



KESEHATAN PEREMPUAN dan PERENCANAAN KELUARGA

Tim Penulis:

Yurita Mailintina | Naency Mayren
Serly Monika Br Sembiring | Kholifatul Ummah
Dwi Saputri Mayang Sari | Dahlia Indah Amareta
Precelia Fransiska | Elfrida Simamora | Nur Adnin
Nesa Ayu Murthisari Putri | Jodelin Muninggar
Nurul Eko Widiyastuti | Visky Afrina
Yunita Ella Isdianti Noor | Leni Maryati

KESEHATAN PEREMPUAN DAN PERENCANAAN KELUARGA

**Yurita Mailintina
Naency Mayren
Serly Monika Br Sembiring
Kholifatul Ummah
Dwi Saputri Mayang Sari
Dahlia Indah Amareta
Precelia Fransiska
Elfrida Simamora
Nur Adnin
Nesa Ayu Murthisari Putri
Jodelin Muninggar
Nurul Eko Widiyastuti
Visky Afrina
Yunita Ella Isdianti Noor
Leni Maryati**

KESEHATAN PEREMPUAN DAN PERENCANAAN KELUARGA

Tim Penulis:

Yurita Mailintina
Naency Mayren
Serly Monika Br Sembiring
Kholifatul Ummah
Dwi Saputri Mayang Sari
Dahlia Indah Amareta
Precelia Fransiska
Elfrida Simamora
Nur Adnin
Nesa Ayu Murthisari Putri
Jodelin Muninggar
Nurul Eko Widiyastuti
Visky Afrina
Yunita Ella Isdianti Noor
Leni Maryati

Tata Letak : Asep Nugraha, S.Hum.
Desain Cover : Septimike Yourintan Mutiara, S.Gz.
Ukuran : UNESCO 15,5 x 23 cm
Halaman : ix, 231
ISBN : 978-634-7021-20-5
Terbit Pada : Januari 2025
Anggota IKAPI : No. 073/BANTEN/2023

Hak Cipta 2025 @ Sada Kurnia Pustaka dan Penulis

Hak cipta dilindungi undang-undang dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

PENERBIT PT SADA KURNIA PUSTAKA

Jl. Warung Selikur Km.6 Sukajaya – Carenang, Kab. Serang-Banten
Email : sadapenerbit@gmail.com
Website : sadapenerbit.com & repository.sadapenerbit.com
Telpon/WA : +62 838 1281 8431

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya buku *Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga* ini. Topik kesehatan perempuan dan perencanaan keluarga memiliki peran yang sangat penting dan saling berkaitan dalam menciptakan masyarakat yang sehat dan sejahtera. Kesehatan perempuan tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga meliputi kondisi mental, sosial, dan reproduksi, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas hidup serta kesejahteraan seluruh keluarga. Di sisi lain, perencanaan keluarga menjadi salah satu alat yang efektif untuk mencapai kesejahteraan tersebut dengan mengatur jumlah anak, jarak kelahiran, dan memenuhi kebutuhan kesehatan ibu dan anak.

Pembahasan mencakup topik-topik penting seperti kesehatan reproduksi, kehamilan yang sehat, pencegahan penyakit menular seksual, dan manajemen kesehatan selama menopause. Selain itu, buku ini juga membahas pentingnya perencanaan keluarga yang efektif, termasuk metode kontrasepsi modern, pemberdayaan perempuan dalam pengambilan keputusan keluarga, serta implikasi sosial dan budaya dari kebijakan keluarga berencana.

Dilengkapi dengan data terkini, panduan praktis, dan studi kasus dari berbagai negara, buku ini tidak hanya menawarkan wawasan teoritis tetapi juga solusi aplikatif untuk mendukung kesehatan perempuan secara holistik. Buku ini juga menggarisbawahi peran penting keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam mendukung kesehatan perempuan untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas. Harapan kami, buku ini dapat membantu pembaca untuk lebih memahami urgensi perhatian terhadap kesehatan perempuan dan keluarga, serta mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah yang bijak dalam merencanakan kehidupan keluarga yang lebih sehat. Semoga buku ini menjadi sumber informasi yang bermanfaat dan meningkatkan kesadaran serta pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan perempuan dan merencanakan keluarga dengan penuh pertimbangan.

Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat berkontribusi positif dalam mewujudkan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera, serta memberi motivasi kepada pembaca untuk mengambil tindakan yang lebih baik dalam hal kesehatan dan perencanaan keluarga.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB 1 KONSEP DASAR KESEHATAN PEREMPUAN DAN PERENCANAAN KELUARGA.....	1
Pendahuluan	2
Definisi dan Pentingnya Kesehatan Perempuan.....	3
Tujuan Perencanaan Keluarga	4
Konsep Dasar Kesehatan Perempuan.....	5
Fase Kehidupan Perempuan dan Kesehatan	6
Isu Kesehatan Reproduksi.....	7
Peran Nutrisi dalam Kesehatan Reproduksi	8
Dampak Kesehatan Mental	9
Tantangan Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga di Indonesia	10
Masalah Sosial dan Budaya dalam Kesehatan	11
Strategi dan Kebijakan untuk Meningkatkan Kesehatan Perempuan.....	13
Strategi dan Kebijakan untuk Meningkatkan Kesehatan Perempuan.....	14
Kesimpulan	15
Rekomendasi.....	16
Daftar Pustaka.....	17
Profil Penulis.....	21
BAB 2 KESEHATAN REPRODUKSI DALAM PERSPEKTIF GENDER	22
Pendahuluan	23
Definisi Kesehatan Reproduksi, Seks dan Gender	23
Perspektif Gender dalam Kesehatan Reproduksi	24
Isu-isu Kesehatan Reproduksi dalam Perspektif Gender	25
Pentingnya Perspektif Gender dalam Kebijakan Kesehatan Reproduksi.....	29

