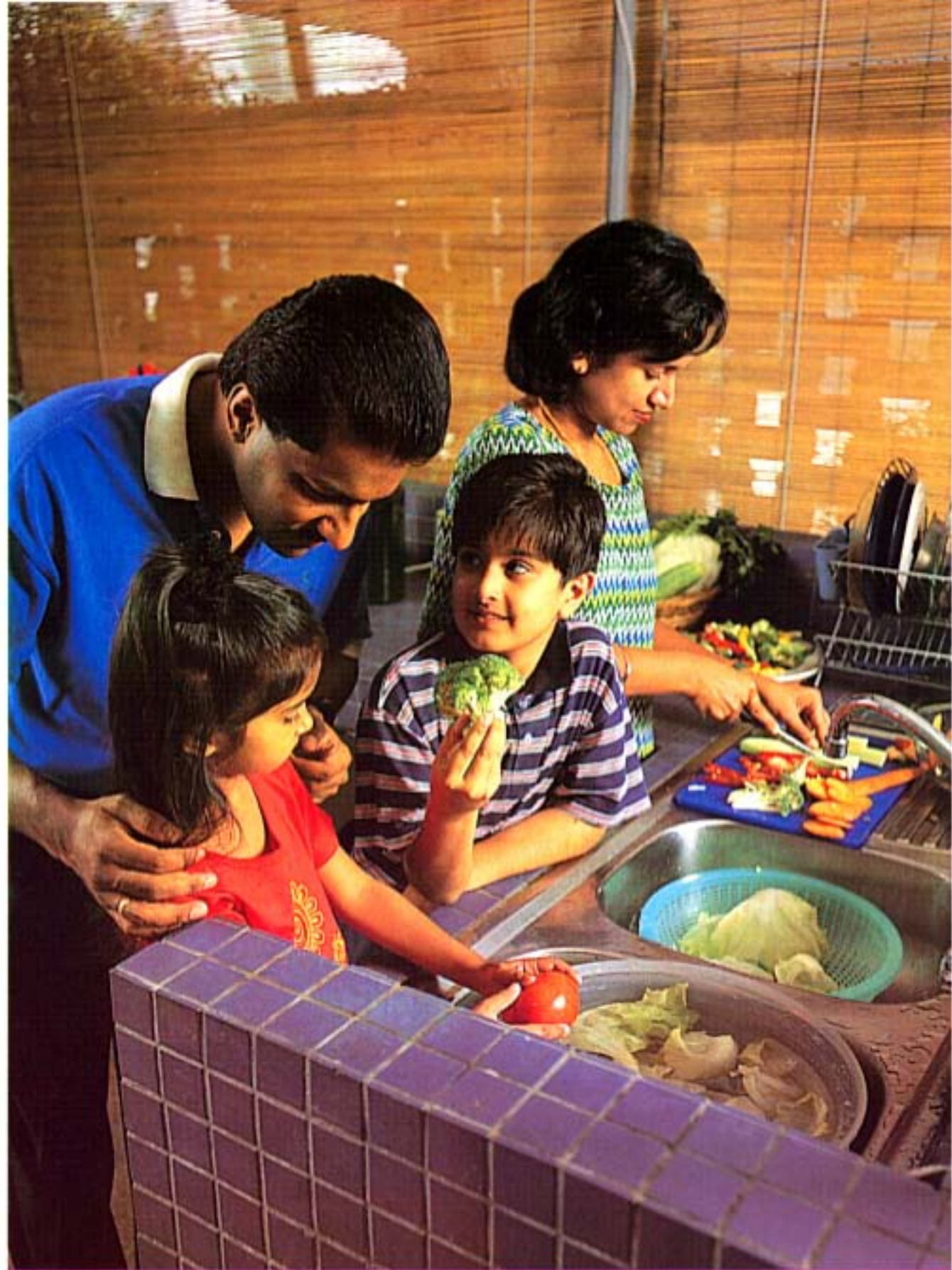


- Suami perlu bersedia menghadapi tanggungjawab sebagai bapa, antaranya:
 - Hentikan tabiat buruk seperti merokok, minum arak, mengambil dadah.
 - Peka kepada perubahan emosi dan fizikal isteri yang hamil.
 - Mengikut perkembangan kehamilan bersama isteri.
 - Menggalakkan isteri mendapatkan pemeriksaan antenatal awal dan berkala.
 - Merancang kelahiran yang selamat.
 - Membuat persiapan untuk menyambut kehadiran bayi.



Pembentukan keluarga bahagia

- Kebahagiaan keluarga akan tercapai sekiranya keluarga itu dirancang kerana kebahagiaan keluarga bergantung kepada kesejahteraan semua ahlinya.
- Elemen-elemen keluarga bahagia:
 - Kasih sayang dan persefahaman.
 - Perlindungan fizikal, mental dan emosi.
 - Pengasuhan, pendidikan dan bimbingan.
 - Keadilan.
 - Kestabilan ekonomi rumahtangga.
 - Penjagaan kesihatan setiap ahli keluarga.



