

Bab IV

Memahami Tubuh Kita



Pubertas

Setiap perempuan pasti berubah dari anak-anak menjadi dewasa



Usia reproduktif

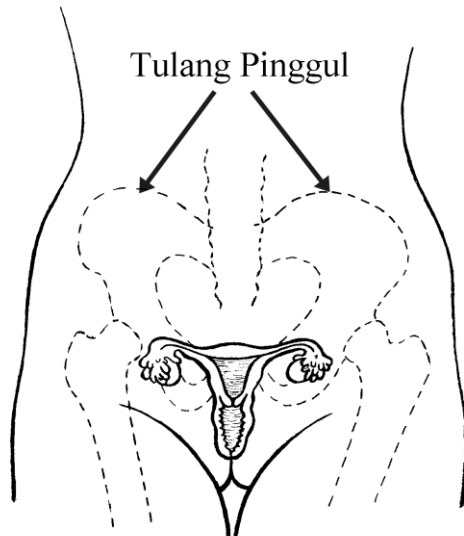


Menopause

...dan perubahan dari dewasa menjadi dewasa yang lebih tua

- **Sistem Reproduksi Perempuan**
- **Sistem Reproduksi Laki-laki**
- **Bagaimana perubahan-perubahan terjadi dalam tubuh seorang perempuan?**
- **Siklus Menstruasi**

Tulang pinggul



Anda dapat merasakan tulang pinggul anda berada di bawah pinggang. Mereka adalah bagian dari pelvis/pinggul. Daerah pelvis/pinggul merupakan daerah yang terletak di antara tulang pinggul kanan dan kiri.

Di bagian inilah terletak alat reproduksi perempuan.

Dalam banyak hal, tubuh perempuan tidak berbeda dengan tubuh laki-laki. Sebagai contoh, perempuan dan laki-laki keduanya memiliki hati, ginjal, paru-paru, dan bagian-bagian lain yang sama. Tapi satu hal yang membedakan mereka adalah bagian alat kelamin dan alat reproduksi. Ini adalah bagian yang memungkinkan seorang laki-laki dan seorang perempuan untuk menghasilkan keturunan. Banyak masalah kesehatan perempuan terjadi pada bagian ini.

Kadang-kadang berbicara tentang bagian-bagian seksual dari tubuh kita agak sulit, terutama jika anda malu, atau tidak mengetahui nama-nama bagian tubuh anda yang berbeda. Di banyak tempat, masyarakat menganggap alat reproduksi seseorang merupakan bagian yang sangat pribadi.

Tetapi dengan mengetahui bagaimana tubuh kita bekerja, kita dapat menjaga dan merawatnya lebih baik. Kita dapat mengenali masalah dan penyebab yang terjadi dan membuat keputusan terbaik mengenai apa yang harus dilakukan untuk mengatasinya. Semakin banyak kita tahu, semakin mudah juga bagi kita untuk menentukan mana saran yang terbaik untuk diri kita.

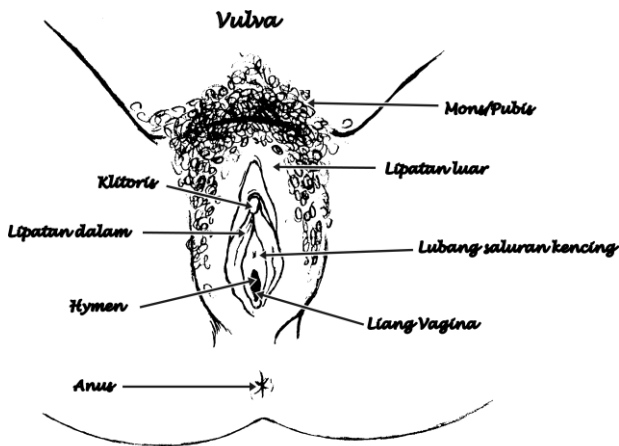
Karena masyarakat yang berbeda terkadang memiliki istilah sendiri untuk bagian-bagian tubuh mereka, dalam buku ini kita lebih sering menggunakan nama medis atau nama ilmiah. Dengan cara ini, perempuan dari berbagai daerah di dunia akan dapat memahami istilah-istilah tersebut.