Upaya Integrasi Perspektif Gender dalam Kesehatan Reproduksi	31
Daftar Pustaka	34
Profil Penulis	35
BAB 3 ANATOMI DAN FISILOGI SISTEM REPRODUKSI WANITA	36
Pendahuluan	37
Anatomi Reproduksi Wanita	37
Fisiologi Reproduksi Wanita	42
Daftar Pustaka	44
Profil Penulis	45
BAB 4 KESEHATAN IBU DAN ANAK	46
Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) ...	47
Perencanaan Kehamilan	49
Persalinan	51
Nifas	54
Kesehatan Anak	59
Daftar Pustaka	62
Profil Penulis	63
BAB 5 KEHAMILAN DAN PERSALINAN YANG SEHAT	64
Merencanakan Kehamilan Sehat	65
Persalinan Sehat	77
Daftar Pustaka	82
Profil Penulis	84
BAB 6 KESEHATAN PEREMPUAN DALAM SIKLUS KEHIDUPAN	85
Siklus Hidup Perempuan	86
Masalah Kesehatan Anak-anak (Usia 0-12 tahun)	86
Masalah Kesehatan Remaja (Usia 13-18 tahun)	88
Masalah Kesehatan Dewasa (Usia 19-64 tahun)	91
Masalah Kesehatan Lanjut Usia (Usia 65 tahun ke atas)	95
Daftar Pustaka	98
Profil Penulis	102
BAB 7 MANAJEMEN PELAYANAN KESEHATAN REPRODUKSI	103
Definisi Kesehatan Reproduksi	104
Ruang Lingkup Kesehatan Reproduksi Dalam Siklus Kehidupan	106

Elemen-elemen Pelayanan Kesehatan Reproduksi.....	110
Manajemen Kesehatan	112
Fungsi Manajemen	113
Daftar Pustaka.....	117
Profil Penulis.....	118
BAB 8 KESEHATAN REMAJA PEREMPUAN: PENDIDIKAN SEKSUAL DAN REPRODUKSI	119
Pendahuluan	120
Kesehatan Seksual & Reproduksi.....	120
Pendidikan Seksual & Reproduksi.....	121
Tantangan Kesehatan pada Remaja.....	122
Intervensi Pendidikan Seksual & Reproduksi Remaja.....	124
Peran Sekolah Dalam Pendidikan Seksual & Reproduksi Remaja	127
Daftar Pustaka.....	129
Profil Penulis.....	133
BAB 9 DIMENSI SOSIAL PEREMPUAN DAN PERMASALAHANNYA	134
Pendahuluan	135
Status Sosial Perempuan.....	135
Nilai dan Peran Perempuan.....	136
Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Sosial Perempuan	138
Permasalahan Wanita Dalam Dimensi Sosial.....	139
Daftar Pustaka.....	143
Profil Penulis.....	144
BAB 10 MENOPAUSE.....	145
Pendahuluan	146
Apa itu Menopause?.....	146
Tahapan Menopause	147
Tanda & Gejala Menopause.....	149
Diagnosis.....	151
Pencegahan Menopause	152
Bagaimana Menghadapi Menopause Dengan Bijak?	152
Peran Tenaga Kesehatan Dalam Mendukung Pasien dengan Gejala Menopause.....	153
Strategi Holistik dalam Memberikan Dukungan	155

Daftar Pustaka.....	156
Profil Penulis.....	157
BAB 11 KESEHATAN PEREMPUAN LANSIA	158
Lansia yang Sehat dan Produktif.....	159
Tinjauan Kesehatan Geriatri pada Kehidupan Perempuan Lansia	159
Tips Membantu Lansia Wanita Mempertahankan Kualitas Hidup	166
Daftar Pustaka.....	170
Profil Penulis	174
BAB 12 POSYANDU LANSIA.....	175
Pendahuluan	176
Pengertian Posyandu Lansia.....	177
Sasaran Posyandu Lansia.....	178
Tujuan Posyandu Lansia	178
Manfaat Posyandu Lansia	179
Kegiatan Posyandu Lansia.....	179
Jenis Program Pelayanan Posyandu Lansia	180
Kendala yang Dihadapi Kader Posyandu Lansia	183
Model Pendampingan Lansia Berbasis <i>Home Care</i>	184
Daftar Pustaka.....	187
Profil Penulis.....	190
BAB 13 PELAYANAN KONTRASEPSI DENGAN METODE SEDERHANA	191
Pendahuluan	192
Keluarga Berencana Alami (KBA) / <i>Natural Family Planning</i> (NFP).....	193
Siklus Menstruasi dan Kesuburan	194
Metode Kontrasepsi Penghalang (<i>Barrier</i>)	196
Metode Amenorea Laktasi (LAM).....	198
Daftar Pustaka.....	202
Profil Penulis.....	205
BAB 14 ASUHAN KEBIDANAN PADA KELUARGA BERENCANA. 206	
Pendahuluan	207
Keluarga Berencana.....	208
Pedoman Bidan Dalam Pelaksanaan KIE KB	209

Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana	212
Metode Kontrasepsi.....	214
Kesimpulan	215
Saran	216
Daftar Pustaka.....	217
Profil Penulis.....	219
BAB 15 PENCATATAN DAN PELAPORAN KELUARGA BERENCANA	220
Pengertian Keluarga Berencana	221
Prinsip – prinsip pencatatan dan Pelaporan	221
Prosedur Pencatatan dan Pelaporan dalam Keluarga Berencana	222
Mekanisme Pencatatan serta Pelaporan Keluarga Berencana	224
Contoh – contoh Format Pencatatan dan Pelaporan	227
Daftar Pustaka.....	230
Profil Penulis.....	231



BAB 1

KONSEP DASAR

KESEHATAN PEREMPUAN

DAN PERENCANAAN

KELUARGA

Yurita Mailintina, S.Tr.Keb., MARS.
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada



Pendahuluan

Kesehatan perempuan merupakan elemen kunci dalam upaya mewujudkan pembangunan kesehatan masyarakat yang holistik. Sebagai penopang utama dalam keluarga dan komunitas, perempuan memiliki tanggung jawab yang signifikan, tidak hanya untuk menjaga kondisi kesehatannya sendiri tetapi juga untuk memastikan kesejahteraan kesehatan anggota keluarganya. Meskipun demikian, perempuan sering menghadapi berbagai hambatan kesehatan yang dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, budaya, dan ekonomi, dapat mengurangi kemampuan mereka untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Di sisi lain, perencanaan keluarga adalah bagian esensial dalam upaya meningkatkan kesehatan perempuan. Melalui perencanaan keluarga yang efektif, perempuan dapat lebih mudah mengatur waktu untuk kehamilan, menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, serta menjaga jarak antar kehamilan yang sesuai. Dampaknya tidak hanya mendukung kesehatan perempuan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup anak-anak, memperkuat stabilitas keluarga, dan memberikan kontribusi positif bagi pembangunan masyarakat secara menyeluruh.

