

# JIKA TIDAK ADA DOKTER BAGI PEREMPUAN

## Sebuah buku panduan kesehatan bagi perempuan

Di seluruh dunia, para perempuan dihadapkan dengan pekerjaan mereka sehari-hari, merawat keluarganya, dan berperan serta dalam kehidupan masyarakat. Seringkali, perempuan harus menghadapi tantangan-tantangan tersebut, sementara mereka juga sedang berjuang melawan penyakit – bahkan mereka kurang mendapatkan informasi kesehatan dasar.

Buku *Jika Tidak ada Dokter bagi Perempuan* ini menggabungkan informasi medis tentang bagaimana menolong diri sendiri, dengan pemahaman bagaimana terjadinya kemiskinan, diskriminasi, dan keyakinan berdasarkan budaya setempat yang membatasi pemenuhan kesehatan perempuan dan jangkauan terhadap pelayanan kesehatan. Buku ini dikembangkan bersama dengan kelompok-kelompok masyarakat dan ahli medis lebih dari 30 negara sehingga diharapkan dapat membantu siapa saja untuk memahami, merawat, dan mencegah banyak masalah kesehatan yang berpengaruh pada perempuan.

Dengan penulisan yang jelas dan disertai lebih dari 1000 gambar, buku *Jika Tidak ada Dokter bagi Perempuan* adalah sebuah sumber penting bagi setiap perempuan yang ingin meningkatkan kesehatannya dan juga bagi petugas kesehatan yang ingin memperoleh tambahan informasi tentang masalah-masalah yang hanya berpengaruh kepada perempuan atau yang berpengaruh berbeda antara perempuan dan laki-laki. Buku ini membantu para perempuan mengenal hambatan-hambatan terhadap pemenuhan kesehatannya dan berbagi pengalaman dalam mengatasi hambatan-hambatan tersebut.

*Edisi ini berisi informasi terbaru tentang HIV dan AIDS, termasuk penggunaan antiretroviral untuk mengobati HIV dan mencegah terjadinya penularan dari orang tua kepada anak dan untuk membantu penderita hidup secara positif. Topik lain yang diperbaharui termasuk: pengobatan Infeksi Menular Seksual, Keluarga Berencana, TB, perawatan perempuan yang mengalami aborsi, dan juga informasi obat-obatan.*

Topik-topik tersebut meliputi:

- Kehamilan, persalinan dan menyusui
- Kesehatan yang menyangkut perempuan dengan kecacatan, remaja putri, perempuan usia lanjut dan pengungsi
- Pemahaman tentang tubuh perempuan
- Bagaimana memecahkan masalah-masalah kesehatan
- HIV dan Infeksi Menular Seksual lainnya
- Kesehatan seksual
- Penggunaan obat-obatan untuk kesehatan perempuan
- Bagaimana cara untuk tetap sehat
- Kesehatan jiwa
- Politik kesehatan perempuan
- Perkosaan dan kekerasan terhadap perempuan



Hesperian

Penerbit dari buku *Where There is No Doctor*

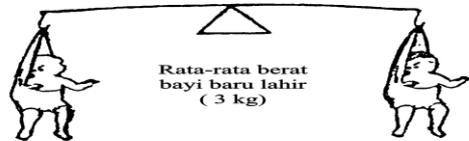
KESEHATAN PEREMPUAN ADA DITANGAN ANDA



# UKURAN BERAT DAN ISI

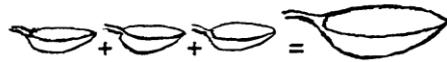
**BERAT**

1000 gram = 1 kilogram (kg)  
1 gram = 1000 miligram (mg)