Sistem Reproduksi Perempuan



Seorang perempuan memiliki bagian seksual baik di luar maupun di dalam tubuhnya. Mereka disebut organ reproduksi, atau alat kelamin. Bagian luar disebut vulva. Kadang-kadang beberapa orang menggunakan kata vagina untuk seluruh bagian. Tapi vagina adalah bagian yang dimulai dari vulva yang terbuka dan mengarah ke bagian rahim di dalam tubuh. Vagina kadang-kadang disebut sebagai jalan lahir.

Alat Reproduksi Bagian Luar



Gambar ini menunjukkan bagaimana bentuk vulva dan apa nama bagian-bagian lainnya. Tetapi tubuh setiap perempuan berbeda-beda. Ada perbedaan dalam ukuran, bentuk, dan warna dari bagian-bagian tersebut, terutama lipatan luar dan lipatan dalam.

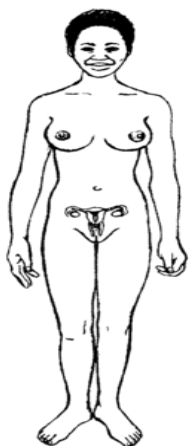
Penjelasan :

- **Vulva** : Bagian kelamin yang terletak di antara 2 paha Anda.
- **Lipatan luar** : Lapisan lemak yang menutup saat kedua paha dirapatkan. Bagian ini melindungi bagian di dalamnya.
- **Lipatan dalam** : Lapisan kulit ini sangat halus, tanpa ditumbuhi rambut, dan sangat sensitive bila disentuh. Selama hubungan seksual, bagian ini membengkak dan berubah menjadi kehitaman.
- **Liang vagina** : Bagian vagina yang terbuka.
- **Himen** : Lapisan kulit yang tipis di dalam liang vagina. Himen dapat meregang ataupun robek dan berdarah karena bekerja terlalu berat, olahraga, atau aktivitas lainnya. Kondisi ini juga dapat terjadi ketika seorang perempuan melakukan hubungan seksual dengan laki-laki untuk pertama kalinya. Himen tiap perempuan

berbeda-beda bentuknya. Ada sebagian perempuan yang tidak memiliki himen sama sekali.

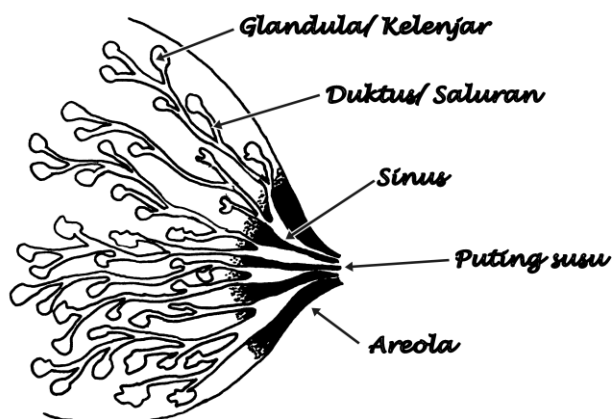
- **Anus** : Lubang dari saluran pencernaan tempat pembuangan kotoran/feses dari dalam tubuh. Anus berhubungan dengan rectum (bagian terendah dari usus besar).
- **Lubang saluran kencing** : Merupakan bagian terluar dari urethra. Urethra merupakan saluran pendek yang membawa urin dari tempat penampungannya di kandung kencing keluar dari tubuh seseorang.
- **Klitoris** : Klitoris berukuran kecil dan bentuknya seperti kuncup bunga. Bagian ini merupakan bagian vulva yang paling sensitif terhadap sentuhan. Sentuhan atau gosokan lembut pada bagian ini dan daerah di sekitarnya membuat seorang perempuan merasakan kepuasan seksual yang maksimal dan mencapai puncaknya.
- **Mons** : Bagian dari vulva yang banyak mengandung rambut dan lemak.

Payudara



Ada berbagai bentuk dan ukuran pada payudara perempuan. Payudara mulai berkembang ketika seorang anak perempuan menginjak usia antara 10 dan 15 tahun, ketika dia memasuki masa pubertas dan beranjak dewasa. Payudara ini akan menghasilkan susu untuk bayi yang dikandung oleh seorang perempuan. Ketika payudara ini disentuh saat hubungan seksual, tubuh perempuan meresponnya dengan menghasilkan lebih banyak lendir vagina sehingga vaginanya lebih basah dan siap untuk melakukan hubungan seks.