Buku ini bertujuan untuk memberikan wawasan mendalam tentang konsep dasar kesehatan perempuan serta pentingnya perencanaan keluarga. Pada bagian pembahasan mengenai kesehatan perempuan, berbagai aspek seperti kesehatan reproduksi, kesehatan mental, hingga gangguan kesehatan yang kerap dialami perempuan akan dijelaskan secara komprehensif. Sementara itu, pada topik perencanaan keluarga, buku ini mengupas metode kontrasepsi, upaya pemberdayaan perempuan, serta kebijakan dan program pemerintah yang berperan dalam mendukung keberhasilan perencanaan keluarga.

Melalui buku ini, kami ingin menyampaikan informasi yang lengkap kepada para pembaca, baik itu profesional kesehatan, mahasiswa, maupun masyarakat umum, agar mereka dapat memahami urgensi kesehatan perempuan dan perencanaan keluarga. Harapannya, pemahaman ini dapat mendorong pembaca untuk mengambil peran aktif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan dan keluarganya, serta berkontribusi terhadap terbentuknya masyarakat yang lebih sehat dan harmonis.

Buku ini disusun secara sistematis dan didukung oleh data serta literatur terbaru. Kami berharap, buku ini dapat menjadi referensi yang berguna serta memberikan inspirasi bagi pembaca untuk lebih peduli terhadap kesehatan perempuan dan pentingnya perencanaan keluarga dalam kehidupan sehari-hari.

Definisi dan Pentingnya Kesehatan Perempuan

Kesehatan perempuan meliputi beragam aspek yang mencakup kondisi fisik, mental, serta sosial, yang erat kaitannya dengan peran biologis, reproduktif, dan sosial mereka. Konsep ini tidak hanya terbatas pada absennya penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan secara keseluruhan pada setiap tahap kehidupan perempuan, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia tua (Puri, R. K., & Vora, 2021).

Berdasarkan pandangan *World Health Organization* (WHO), kesehatan perempuan menggambarkan keadaan kesehatan yang mencerminkan kebutuhan serta tantangan khusus yang dihadapi perempuan. Hal ini mencakup hak atas akses terhadap layanan kesehatan reproduksi dan seksual yang berkualitas, serta kebijakan yang mendukung peningkatan kesehatan perempuan secara menyeluruh (World Health Organization, 2023). Signifikansi Kesehatan Perempuan (United Nations, 2022)

1. Fondasi Kesehatan Keluarga dan Masyarakat

Sebagai pengasuh utama di dalam keluarga, perempuan memiliki peran penting dalam memastikan kesejahteraan keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

2. Peningkatan Harapan Hidup dan Produktivitas

Pemeliharaan kesehatan perempuan dapat menurunkan angka kematian ibu dan kejadian penyakit kronis, sehingga meningkatkan angka harapan hidup dan memperkuat peran perempuan dalam aspek sosial serta ekonomi.

3. Hak Fundamental sebagai Manusia

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menegaskan bahwa layanan kesehatan merupakan bagian dari hak asasi manusia. Dalam hal ini, kesehatan perempuan, termasuk hak reproduksi, harus dijamin untuk memastikan kesetaraan gender.

4. Dampak pada Generasi Masa Depan

Kesehatan ibu selama masa kehamilan dan menyusui memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik maupun kognitif.

Tujuan Perencanaan Keluarga

Berikut beberapa tujuan Perencanaan Keluarga yang diungkapkan oleh para ahli:

1. Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga

Menurut (Handayani, 2018), menyatakan bahwa tujuan utama dari perencanaan keluarga adalah menciptakan kesejahteraan bagi keluarga dengan cara mengatur jumlah serta jarak kelahiran anak. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup, baik dari sisi ekonomi, sosial, maupun kesehatan.

2. Mengurangi Risiko Kesehatan Ibu dan Anak

Menurut (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, 2020) menjelaskan bahwa perencanaan keluarga dirancang untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi dengan mengatur usia ideal untuk melahirkan serta menjaga jarak antar kelahiran.

3. Mengontrol Laju Pertumbuhan Penduduk

Menurut (Sarwono, 2017), mengungkapkan bahwa salah satu manfaat perencanaan keluarga adalah membantu pengendalian laju pertumbuhan penduduk. Dengan demikian, perencanaan keluarga dapat mencegah terjadinya overpopulasi yang berpotensi memengaruhi sumber daya alam dan pembangunan.

4. Menyeimbangkan Kehidupan Keluarga dan Karir

Menurut (Putri, R., & Setiawan, 2019), mengemukakan bahwa perencanaan keluarga membantu pasangan untuk menyeimbangkan antara kehidupan keluarga dan karir. Hal ini dilakukan dengan menentukan waktu yang ideal untuk memiliki anak.

5. Mendukung Pembangunan Berkelanjutan

Menurut (World Health Organization, 2018), program perencanaan keluarga juga bertujuan untuk mendukung pembangunan berkelanjutan dengan memberikan akses yang merata terhadap layanan kesehatan reproduksi.

Konsep Dasar Kesehatan Perempuan

Konsep dasar kesehatan perempuan adalah pendekatan yang melihat kesehatan perempuan dari berbagai perspektif, termasuk fisik, mental, sosial, dan budaya. Aspek ini saling terkait dan mempengaruhi kesejahteraan perempuan sepanjang hidupnya. Kesehatan perempuan tidak hanya berkaitan dengan sistem reproduksi dan kesehatan seksual, tetapi juga melibatkan berbagai faktor yang lebih luas, seperti kondisi sosial-ekonomi, akses terhadap layanan kesehatan, serta pengaruh budaya dan lingkungan tempat tinggal.

Menurut (World Health Organization, 2019), kesehatan perempuan mencakup lebih dari sekadar kesehatan reproduksi, namun juga memperhatikan isu-isu seperti kekerasan berbasis gender, peran perempuan dalam keluarga dan masyarakat, serta akses terhadap pendidikan dan pekerjaan. WHO juga menggarisbawahi pentingnya kesetaraan gender dalam sistem pelayanan kesehatan, karena perempuan seringkali menghadapi hambatan dalam memperoleh layanan kesehatan yang setara dengan pria.

Di sisi lain, (Smith, J., & Wallace, 2020), menekankan bahwa kesehatan perempuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti status sosial, pendidikan, pekerjaan, dan akses terhadap perawatan medis. Misalnya, perempuan di daerah miskin atau terpencil mungkin menghadapi tantangan lebih besar dalam mendapatkan layanan kesehatan yang berkualitas. Kesehatan mental perempuan juga menjadi perhatian utama, dimana stres, depresi, dan kecemasan seringkali muncul sebagai akibat dari tekanan sosial dan peran ganda yang dihadapi oleh perempuan, baik sebagai ibu, istri, maupun pekerja.