Keluarga terancang

Elemen-elemen keluarga terancang

- Menentukan bilangan anak yang diinginkan berdasarkan keupayaan fizikal, sosial dan kemampuan ekonomi.
- Menjarakkan kelahiran bagi menjamin kesihatan dan kesejahteraan ibu, anak dan keluarga.
- Memastikan ibu mempunyai masa untuk penyusuan susu ibu.
- Suami perlu menyokong secara aktif kaedah perancang keluarga yang dipersetujui bersama.



Tidak terlalu awal



Tidak terlalu lewat



Tidak terlalu rapat

Persediaan menghadapi klimakterik

Setiap orang akan menghadapi fasa klimakterik bila mana seseorang itu melalui perubahan dari peringkat reproduktif kepada peringkat tidak reproduktif. Keadaan ini lebih ketara di kalangan wanita.

Klimakterik di kalangan wanita adalah:

- Menopos (putus haid).
- Perubahan emosi dan seksual.
- Peningkatan penyakit seperti osteoporosis, penyakit jantung dan mudah mendapat infeksi.



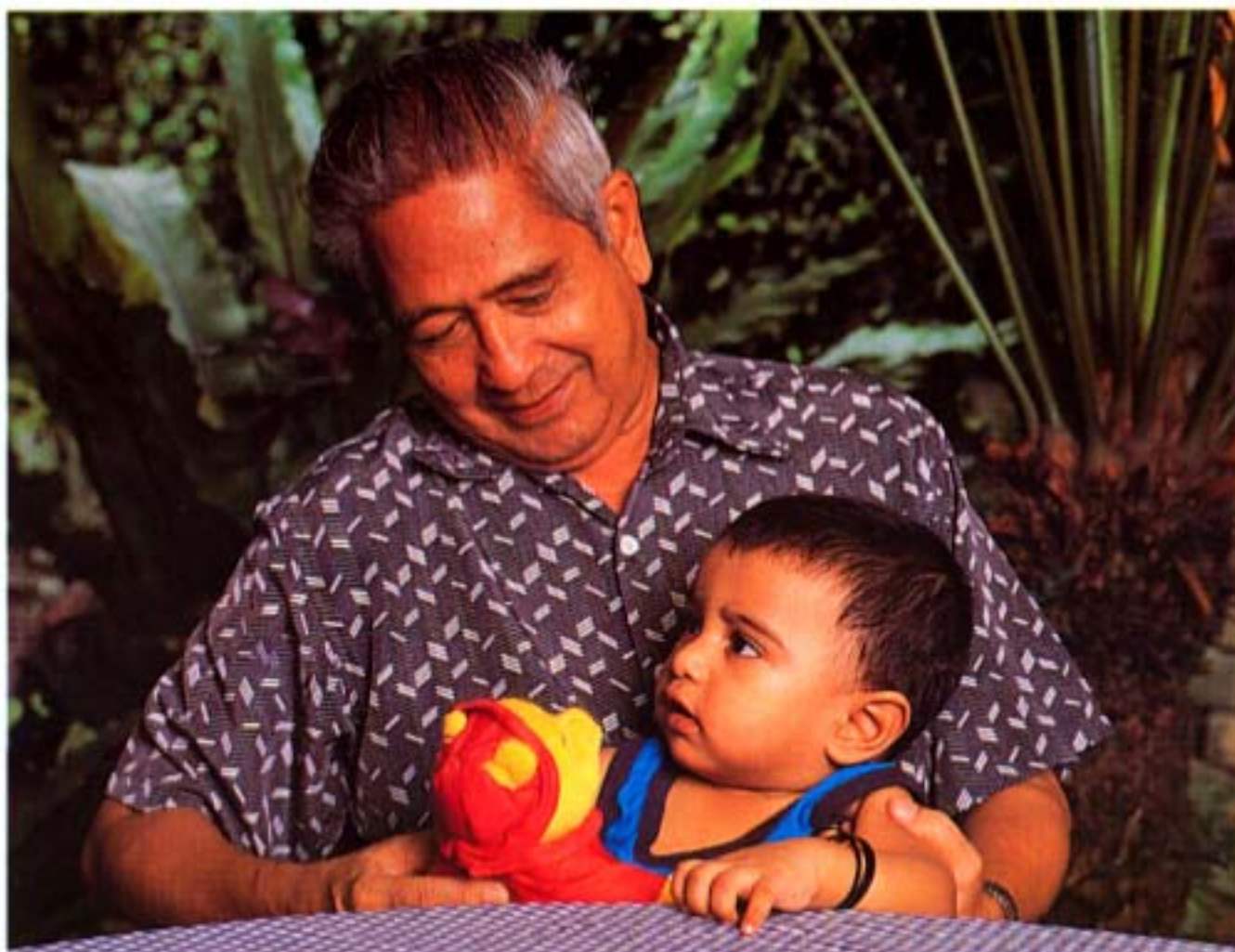
Tanda-tanda awal menopos adalah:

- Perasaan panas.
- Kekeringan faraj.
- Berpeluh malam.
- Keletihan.
- Insomnia (kesukaran tidur).