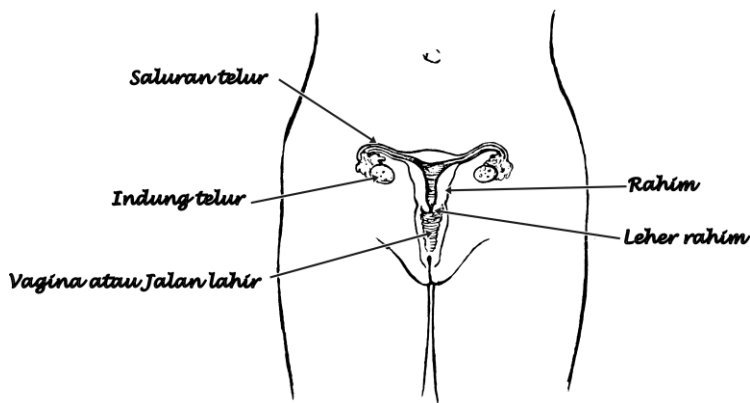
Bagian-bagian dalam payudara:



Penjelasan :

- **Glandula/ Kelenjar** : menghasilkan ASI (*Air Susu Ibu*)
- **Duktus/ Saluran** : menyalurkan ASI ke puting susu
- **Sinus** : menyimpan ASI sampai bayi meminumnya
- **Puting susu** : bagian tempat ASI keluar. Beberapa puting susu menonjol keluar, tetapi ada juga yang datar.
- **Areola** : bagian kulit berwarna kehitaman yang menonjol di sekitar puting susu. Tonjolan tersebut membuat pelumas yang dapat mempertahankan puting susu tetap bersih dan halus.

Alat Reproduksi Bagian Dalam

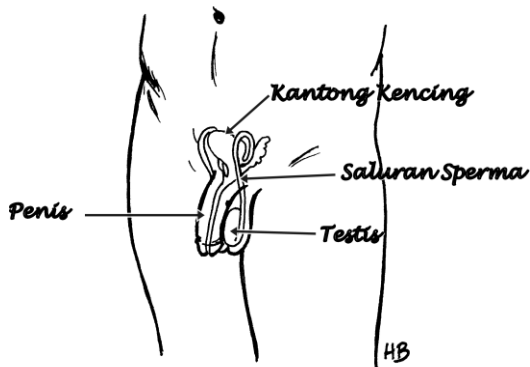


Penjelasan :

- **Indung telur** : Indung telur akan menghasilkan sebuah sel telur dan menyalurkannya ke dalam saluran telur seorang perempuan setiap bulannya. Ketika sperma laki-laki bertemu dengan sel telur tersebut, akan terjadi pembuahan dan membentuk seorang bayi. Seorang perempuan memiliki 2 indung telur yang masing-masing terletak di kanan dan kiri rahim. Tiap indung telur biasanya berukuran sebesar kacang tanah atau sebesar anggur.
- **Leher rahim** : Bagian ini merupakan bagian yang terbuka dari rahim, yang membuka ke arah vagina. Sperma dapat memasuki rahim melalui celah kecil pada leher rahim ini, tetapi bagian ini melindungi rahim dari kondisi lain, seperti masuknya penis laki-laki. Pada saat proses melahirkan, leher rahim ini akan membuka untuk mengeluarkan bayi.
- **Vagina atau Jalan lahir** : Bagian ini menghubungkan vulva dan rahim. Vagina terbentuk dari kulit yang dapat mudah untuk meregang saat hubungan seksual dan saat persalinan. Vagina juga membuat lendir vagina yang membantu menjaga saluran tersebut agar tetap bersih dan terhindar dari infeksi.
- **Rahim** : Rahim terbentuk dari otot polos. Menstruasi yang dialami perempuan setiap bulannya berasal dari rahim. Bagian ini juga menjadi tempat pertumbuhan janin selama kehamilan.

- **Saluran telur** : Bagian ini menghubungkan rahim dan indung telur. Ketika indung telur menghasilkan sel telur, Sel telur ini akan melewati saluran telur untuk dapat sampai ke dalam rahim.

Sistem Reproduksi Laki-laki



Sistem reproduksi laki-laki lebih mudah dilihat dibandingkan dengan seorang perempuan karena sebagian besar sistem tersebut berada di luar tubuh. Testis (buah pelir) menghasilkan hormon utama dalam tubuh seorang laki-laki, yang disebut *testosteron*. Ketika anak laki-laki menginjak usia pubertas, tubuhnya mulai menghasilkan lebih banyak testosteron. Hal ini menyebabkan perubahan pada anak laki-laki tersebut menjadi laki-laki dewasa.