Menurut (Rosenfield, A., & Maine, 1985), mengembangkan pendekatan holistik terhadap kesehatan perempuan dengan menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan ibu, terutama dalam mencegah kematian ibu saat melahirkan, serta peningkatan layanan kesehatan yang lebih aman dan terjangkau. Mereka juga menyoroti bahwa peningkatan status kesehatan perempuan secara keseluruhan memerlukan upaya lintas sektor yang melibatkan kebijakan sosial, ekonomi, dan politik yang mendukung kesetaraan gender serta perlindungan terhadap hak-hak dasar perempuan.

Lebih lanjut, kesehatan perempuan juga terkait dengan pencegahan dan penanggulangan penyakit yang lebih rentan terjadi pada perempuan, seperti kanker payudara, kanker serviks, dan osteoporosis. Program-program kesehatan yang berfokus pada pencegahan penyakit ini sangat penting untuk mendukung kualitas hidup perempuan. Oleh karena itu, pendekatan yang komprehensif, yang melibatkan seluruh lapisan masyarakat dan berbagai sektor, sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan perempuan secara menyeluruh.

Fase Kehidupan Perempuan dan Kesehatan

Berikut adalah penjelasan tentang fase kehidupan perempuan dan kesehatan menurut para ahli.

1. Masa Kanak-Kanak (0-12 tahun)

Pada masa ini, perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan perkembangan kognitif yang sangat penting. Kesehatan pada tahap ini lebih banyak berfokus pada imunisasi, pemberian gizi yang seimbang, serta pengembangan dasar untuk kesehatan mental yang baik (Baum, 2016). Penyakit infeksi dan masalah gizi sering kali menjadi perhatian utama pada fase ini (McKinlay, J. B., & McKinlay, 2006).

2. Masa Remaja (12-18 tahun)

Pada masa remaja, perempuan memasuki fase pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik signifikan, seperti menstruasi pertama, pertumbuhan payudara, dan perubahan bentuk tubuh. Kesehatan reproduksi menjadi isu utama, termasuk pemahaman tentang menstruasi, kesehatan mental yang terkait dengan perubahan hormon, serta pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan (Baum, 2016). Selama periode ini, penting untuk memberi pendidikan kesehatan tentang siklus menstruasi dan penggunaan kontrasepsi yang aman (WHO, 2021).

3. Masa Dewasa Awal (18-40 tahun)

Di fase ini, perempuan umumnya fokus pada pengembangan karier, pernikahan, dan keluarga. Kesehatan reproduksi, seperti perencanaan keluarga, kehamilan, dan masalah hormon, sangat penting (Baum, 2016). Selain itu, risiko penyakit tidak menular

seperti penyakit jantung dan diabetes mulai meningkat, sehingga pemeliharaan gaya hidup sehat sangat disarankan (McKinlay, J. B., & McKinlay, 2006). Kesehatan mental juga menjadi perhatian karena stres yang terkait dengan pekerjaan dan keluarga (Baum, 2016).

4. Masa Dewasa Tengah (40-60 tahun)

Pada usia ini, perempuan mengalami perimenopause dan menopause, yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti hot flashes, gangguan tidur, dan peningkatan risiko osteoporosis serta penyakit jantung (McKinlay, J. B., & McKinlay, 2006). Pemeliharaan gaya hidup sehat, seperti olahraga dan diet seimbang, sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit pada fase ini (WHO, 2021).

5. Masa Lanjut Usia (60 tahun ke atas)

Kesehatan perempuan di masa lanjut usia sering kali terfokus pada pencegahan penyakit kronis, pemeliharaan mobilitas, serta menjaga kualitas hidup (Baum, 2016). Masalah kesehatan yang umum terjadi pada fase ini termasuk osteoporosis, penyakit jantung, dan demensia (McKinlay, J. B., & McKinlay, 2006). Kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan, juga menjadi fokus karena faktor sosial dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari (WHO, 2021).

Isu Kesehatan Reproduksi

Isu kesehatan reproduksi mencakup berbagai permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan sistem reproduksi individu, baik pria maupun wanita, yang mencakup aspek fisik, mental, serta sosial. Beberapa masalah utama yang sering diangkat oleh para ahli terkait isu ini adalah akses terhadap layanan kesehatan reproduksi, hak-hak reproduksi, pendidikan seksual, kesehatan seksual, kesuburan, dan pengendalian kelahiran. Menurut UNFPA (*United Nations Population Fund*), isu kesehatan reproduksi mencakup hak setiap individu untuk mengendalikan kesehatan mereka, mendapatkan akses ke layanan kesehatan yang berkualitas, serta menentukan keputusan terkait kesuburan dan kesehatan seksual mereka. Isu ini juga mencakup upaya untuk menurunkan angka kematian ibu dan memperbaiki akses terhadap layanan keluarga berencana (UNFPA, 2019).

WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa kesehatan reproduksi adalah keadaan yang baik secara fisik, mental, dan sosial yang terkait dengan sistem reproduksi sepanjang hidup. WHO juga menekankan pentingnya kesetaraan gender, pendidikan seks, serta akses ke layanan kesehatan reproduksi yang berkualitas untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat (*World Health Organization, 2021*). Selain itu, (*Barker, G., & Jones, 2010*), dalam penelitian mereka menyoroti perlunya kebijakan yang mendukung kesehatan reproduksi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi individu, seperti masalah kesuburan, pengendalian kelahiran, dan pencegahan penyakit menular seksual.

Menurut (*Sedgh, G., Singh, S., & Hussain, 2015*), juga menekankan pentingnya akses terhadap layanan keluarga berencana dan pengendalian kelahiran, yang merupakan bagian integral dari kesehatan reproduksi dan dapat berkontribusi pada penurunan angka kematian ibu serta peningkatan kualitas hidup wanita di berbagai belahan dunia. Isu kesehatan reproduksi terus berkembang, dengan penekanan pada hak-hak reproduksi individu dan perlunya pendidikan serta layanan yang mudah diakses dan berkualitas bagi semua kalangan masyarakat (*Sedgh, G., Singh, S., & Hussain, 2015*).

Nutrisi dan kesehatan perempuan merupakan aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan mereka sepanjang siklus kehidupan. Menurut penelitian, asupan gizi yang tepat berperan krusial dalam mendukung kesehatan reproduksi, mencegah anemia, serta menjaga keseimbangan hormonal. Para ahli menyatakan bahwa nutrisi yang baik tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental perempuan.

