

YAYASAN PESANTREN AL IHSAN APPANANG

PONDOK PESANTREN AL-IHSAN APPANANG SOPPENG



Alamat : Jl. Appanang Raya, Poros Cangadi – Mallanroe
Kel. Appanang, Kec. Liliriaja, Kab. Soppeng- SULSEL



ARTIKEL PENTINGNYA KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DI PKPPS AL IHSAN APPANANG

Menjaga Kesucian dan Kesehatan: Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja bagi Santri PKPPS Al-Ihsan Appanang

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial dalam kehidupan seorang manusia. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang menandai masuknya masa pubertas atau dalam syariat Islam dikenal dengan istilah *akil baligh*. Bagi para santri di Pendidikan Kesetaraan Pondok Pesantren Salafiyah (PKPPS) Al-Ihsan Appanang, Kabupaten Soppeng, pemahaman yang komprehensif mengenai kesehatan reproduksi bukan hanya sebatas pengetahuan medis, tetapi juga erat kaitannya dengan ibadah dan ajaran *thaharah* (bersuci).

1. Memahami Fase Pubertas (*Akil Baligh*)

Pubertas ditandai dengan perubahan fisik dan biologis sebagai bentuk kematangan organ reproduksi.

-) **Santriwan:** Mengalami *ihtilam* (mimpi basah), perubahan suara menjadi lebih berat, serta pertumbuhan rambut di area tubuh tertentu.
-) **Santriwati:** Mengalami *haid* (menstruasi) pertama, perkembangan fisik, dan perubahan hormon yang memengaruhi suasana hati.

Secara syariat, tercapainya fase ini menandakan bahwa seorang santri telah menjadi *mukallaf* (beban syariat telah berlaku padanya). Oleh karenanya, mengenali tanda-tanda perubahan tubuh sendiri merupakan langkah awal penting dalam menjalankan ibadah secara sah.

2. Integrasi Kesehatan Reproduksi dan *Thaharah*

Dalam tradisi pesantren, kebersihan adalah sebagian dari iman. Kebersihan organ reproduksi sangat berpengaruh pada keabsahan ibadah sehari-hari:

-) **Tata Cara Bersuci yang Benar:** Santri wajib memahami tata cara mandi wajib (*ghusl*) setelah hadas besar (seperti *ihtilam* atau selesainya masa *haid*) sesuai petunjuk fikih.

- J) **Menjaga Kebersihan Organ Intim:** Membiasakan diri mencuci organ intim dengan air bersih dari arah depan kebelakang, mengeringkannya dengan handuk atau tisu bersih untuk mencegah kelembapan berlebih, jamur, serta infeksi saluran kemih.
- J) **Pengelolaan Kebersihan saat Menstruasi:** Bagi santriwati, penggantian pembalut secara berkala (setiap 3–4 jam sekali) serta pengelolaan sampah pembalut yang higienis di lingkungan asrama sangat penting untuk mencegah penyakit.

3. Pola Hidup Sehat di Lingkungan Pondok Pesantren

Aktivitas santri yang padat dari pagi hingga malam memerlukan kondisi fisik yang prima. Beberapa kebiasaan sehat yang perlu diterapkan antara lain:

1. **Konsumsi Makanan Bergizi:** Memperhatikan asupan nutrisi seimbang, terutama makanan kaya zat besi bagi santri wati untuk mencegah anemia saat menstruasi.
2. **Kebutuhan Air Putih dan Istirahat:** Minum air putih yang cukup dan mengatur waktu tidur agar metabolisme tubuh dan sistem kekebalan tetap terjaga di tengah jadwal hafalan dan belajar.
3. **Pakaian yang Menyerap Keringat:** Menggunakan pakaian dalam berbahan katun yang tidak terlalu ketat agar sirkulasi udara tetap baik.

4. Menjaga Batas Pergaulan dan Akhlak Karimah

Kesehatan reproduksi juga mencakup aspek sosial dan mental. Islam memberikan panduan yang jelas mengenai pergaulan antara laki-laki dan perempuan (*gandul bashar* atau menjaga pandangan, serta menghindari perbuatan yang mendekati zina).

Di PKPPS Al-Ihsan Appanang, nilai-nilai pesantren menjadi benteng utama dalam membentuk karakter santri yang mampu menjaga diri, menghormati lawan jenis, serta membatasi pergaulan sesuai koridor syariat.

Kesimpulan

Edukasi kesehatan reproduksi remaja di PKPPS Al-Ihsan Appanang merupakan wujud sinergi antara ilmu medis modern dan ajaran Islam. Dengan memahami kesehatan reproduksi secara tepat, santri tidak hanya mampu menjaga kesehatan fisik nya dari berbagai penyakit, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas ibadah nya dengan kesucian yang terjaga.

Santri yang sehat, bersih, dan berilmu adalah fondasi lahirnya generasi penerus bangsa dan agama yang unggul serta berakhlakul karimah.