Testis juga berfungsi untuk menghasilkan sperma. Seorang laki-laki mulai menghasilkan sperma ketika ia mulai memasuki masa pubertas dan membuat lebih banyak setiap harinya.

Sperma disalurkan dari testis melalui saluran di penis dan kemudian akan bercampur dengan cairan yang dihasilkan oleh kelenjar tertentu.

Campuran dari cairan bersama sperma ini disebut *semen*. Semen ini akan keluar dari penis ketika seorang laki-laki mencapai puncak perasaan saat berhubungan seksual. Tiap tetes cairan semen ini mengandung ribuan sperma yang tidak dapat dilihat dengan mata telanjang.

Memiliki anak, laki-laki atau perempuan?



Anak laki-laki atau perempuan, sama seperti memainkan koin dengan 2 sisi yang berbeda.

Sekitar setengah dari sperma laki-laki akan menghasilkan bayi laki-laki dan setengah lainnya akan menghasilkan anak perempuan. Hanya satu sperma yang akan bergabung dengan sel telur perempuan. Jika itu adalah sperma untuk anak laki-laki, maka akan terbentuk bayi laki-laki. Jika itu adalah sperma untuk anak perempuan, maka akan terbentuk bayi perempuan

Karena laki-laki lebih dihargai dibandingkan perempuan, maka sebagian besar masyarakat lebih mengharapkan anak laki-laki dibandingkan anak perempuan. Hal ini tentu saja tidak adil karena anak perempuan harus dihargai sama seperti anak laki-laki. Selain itu juga, seorang perempuan selalu disalahkan jika tidak bisa menghasilkan anak laki-laki. Perlu diingat bahwa yang menentukan jenis kelamin bayi itu adalah sperma laki-laki.

Bagaimana perubahan-perubahan terjadi dalam tubuh seorang perempuan?



Siklus kehidupan seorang perempuan

Tubuh seorang perempuan banyak mengalami perubahan-perubahan penting selama hidupnya, pada masa pubertas, selama kehamilan dan menyusui, dan ketika dia berhenti menstruasi (menopause).

Selain itu, selama usia subur, tubuh seorang perempuan mengalami perubahan setiap bulannya, sebelum, selama, dan setelah menstruasi. Bagian-bagian tubuh yang mengalami perubahan pada saat ini adalah vagina, rahim, indung telur, saluran telur, dan payudara, juga disebut sistem reproduksi. Perubahan ini banyak ditimbulkan oleh suatu zat tertentu yang dinamakan *hormon*.

Hormon

Hormon adalah suatu zat yang dibuat oleh tubuh untuk mengontrol bagaimana dan kapan tubuh akan tumbuh. Beberapa saat sebelum terjadinya menstruasi pertama kali pada seorang perempuan, tubuhnya mulai memproduksi lebih banyak *estrogen* dan *progesteron*, hormon utama pada seorang perempuan. Hormon-hormon ini menyebabkan perubahan dalam tubuhnya yang dikenal sebagai pubertas.

Selama usia suburnya, hormon-hormon tersebut menyiapkan tubuh perempuan setiap bulannya terhadap suatu kehamilan. Mereka juga mengontrol indung telur kapan saatnya memproduksi sel telur (1 sel telur setiap bulannya). Jadi hormon yang akan menentukan kapan seorang perempuan bisa hamil. Banyak metode KB kontrasepsi berguna untuk mencegah kehamilan dengan mengendalikan hormon-hormon dalam tubuh perempuan tersebut. Hormon juga menyebabkan perubahan selama kehamilan dan menyusui. Sebagai contoh, hormon akan mencegah menstruasi pada perempuan yang sedang hamil, dan setelah melahirkan hormone tersebut juga mengontrol payudara untuk menghasilkan ASI (Air Susu Ibu).

Ketika seorang perempuan sudah mendekati masa *menopause*, tubuhnya perlahan-lahan berhenti menghasilkan hormon estrogen dan progesteron. Indung telur berhenti menghasilkan sel telur dan akibatnya menstruasi akan berhenti selamanya. Hal ini disebut menopause.

Jumlah dan jenis hormon yang diproduksi oleh tubuh seorang perempuan juga dapat mempengaruhi suasana hati, keinginan seksual, berat badan, suhu tubuh, nafsu makan, dan kekuatan tulang.