Peran Nutrisi dalam Kesehatan Reproduksi

Nutrisi yang seimbang sangat penting bagi kesehatan reproduksi wanita. Asam lemak omega-3, misalnya, berkontribusi pada fungsi ovarium yang sehat dan membantu mengatur siklus menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengonsumsi omega-3 memiliki peluang kesuburan yang lebih tinggi (*Cao et al, 2022*). Selain itu, zat besi juga memiliki peran vital dalam mencegah anemia, yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan kesuburan. Defisiensi zat

besi dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur dan berat (Hello Sehat, 2024).

Beberapa nutrisi penting bagi wanita meliputi kalsium, asam folat, dan vitamin D. Kalsium diperlukan untuk mencegah osteoporosis, terutama pada wanita pascamenopause. Asam folat sangat penting selama masa kehamilan untuk mendukung perkembangan janin dan mencegah cacat lahir. Vitamin D juga berperan dalam regulasi hormon dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan; defisiensi vitamin ini telah dikaitkan dengan masalah kesuburan (Cao et al, 2022).

Dampak Kesehatan Mental

Nutrisi yang baik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental perempuan. Diet seimbang dapat membantu menstabilkan suasana hati dan mengurangi risiko depresi serta kecemasan. Oleh karena itu, perhatian terhadap pola makan menjadi sangat penting bagi perempuan dalam menjaga keseimbangan emosional dan psikologis mereka.

Dalam rangka mencapai kesehatan optimal, perempuan disarankan untuk mengikuti pola makan seimbang yang mencakup berbagai jenis makanan bergizi. Konsultasi dengan ahli gizi juga dianjurkan untuk memastikan bahwa kebutuhan gizi individu terpenuhi dengan baik.

Perencanaan keluarga adalah proses strategis yang melibatkan pengaturan jumlah dan jarak kelahiran anak, serta mempersiapkan kondisi yang optimal bagi perkembangan keluarga. Menurut (Andarmoyo, 2012), keluarga merupakan sistem interaksi antara anggota yang saling bergantung untuk mencapai tujuan bersama. Dalam konteks ini, perencanaan keluarga tidak hanya berfokus pada aspek reproduksi, tetapi juga mencakup kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan emosional anggota keluarga.

Prinsip utama dari perencanaan keluarga adalah kesepakatan antara pasangan mengenai peran dan tanggung jawab masing-masing dalam membangun keluarga. Hal ini mencakup diskusi tentang keuangan, pembagian tugas rumah tangga, serta perencanaan

pendidikan dan kesehatan anak (Prasetyawati, 2012). Sebagai contoh, pasangan harus sepakat mengenai usia ideal untuk menikah dan memiliki anak, serta jarak antar kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan anak (Kurniawati, 2014).

Perencanaan keluarga juga mengedepankan pentingnya komunikasi yang efektif di antara anggota keluarga. Komunikasi yang baik akan memfasilitasi diskusi terbuka tentang harapan dan kekhawatiran terkait perencanaan keluarga, sehingga setiap anggota merasa didengar dan dihargai (Helmawati, 2016). Selain itu, penting untuk melibatkan semua anggota dalam proses perencanaan untuk menciptakan rasa tanggung jawab bersama terhadap tujuan keluarga. Secara keseluruhan, perencanaan keluarga bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung bagi pertumbuhan anak-anak serta meningkatkan kualitas hidup seluruh anggota keluarga. Dengan demikian, perencanaan yang matang diharapkan dapat menghasilkan generasi yang lebih baik dan sejahtera di masa depan (Tombakan, 2014).

Tantangan Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga di Indonesia

Tantangan kesehatan perempuan dan perencanaan keluarga di Indonesia merupakan isu yang kompleks dan multidimensional. Menurut Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, meskipun ada kemajuan dalam pemenuhan hak kesehatan, perempuan masih menghadapi berbagai kendala dalam akses layanan kesehatan yang berkualitas. Hal ini diperburuk oleh tingginya angka kematian ibu, yang tercatat mencapai 207 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2022 (Komnas Perempuan, 2024).

Kekerasan terhadap perempuan juga menjadi tantangan serius yang berdampak langsung pada kesehatan fisik dan mental mereka. Data menunjukkan bahwa antara 2018 hingga 2023, terdapat lebih dari 24.000 kasus kekerasan seksual, dengan hampir 23% di antaranya adalah kasus perkosaan. Selain itu, kekerasan berbasis gender di tempat kerja dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang signifikan bagi korban (Komnas Perempuan, 2024).

Dalam konteks perencanaan keluarga, Kementerian Kesehatan mencatat bahwa meskipun perempuan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga, mereka masih mengalami ketidaksetaraan dalam akses informasi dan layanan kesehatan reproduksi (Suara.com, 2024). Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan berbasis hak asasi manusia dalam kebijakan kesehatan untuk memastikan bahwa perempuan memiliki akses penuh terhadap layanan kesehatan yang berkualitas.

Pemerintah perlu memperkuat infrastruktur layanan kesehatan dan meningkatkan jumlah tenaga profesional di bidang kesehatan jiwa serta perawatan maternitas. Rekomendasi dari CEDAW menekankan perlunya menghapus hambatan terhadap hak-hak kesehatan seksual dan reproduksi perempuan serta memastikan perlindungan terhadap semua bentuk kekerasan berbasis gender (Komnas Perempuan, 2024). Upaya untuk meningkatkan kesehatan perempuan dan perencanaan keluarga harus melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan perempuan secara menyeluruh.

Masalah Sosial dan Budaya dalam Kesehatan

Peran gender memainkan fungsi penting dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan, terutama dalam konteks keluarga dan masyarakat. Di banyak budaya, termasuk Indonesia, terdapat pola patriarki yang mendominasi, di mana keputusan kesehatan sering kali diambil oleh laki-laki sebagai kepala keluarga. Hal ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam mendapatkan perawatan kesehatan, terutama bagi perempuan dan anak-anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2018). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan sering kali tidak memiliki kuasa penuh dalam memilih layanan kesehatan, terutama saat hamil dan melahirkan (Teewanjournal, 2020).

Stigma terhadap penggunaan kontrasepsi dan layanan kesehatan reproduksi adalah masalah sosial yang signifikan yang dapat menghambat akses perempuan terhadap perawatan yang diperlukan. Banyak masyarakat masih terikat pada norma-norma tradisional yang menganggap penggunaan kontrasepsi sebagai hal yang tabu atau tidak pantas (Oktalina O, 2016). Beberapa hasil penelitian menunjukkan

bahwa kepercayaan masyarakat terhadap dukun kampung atau pengobatan tradisional sering kali lebih kuat dibandingkan dengan layanan medis modern, yang dapat mengakibatkan rendahnya penggunaan kontrasepsi yang efektif (Neliti., 2017).