Klimakterik di kalangan lelaki (Kekurangan separa androgen lelaki berumur)

Tahap testosteron menurun dengan peningkatan umur dan membawa kepada gejala-gejala berikut:

- Kurang daya dan minat seks.
- Kurang keyakinan diri.
- Kurang daya tumpuan.
- Kemurungan.
- Rasa mudah tersinggung.
- Insomnia.
- Kegelisahan.
- Perasaan panas.
- Sakit tulang dan sendi.
- Kelenturan kulit.



Mengamalkan cara hidup sihat mungkin mengurangkan masalah gejala klimakterik.

Gejala klimakterik boleh dikurangkan dengan:

- Amalan pemakanan yang sihat.
- Bersenam dan beriadah.
- Berhenti merokok.
- Pemeriksaan Sendiri Payudara dan menjalani pemeriksaan Pap smear secara berkala (bagi wanita).
- Tidur yang mencukupi.
- Memenuhi masa lapang dengan aktiviti bersesuaian seperti hobi baru, kerja amal dan menjalinkan persahabatan baru.
- Perubatan biasa seperti pil khasiat, vitamin, ubat herbal, antidepressant dan sebagainya mungkin dapat membantu sedikit sebanyak.
- Bagi wanita, Terapi Gantian Hormon (Hormone Replacement Therapy) boleh mengurangkan gejala-gejala menopause tetapi penggunaannya perlu dibincang terlebih dahulu dengan anggota kesihatan terlatih.

Dapatkan bantuan khidmat professional jika gejala klimakterik menjejaskan kehidupan harian anda.

Kegemilangan hidup dalam usia emas

- Usia tua adalah satu fasa dalam perjalanan hidup. Ianya boleh dipenuhi dengan pengalaman yang positif dan bermakna.
- Anda juga boleh terus menikmati hubungan seksual seperti biasa.



Isu-isu lain berkaitan dengan kesihatan reproduktif

I. Seks selamat

- Perhubungan seks hanya dalam konteks perkahwinan.
- Menggunakan kaedah perancang keluarga jika belum bersedia untuk kehamilan.
- Pasangan mesti mendapatkan rawatan awal dan lengkap jika ada jangkitan kelamin.
- Elakkan hubungan seks berisiko.

Tingkahtlaku seks berisiko adalah:

- Memulakan aktiviti seks pada usia yang awal.
- Hubungan seks dengan berbilang pasangan.
- Hubungan seks rambang (casual sex).
- Memperdagangkan seks atau pelacuran (commercial sex).
- Pasangan yang membuat hubungan dengan berbilang pasangan seks.
- Hubungan seks luar nikah.

2. Jangkitan kelamin - (Sexually Transmitted Infection)

- **Jenis-jenis jangkitan kelamin**

- Chlamydia.
- Trichomoniasis.
- Sifilis.
- Gonorrhoea.
- HIV (Human Immunodeficiency Virus).
- HPV (Human Papilloma Virus).
- Hepatitis B.
- Herpes.

- **Implikasi kesihatan**

- Ia boleh menyebabkan kerosakan kepada sistem peranakan dan seterusnya menyebabkan kemandulan.
- Penyakit AIDS adalah akibat daripada jangkitan HIV.
- Jangkitan STI yang lain seperti sifilis meningkatkan kemungkinan transmisi HIV / AIDS.

- **Kesan kepada janin**

- Kematian dalam kandungan.
- Kelahiran tidak cukup bulan.
- Perkembangan janin yang tidak normal.
- Jangkitan kelamin boleh menjangkiti janin dan menyebabkan penyakit apabila bayi itu dilahirkan.

- **Pencegahan**

- Meningkatkan pengetahuan tentang kesihatan reproduktif.
- Mengamalkan seks selamat.

3. Penderaan seks

- Perhubungan seks tanpa persetujuan.
- Hubungan seks dengan kanak-kanak / remaja di bawah umur 18 tahun (walaupun dengan persetujuan mereka).
- Selalunya berkaitan dengan keganasan.
- Peristiwa yang traumatik dan memberi kesan mendalam kepada mangsa dan keluarga.
- Mangsa mungkin mengalami:
 - Masalah seksual.
 - Mengamalkan tingkahlaku seks berisiko.
 - Mengalami tekanan emosi.

Langkah pencegahan

- Keluarga adalah bertanggungjawab melindungi ahli-ahlinya dari semua jenis penderaan seks.
- Pendidikan seks mengikut tahap umur.
- Mengetahui batas-batas perhubungan.
- Menerapkan nilai-nilai murni dalam perilaku seks.
- Mendapatkan rawatan awal.



Diterbitkan oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia
T/P&P : 247/2000 (Bul. 16) BM/100.000