Menstruasi

Di berbagai negara di dunia, para perempuan memiliki nama yang berbeda-beda untuk *menstruasi*.

Sekali dalam sebulan semasa usia subur seorang perempuan, perempuan tersebut akan mengalami perdarahan dari jalan lahirnya selama beberapa hari. Kondisi ini disebut menstruasi, yang merupakan suatu keadaan normal dan menjadi proses tubuh seorang perempuan dalam mempersiapkan kehamilan.

Sebagian perempuan menganggap bahwa menstruasi merupakan hal yang normal dalam kehidupan mereka. Tetapi mereka sering tidak mengetahui mengapa bisa terjadi dan mengapa seringkali terjadi perubahan.

Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi berbeda-beda untuk setiap perempuan. Siklus ini diawali sejak hari pertama menstruasi. Kebanyakan perempuan mengalami menstruasi setiap 28 hari sekali. Tetapi beberapa perempuan mengalami menstruasi lebih sering setiap 20 hari sekali atau lebih jarang setiap 45 hari sekali.

Seorang perempuan akan mengalami perubahan dalam siklus menstruasinya seiring dengan bertambahnya usia, setelah melahirkan, ataupun karena stress.

Jumlah hormon estrogen dan progesteron yang dihasilkan oleh indung telur dalam satu siklus menstruasi berubah-ubah. Dalam setengah bagian pertama suatu siklus, indung telur membuat sebagian besar estrogen, yang menyebabkan terbentuknya lapisan pembuluh darah dan jaringan di dalam rahim. Tubuh membuat lapisan ini guna membentuk tempat yang lembut untuk pertumbuhan janin di dalam rahim jika seorang perempuan itu hamil pada bulan itu.

Sekitar 14 hari sebelum akhir siklus, bila lapisan rahim telah siap, sel telur akan dilepaskan dari salah satu indung telur. Kondisi ini disebut *ovulasi*. Sel telur kemudian bergerak melalui saluran telur menuju rahim. Pada saat ini seorang perempuan sedang berada dalam masa subur dan memungkinkan untuk hamil. Jika perempuan tersebut telah berhubungan seks sebelumnya, sperma laki-laki dapat membuahi sel telur tersebut. Kondisi ini disebut pembuahan dan merupakan awal dari kehamilan.

Selama 14 hari terakhir dari siklus menstruasi sampai menstruasi berikutnya, seorang perempuan juga memproduksi hormon progesteron. Hormon ini juga membantu rahim untuk mempersiapkan kehamilan.

Sebagian besar dari sel telur tidak dibuahi sehingga lapisan yang telah terbentuk di dalam rahim tidak diperlukan. Indung telur berhenti menghasilkan estrogen dan progesteron, dan lapisan tersebut mulai dilepaskan. Ketika bagian lapisan rahim tersebut lepas dan keluar dari dalam tubuh saat menstruasi, sel telur akan ikut keluar. Kondisi ini yang akan mengawali siklus menstruasi yang baru. Setelah menstruasi, indung telur akan mulai membuat estrogen lebih banyak lagi dan terbentuklah lapisan yang baru.

Masalah yang berkaitan dengan menstruasi

Jika anda memiliki masalah dengan menstruasi, cobalah untuk berbicara dengan ibu, saudara perempuan, atau teman anda. Anda mungkin dapat mengetahui bahwa mereka juga mengalaminya dan mungkin dapat membantu anda.

Perubahan jumlah perdarahan

Kadang-kadang indung telur tidak menghasilkan sel telur. Ketika ini terjadi, tubuh akan membuat sedikit progesteron, yang dapat menyebabkan perubahan dalam siklus menstruasi dan jumlah perdarahan saat menstruasi. Seorang remaja perempuan yang baru saja mengalami menstruasi pertama kali atau perempuan yang berhenti menyusui anaknya secara mendadak, akan mengalami menstruasi dengan jumlah perdarahan sedikit di beberapa bulan pertama, atau mengalami menstruasi dengan jumlah perdarahan sangat sedikit ataupun sangat banyak. Siklus mereka akan menjadi normal seiring dengan berjalannya waktu.

Perempuan yang menggunakan metode KB kontrasepsi hormon terkadang mengalami perdarahan di antara 2 siklus menstruasi. Lihat bab lain untuk penjelasan lebih lanjut mengenai perubahan siklus menstruasi yang disebabkan oleh kontrasepsi hormon.