Permasalahan sosial dan budaya seperti peran gender dalam pengambilan keputusan kesehatan dan stigma terhadap kontrasepsi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan akses dan kualitas layanan kesehatan bagi semua anggota masyarakat, terutama perempuan. Upaya untuk memberdayakan perempuan dan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan reproduksi harus menjadi prioritas dalam kebijakan kesehatan publik.

Akses layanan kesehatan di Indonesia masih menghadapi tantangan besar yang dipengaruhi faktor geografis dan ekonomi serta penyediaan tenaga kesehatan terlatih. Berikut ini penjelasan berdasarkan pandangan para ahli terbaru:

1. Tantangan Geografis dan Ekonomi

Indonesia sebagai negara kepulauan dengan lebih dari 17.000 pulau menghadapi kesenjangan akses kesehatan, terutama di daerah terpencil atau 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar). Infrastruktur yang terbatas, seperti jalan, transportasi, dan fasilitas kesehatan, membuat masyarakat di wilayah ini sulit mendapatkan layanan medis. Secara ekonomi, biaya kesehatan yang tinggi juga menjadi kendala, khususnya bagi masyarakat berpenghasilan rendah, sehingga meningkatkan risiko kemiskinan akibat pengeluaran kesehatan yang besar (Outsidethearc.com, 2024).

2. Penyediaan Tenaga Kesehatan Terlatih

Maldistribusi tenaga kesehatan menjadi isu utama. Sebagian besar dokter dan spesialis terkonsentrasi di perkotaan, sementara daerah pedesaan kekurangan tenaga medis. Penyebabnya termasuk rendahnya gaji, minimnya fasilitas, dan kurangnya kesempatan pengembangan karier di daerah terpencil. Pemerintah telah menginisiasi program seperti Nusantara Sehat dan Wajib Kerja Dokter Spesialis untuk mengatasi kekurangan ini, namun tantangan logistik dan kesejahteraan masih menjadi hambatan (Medicines, 2024).

Upaya untuk mengatasi tantangan ini mencakup peningkatan investasi di sektor kesehatan, pembangunan infrastruktur, dan penggunaan teknologi seperti telemedicine. Dengan strategi ini, diharapkan layanan kesehatan dapat menjadi lebih merata dan inklusif (WHO, 2023).

Strategi dan Kebijakan untuk Meningkatkan Kesehatan Perempuan

Meningkatkan kesehatan perempuan merupakan tantangan yang kompleks dan memerlukan pendekatan strategis yang terintegrasi. Berikut adalah beberapa strategi dan kebijakan yang diusulkan oleh para ahli untuk meningkatkan kesehatan perempuan, disertai dengan referensi terkini.

1. Peningkatan Akses Layanan Kesehatan

Salah satu strategi utama adalah meningkatkan akses perempuan terhadap layanan kesehatan yang berkualitas. Hal ini mencakup penyediaan fasilitas kesehatan yang lebih dekat, biaya yang terjangkau, serta pendidikan tentang hak-hak kesehatan reproduksi. Upaya untuk memberdayakan perempuan melalui advokasi dan pengembangan model layanan sangat penting untuk meningkatkan akses ini (MAMPU, 2020).

2. Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Edukasi mengenai kesehatan reproduksi harus diperluas, terutama bagi remaja. Program seperti Generasi Berencana (GenRe) telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi melalui konselor sebaya dan penggunaan media baru (Pebrianti, 2020). Pendidikan ini diharapkan dapat mengurangi angka kehamilan remaja dan meningkatkan pemahaman tentang kesehatan seksual.

3. Kebijakan Berbasis Gender

Kebijakan kesehatan harus mempertimbangkan perspektif gender untuk mengatasi kesenjangan yang ada. Menurut laporan dari Perserikatan Bangsa-Bangsa, strategi global untuk kesehatan perempuan, anak, dan remaja mencakup pengakhiran kekerasan berbasis gender dan peningkatan pelatihan tenaga kesehatan yang responsif gender (Green Network, 2023). Ini penting agar layanan kesehatan dapat memenuhi kebutuhan spesifik perempuan.

4. Pendanaan dan Sumber Daya

Tantangan dalam pendanaan untuk kesehatan perempuan sering kali menghambat kemajuan. Penelitian menunjukkan bahwa banyak perempuan mengalami kesulitan membayar biaya perawatan kesehatan, yang berdampak pada akses mereka terhadap layanan (Green Network, 2023). Oleh karena itu, pengalokasian anggaran yang lebih besar untuk kesehatan perempuan sangat diperlukan.

5. Advokasi dan Pemberdayaan Perempuan

Advokasi di tingkat komunitas dapat membantu mengatasi stigma dan norma sosial yang menghalangi akses perempuan terhadap layanan kesehatan. MAMPU mendukung inisiatif berbasis riset yang memberdayakan kelompok perempuan untuk melakukan advokasi terkait anggaran pemerintah bagi layanan kesehatan reproduksi (MAMPU, 2020).

6. Integrasi Layanan Kesehatan Reproduksi

Integrasi layanan kesehatan reproduksi ke dalam sistem pelayanan kesehatan umum sangat penting untuk memastikan bahwa semua aspek kesehatan perempuan diperhatikan secara holistik. Kebijakan nasional harus mencakup semua siklus kehidupan perempuan dari kehamilan hingga menopause (Komnas Perempuan, 2020).

Meningkatkan kesehatan perempuan memerlukan pendekatan multifaset yang melibatkan pendidikan, akses layanan, kebijakan berbasis gender, pendanaan yang tepat, advokasi komunitas, dan integrasi layanan. Dengan melaksanakan strategi-strategi ini secara efektif, diharapkan dapat tercapai peningkatan signifikan dalam status kesehatan perempuan di Indonesia.

Strategi dan Kebijakan untuk Meningkatkan Kesehatan Perempuan

Strategi untuk meningkatkan kesehatan perempuan di Indonesia mencakup program-program nasional dan internasional yang melibatkan berbagai lembaga, termasuk Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). BKKBN berperan penting dalam menurunkan angka kematian ibu melalui program-program kesehatan reproduksi yang

terintegrasi (BKKBN, 2023). WHO juga mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan ketiga yang berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan bagi semua, termasuk perempuan (WHO, 2023).