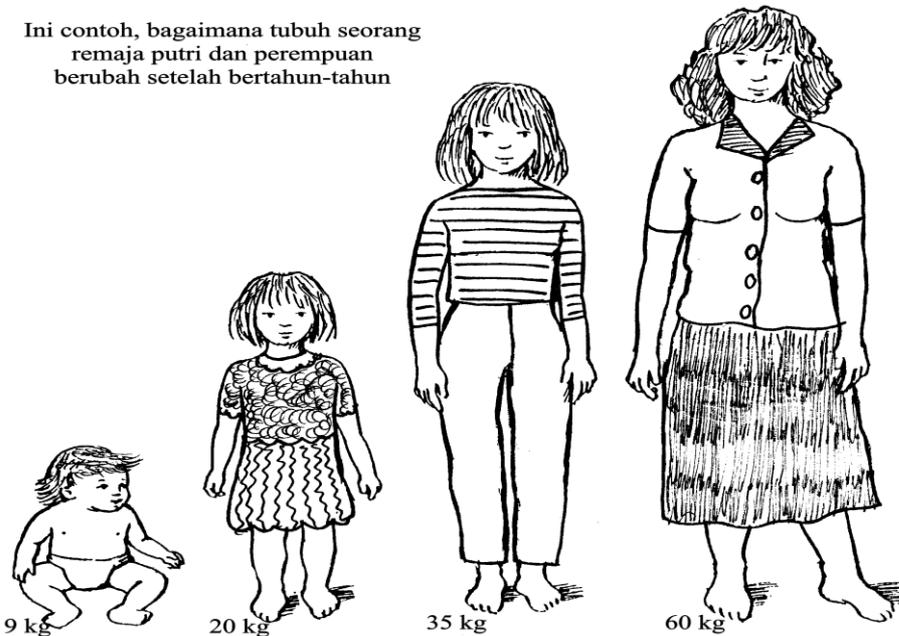
**ISI (VOLUME)**

1000 mililiter = 1 liter  
1 sendok teh = 5 mililiter  
1 sendok makan = 15 mililiter  
3 sendok teh = 1 sendok makan



3 sendok teh = 1 sendok makan

Ini contoh, bagaimana tubuh seorang remaja putri dan perempuan berubah setelah bertahun-tahun



## EDITORIAL

Buku ini merupakan terjemahan dari buku "Where Women have no Doctor", yang diterbitkan oleh Hesperian Foundation, Berkeley, California, USA, yang ditulis oleh A. August Burns, Ronnie Lovich, Jane Maxwell dan Katharine Shapiro.

Terjemahan buku ini adalah terjemahan bebas, karena diupayakan untuk disesuaikan dengan kondisi hukum dan norma yang berlaku di masyarakat Indonesia. Dalam penggunaan tindakan-tindakan, hendaknya berpedoman kepada Undang-undang yang berlaku di Indonesia, seperti Undang-undang tentang Kesehatan dan Undang-undang tentang Praktek Kedokteran. Karena itu pula, tulisan tentang cara melakukan tindakan aborsi tidak di masukkan didalam buku ini, karena bertentangan dengan hukum di Indonesia. Demikian juga hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma yang berlaku dimasyarakat Indonesia, tidak dimasukkan dalam buku ini atau hanya diterangkan sedikit saja.

Dalam hal penggunaan obat-obatan, terlebih penggunaan obat suntik, hendaknya hanya dilakukan jika dalam keadaan darurat dimana tidak ada tenaga medis. Penggunaan obat-obatan yang tergolong bukan obat umum yang boleh dijual bebas, melanggar Undang-undang tentang Praktek Kedokteran, kecuali dalam keadaan darurat dimana tidak ada tenaga medis. Mengenai daftar obat-obatan, kami mengambil dari Pedoman Obat Esensial Nasional yang diterbitkan oleh Kementrian Kesehatan.

Buku ini memberikan informasi, pembekalan pengetahuan dan pengajaran ketrampilan untuk kesehatan perempuan, dengan sasaran untuk perempuan yang tinggal ditempat terpencil dimana tidak terdapat tenaga medis, khususnya tenaga dokter.

Buku ini juga menekankan pada tindakan preventif (pencegahan), pemberdayaan perempuan dan penggalangan kelompok untuk berjuang memperbaiki keadaan, bagi kesehatan perempuan. Inisiatif, kemauan untuk bergerak, kemauan untuk melakukan perubahan dan kemauan untuk menggalang kekuatan bersama, merupakan pesan yang utama.

Buku ini mendorong kaum perempuan untuk berjuang memperbaiki nasibnya, baik secara sendiri maupun secara berkelompok.

Semoga buku ini dapat memberi manfaat yang sebesar-besarnya bagi para perempuan yang tidak mempunyai kesempatan untuk mendapat pertolongan dokter, untuk mempertahankan kesehatannya.

Selamat membaca dan mempelajari buku ini.

Salam dan hormat kami,

Dr Felix Gunawan

*Apa yang dimaksudkan dengan “Kesehatan Perempuan” ?*

*“Sehat bukan hanya berarti tidak adanya suatu penyakit.  
Sehat berarti keadaan yang baik dari badan, pikiran , jiwa dan  
semangat dari seorang perempuan”*