Perempuan lebih tua yang sudah mendekati masa menopause akan mengalami perdarahan dalam jumlah banyak atau lebih sering dibandingkan saat usia muda. Ketika memasuki masa

menopause, mereka mungkin tidak mengalami menstruasi selama beberapa bulan dan kemudian menstruasi lagi.

Nyeri saat menstruasi

Saat menstruasi berlangsung, rahim akan berkontraksi untuk mengeluarkan lapisan yang sudah terbentuk. Kontraksi inilah yang menyebabkan nyeri di perut bagian bawah atau di punggung bawah, yang sering disebut kram. Nyeri ini dapat muncul sebelum mulainya perdarahan atau sesaat setelah perdarahan terjadi.

Menekan dengan keras di antara ibu jari dan telunjuk tangan dapat menyembuhkan berbagai macam nyeri. Untuk penekanan bagian-bagian lain yang dapat mengurangi rasa nyeri saat menstruasi, dapat dilihat pada bab lain.

Apa yang harus dilakukan :

- Gosoklah perut bagian bawah. Hal ini akan mengendorkan otot-otot yang berkontraksi.
- Letakkan botol yang berisi air hangat di perut bagian bawah atau di punggung bawah. Atau dapat menggunakan handuk yang dibasahi dengan air hangat.
- Minumlah teh yang terbuat dari jahe , daun raspberry atau chamomile. Para perempuan di masyarakat Andapasti mengetahui teh jenis lain atau obat tradisional lainnya yang membantu mengurangi rasa sakit ini.
- Tetap mengerjakan aktivitas sehari-hari.
- Lakukanlah olahraga dan berjalan
- Minumlah obat penghilang rasa nyeri yang ringan. *Ibuprofen* bekerja sangat baik untuk mengurangi rasa nyeri yang ada (lihat petunjuk pada bab obat-obatan).

Sindrom Pre-menstruasi (Pre-menstrual syndrome = PMS)

Beberapa perempuan dan anak perempuan merasa tidak nyaman beberapa hari sebelum menstruasi dimulai. Mereka mungkin mengalami satu atau lebih dari sekelompok tanda yang dikenal sebagai *sindrom pre-menstruasi* (Pre-menstrual syndrome = PMS).

Perempuan yang mengalami PMS mungkin menunjukkan tanda-tanda:

- *Sakit pada payudara*
- *Rasa penuh di perut bagian bawah*
- *Konstipasi (tidak bisa buang air besar)*
- *Mudah merasa lelah*
- *Sakit pada otot, terutama di punggung bawah atau perut*
- *Perubahan pada lendir vagina*
- *Kulit wajah lebih berminyak dan muncul jerawat*
- *Sulit untuk mengendalikan perasaan*

Banyak perempuan memiliki setidaknya satu dari tanda-tanda di atas setiap bulannya dan beberapa perempuan mungkin memiliki semuanya. Seorang perempuan mungkin memiliki tanda yang berbeda dari bulan yang satu ke bulan berikutnya. Untuk sebagian besar perempuan, hari-hari sebelum mulai menstruasi adalah saat untuk beraktivitas maksimal. Tetapi beberapa perempuan mengatakan mereka merasa lebih kreatif dan lebih mampu melakukan banyak hal.

Apa yang harus dilakukan:

Penanganan PMS pada setiap perempuan berbeda-beda. Untuk mengetahui cara apa yang dapat membantu, seorang perempuan biasanya mencoba berbagai cara dan menggunakan cara yang mereka anggap paling baik. Pertama-tama, cobalah beberapa saran untuk mengurangi rasa sakit saat menstruasi yang sudah dijelaskan di atas.

Beberapa saran di bawah ini juga dapat membantu anda mengatasi PMS :

- Kurangi/pantang makan garam. Garam membuat tubuh anda menyerap banyak air yang akan membuat perasaan penuh di perut menjadi semakin parah.
- Cobalah untuk menghindari kafein (ditemukan dalam kopi, teh dan beberapa minuman seperti coca cola).
- Cobalah makan biji-bijian, kacang tanah, ikan segar, daging dan susu, atau makanan lain yang mengandung protein tinggi. Ketika anda memakan makanan ini, maka akan menurunkan jumlah kebutuhan air dalam tubuh sehingga perut anda akan terasa lebih nyaman.
- Cobalah obat-obatan herbal. Tanyakan pada perempuan yang lebih tua dalam masyarakat anda, mana yang lebih berguna.