Intervensi berbasis masyarakat menjadi salah satu pendekatan kunci dalam meningkatkan kesehatan perempuan. Edukasi kesehatan reproduksi sangat penting untuk memberikan pengetahuan kepada perempuan tentang hak-hak mereka dan akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas (Rahayu, S., & Setiawan, 2024). Program penyuluhan Keluarga Berencana (KB) juga merupakan bagian integral dari strategi ini, di mana informasi dan layanan kontrasepsi disediakan untuk membantu perempuan merencanakan keluarga secara efektif (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Kolaborasi antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat sangat penting dalam implementasi kebijakan ini. Pendekatan berbasis komunitas bertujuan untuk memberdayakan perempuan dan mengatasi stigma sosial terkait kesehatan reproduksi (Prasetyo, A., Sari, D., & Rahmawati, 2023). Dengan melibatkan masyarakat dalam program-program kesehatan, diharapkan akan tercipta lingkungan yang mendukung kesejahteraan perempuan secara menyeluruh (Rahayu, S., & Setiawan, 2024).

Secara keseluruhan, strategi dan kebijakan untuk meningkatkan kesehatan perempuan harus terintegrasi dengan baik dan mempertimbangkan konteks sosial budaya yang ada. Hal ini penting untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan dan memastikan bahwa setiap perempuan memiliki akses yang setara terhadap layanan kesehatan yang berkualitas (UN Women, 2023).

Kesimpulan

Definisi Kesehatan Reproduksi: Kesehatan reproduksi perempuan mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya bebas dari penyakit atau cacat. Hal ini sejalan dengan definisi WHO yang menyatakan bahwa kesehatan reproduksi melibatkan semua hal yang berhubungan dengan sistem dan fungsi reproduksi.

Tujuan Kesehatan Reproduksi: Menekankan pentingnya memberikan pelayanan kesehatan reproduksi yang komprehensif

kepada perempuan. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kemandirian perempuan dalam mengatur fungsi reproduksinya, termasuk keputusan mengenai jumlah anak dan jarak antar kehamilan.

Peran Gender: Terdapat penekanan pada perlunya peningkatan peran dan tanggung jawab sosial baik perempuan maupun laki-laki dalam konteks kesehatan reproduksi. Ini termasuk dukungan laki-laki dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan dan perencanaan keluarga.

Aspek Legal dan Hak: Aspek legal dalam pelayanan kesehatan reproduksi, menegaskan bahwa setiap individu berhak atas informasi dan pelayanan yang aman serta berkualitas.

Pendidikan dan Advokasi: Pendidikan kesehatan reproduksi bagi remaja dan masyarakat luas sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan hak-hak reproduktif serta untuk mencegah masalah kesehatan yang lebih serius di kemudian hari.

Rekomendasi

Peningkatan Akses Pendidikan: Meningkatkan akses pendidikan tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja dan masyarakat umum agar mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik mengenai kesehatan mereka.

Pelayanan Kesehatan Terintegrasi: Mendorong pengembangan layanan kesehatan terintegrasi yang tidak hanya fokus pada aspek medis tetapi juga pada aspek sosial dan psikologis dari kesehatan reproduksi.

Kampanye Kesadaran: Melakukan kampanye kesadaran tentang hak-hak reproduktif dan pentingnya perencanaan keluarga untuk mengurangi angka kematian ibu dan meningkatkan kualitas hidup perempuan.

Dukungan Kebijakan: Memperkuat kebijakan pemerintah yang mendukung akses terhadap layanan kesehatan reproduksi yang berkualitas, aman, dan terjangkau bagi semua lapisan masyarakat.

Kolaborasi Multisektoral: Mendorong kolaborasi antara sektor kesehatan, pendidikan, dan masyarakat sipil dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang isu-isu kesehatan reproduksi.

Daftar Pustaka

- Andarmoyo, S. (2012). *Konsep Keluarga*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Gadjah Mada.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2020). *Laporan tahunan program Keluarga Berencana*. Jakarta: BKKBN.
- Barker, G., & Jones, G. (2010). *Reproductive health in the developing world: A focus on gender*. World Health Organization.
- Baum, F. (2016). *The Health of Women: A Global Perspective*. Oxford University Press.
- BKKBN. (2023). *Laporan Tahunan BKKBN 2022*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Cao et al. (2022). *Peran Gizi Dalam Menjaga Kesehatan Reproduksi Wanita*. Telemed IHC.
- Green Network. (2023). *Mendorong Kesetaraan Gender dengan Meningkatkan Kesehatan Perempuan*. Retrieved from <https://greennetwork.id/ikhtisar/mendorong-kesetaraan-gender-dengan-meningkatkan-kesehatan-perempuan/>.
- Handayani, R. (2018). *Kesejahteraan keluarga melalui program KB*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hello Sehat. (2024). *5 Nutrisi Penting yang Dibutuhkan Wanita di Segala Usia*.
- Helmawati, H. (2016). *Fungsi Keluarga*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Menkes Soroti Faktor Perilaku, Lingkungan dan Budaya dalam Kesehatan Sehatnegeriku*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Penyuluhan Keluarga Berencana*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Komnas Perempuan. (2020). *Kebijakan dan Strategi Nasional*

- Kesehatan Reproduksi di Indonesia. Retrieved from https://perpustakaan.komnasperempuan.go.id/web/index.php?id=4904&p=show_detail.*
- Komnas Perempuan. (2024). *Siaran Pers - Komnas Perempuan Memperingati Hari Kesehatan Nasional 2024.*
- Kurniawati, R. (2014). *Pasangan Usia Subur: Panduan untuk Perencanaan Keluarga. Bandung: Penerbit Alfabeta.*
- MAMPU. (2020). *Meningkatkan Status Kesehatan dan Gizi Perempuan. Retrieved from <https://mampu.bappenas.go.id/tema/perbaikan-kesehatan-dan-gizi-perempuan/>.*
- McKinlay, J. B., & McKinlay, S. M. (2006). *The health of women: A review. Social Science & Medicine, 62(8), 1983-1995. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.012>.*
- Medicines. (2024). *Kesehatan di Indonesia: Tantangan dan Peluang. Retrieved from medicines.id.*
- Neliti. (2017). *Permasalahan Sosial Budaya dalam Upaya Penurunan Angka Kematian Bayi di Sumatera Barat.*
- Oktalina O. (2016). *Pengaruh Sosial Budaya Terhadap Pelayanan Kesehatan. Skripsi Universitas Kristen Indonesia Maluku.*
- Outsidethearc.com. (2024). *Peningkatan Kualitas Layanan Kesehatan di Daerah 3T: Tantangan dan Upaya. Retrieved from outsidethearc.com.*
- Pebrianti, R. (2020). *Promosi Kesehatan Reproduksi: Strategi Konvensional Hingga Materi Kesehatan Reproduksi Bias Gender? Retrieved from <https://ejurnal.bkkbn.go.id/kkb/article/download/33/31>.*
- Prasetyawati, A. (2012). *Perencanaan Keluarga dalam Konteks Kesehatan Reproduksi. Surabaya: Penerbit Airlangga University Press.*
- Prasetyo, A., Sari, D., & Rahmawati, F. (2023). *Pemberdayaan Perempuan Melalui Program Kesehatan Reproduksi: Tinjauan dari*

- Perspektif Sosial Budaya. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(1), 45-52.*
- Puri, R. K., & Vora, K. S. (2021). *The importance of women's health in achieving sustainable development goals. Journal of Women's Health, 30(3), 300-308.*
- Putri, R., & Setiawan, H. (2019). *Manajemen keluarga modern: Perspektif gender dan karir. Bandung: Alfabeta.*
- Rahayu, S., & Setiawan, B. (2024). *Intervensi Berbasis Komunitas dalam Meningkatkan Akses Layanan Kesehatan Reproduksi bagi Perempuan. Jurnal Kebijakan Kesehatan, 12(2), 123-130.*
- Rosenfield, A., & Maine, D. (1985). *Maternal mortality: A neglected tragedy. Lancet, 326(8446), 83-85.*
- Sarwono, P. (2017). *Kesehatan reproduksi wanita: Panduan ilmiah dan praktis. Yogyakarta: Andi Publisher.*
- Sedgh, G., Singh, S., & Hussain, R. (2015). *Intended and unintended pregnancies worldwide in 2012 and recent trends. Studies in Family Planning, 46(3), 195-204. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4465.2015.00014.x>.*
- Smith, J., & Wallace, C. (2020). *Women's health: An overview of global challenges. New York: Global Health Press.*
- Suara.com. (2024). *Perempuan Punya Peran Penting Perkuat Sistem Kesehatan di Indonesia.*
- Teewanjournal. (2020). *Faktor Sosial Budaya yang Mempengaruhi Kesehatan Ibu dan Anak. DOI: <https://doi.org/10.62710/5ppt6206>.*
- Tombakan, M. (2014). *Pembangunan Keluarga Sejahtera. Medan: Penerbit USU Press.*
- UN Women. (2023). *Progress on the Sustainable Development Goals: The Gender Snapshot 2023. United Nations Entity for Gender Equality and the Empowerment of Women.*
- UNFPA. (2019). *State of World Population 2019: Unfinished business –*

the pursuit of rights and choices for all. United Nations Population Fund. <https://www.unfpa.org/swop>.

United Nations. (2022). *Gender equality and health. Diakses dari <https://www.un.org>.*

WHO. (2021). *Women's health: A life-course approach. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>.*

WHO. (2023). *Indonesia dalam Laporan Pemantauan Global Cakupan Kesehatan Semesta. Retrieved from who.int.*

World Health Organization. (2018). *Family planning: A global handbook for providers. Geneva: WHO.*

World Health Organization. (2019). *Women's health. Retrieved from <https://www.who.int>.*

World Health Organization. (2021). *Reproductive health. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/reproductive-health>.*

World Health Organization. (2023). *Women's health. Diakses dari <https://www.who.int>.*

PROFIL PENULIS



Yurita Mailintina, S.Tr.Keb., MARS.

Sebuah Perjalanan yang Penuh Makna

Yurita Mailintina, anak ketiga dari pasangan Yusmanto dan Domyati, adalah sosok yang penuh semangat dan dedikasi. Dengan visi yang jelas dan tekad yang kuat, penulis berkomitmen untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendidikan dan kesehatan. Memiliki gelar S2 di bidang Administrasi Rumah Sakit, penulis kini mengabdikan diri sebagai dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta. Selain itu, penulis juga merupakan istri dari Bapak Dito Arswenda dan ibu dari seorang putri cantik bernama Cordelia Sayyidah Arswenda. Kehidupan pribadi yang bahagia dan harmonis ini menjadi sumber motivasi bagi penulis untuk terus memberikan kontribusi positif kepada masyarakat dan berusaha meningkatkan kualitas hidup orang lain.

Email Penulis: yuritamailintina.91@gmail.com

KESEHATAN PEREMPUAN dan PERENCANAAN KELUARGA

Kesehatan perempuan merupakan elemen kunci dalam upaya mewujudkan pembangunan kesehatan masyarakat yang holistik. Sebagai penopang utama dalam keluarga dan komunitas, perempuan memiliki tanggung jawab yang signifikan, tidak hanya untuk menjaga kondisi kesehatannya sendiri tetapi juga untuk memastikan kesejahteraan kesehatan anggota keluarganya. Meskipun demikian, perempuan sering menghadapi berbagai hambatan kesehatan yang dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, budaya, dan ekonomi, yang dapat mengurangi kemampuan mereka untuk mencapai kesehatan yang optimal. Di sisi lain, perencanaan keluarga adalah bagian esensial dalam upaya meningkatkan kesehatan perempuan. Melalui perencanaan keluarga yang efektif, perempuan dapat lebih mudah mengatur waktu untuk kehamilan, menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, serta menjaga jarak antar kehamilan yang sesuai. Dampaknya tidak hanya mendukung kesehatan perempuan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup anak-anak, memperkuat stabilitas keluarga, dan memberikan kontribusi positif bagi pembangunan masyarakat secara menyeluruh. Buku ini menjelaskan secara rinci terkait kesehatan perempuan dan perencanaan keluarga yang tersusun dalam 15 bab, sebagai berikut:

1. Konsep Dasar Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga
2. Kesehatan Reproduksi dalam Perspektif Gender
3. Anatomi dan Fisiologi Sistem Reproduksi Wanita
4. Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)
5. Kehamilan dan Persalinan yang Sehat
6. Kesehatan Perempuan dalam Siklus Kehidupan
7. Manajemen Pelayanan Kesehatan Reproduksi
8. Kesehatan Remaja Perempuan: Pendidikan Seksual dan Reproduksi
9. Dimensi Sosial Perempuan dan Permasalahannya
10. Menopause
11. Kesehatan Perempuan Lansia
12. Posyandu Lansia
13. Pelayanan Kontrasepsi dengan Metode Sederhana
14. Asuhan Kebidanan pada Keluarga Berencana
15. Pencatatan dan Pelaporan KB