

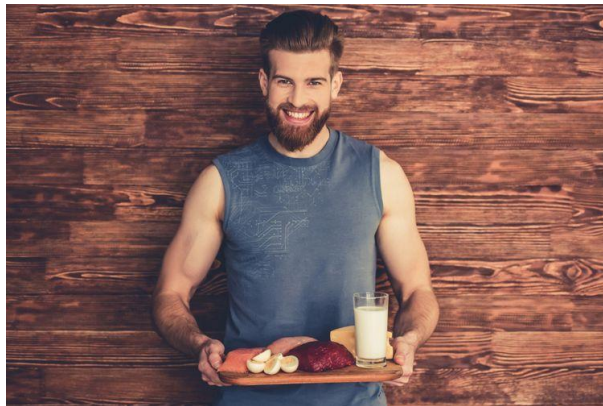
BAB II. KESEHATAN SPERMA

I.1 Pengertian Kesehatan

Dikutip Majelis ulama Indonesia, kesehatan adalah suatu Kesehatan jasmani dan rohani, yang dipunyai oleh manusia sebagai karunia dari Allah SWT yang wajib disyukuri dengan cara mengamalkan segala ajarannya, sedangkan dikutip dari situs Alodok, kesehatan sebagai “sebagai keadaan lengkap fisik, mental, dan kesejahteraan sosial dan bukan dari penyakit ketiadaan atau kelemahan (MUI 2015).

Menurut Undang-Undang mengenai Kesehatan ayat (1) mengenai kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, sosial yang memungkinkan menjadi suatu kesatuan yang utuh dan saling berkaitan antara satu dan lainnya. Kesehatan juga dapat dibagi menjadi berbagai jenis sebagai berikut :

- Kesehatan tubuh atau fisik
- Kesehatan mental dan jiwa



Gambar I.1 Kesehatan Sperma

Sumber : <https://lifestyle.kompas.com/read/2017/12/29/134456820/6-pola-makan-untuk-gaya-hidup-sehat-agar-usia-lebih-panjang?page=all>

Kesehatan tubuh adalah sebuah kesehatan yang dapat dilihat/dinilai dari kondisi tubuh, kesehatan fisik dapat dilihat secara mata seperti terbebas dari luka dan penyakit yang tampak dan bisa dilihat, sedangkan kesehatan mental jiwa sangat berbeda dengan kesehatan fisik, jika kesehatan fisik dapat dilihat berbeda dengan kesehatan jiwa yang tidak dapat terlihat oleh kasat mata. Kesehatan mental/jiwa

kesehatan adalah hal yang harus dijaga karena kesehatan sangat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Kesehatan bisa didapatkan dengan pola hidup yang sehat seperti makan teratur dan bergizi serta kaya akan serat, namun seringkali pola hidup sehat terasa sangat sulit untuk didapatkan karena pola hidup yang tidak sehat, pola hidup tidak sehat sebagai berikut :

- Begadang setiap hari
- Rokok
- Mengonsumsi alkohol
- Makan makanan cepat saji
- Kurangnya berolahraga
- Stress
- Marah



Gambar I.2 Menjaga Pola Makan

Sumber gambar : <https://www.volimaniak.com/2014/09/faktor-faktor-penghalang-dalam-menjaga.html>

Pola hidup yang tidak sehat yang dijalankan oleh laki-laki merupakan faktor penghambat yang dapat berpengaruh kepada kualitas kesehatan sperma. Selain pola makan, pola hidup juga dapat mempengaruhi kualitas kesehatan sperma yang akan berdampak pada kesehatan tubuh dan kepercayaan diri seorang pria, permasalahan tersebut juga akan mengganggu keharmonisan hubungan dengan pasangan (jovee.com). Kualitas sperma yang buruk akan mempengaruhi psikologis pria, sehingga perlu sekali menjaga kualitas kesehatan sperma agar kondisi psikologis tetap sehat, agar kestabilan emosi dan keseimbangan jiwa tetap terjaga.

Menjaga kualitas kesehatan sperma dapat dilakukan dengan menjalankan pola hidup sehat, berikut ini cara menjaga kesehatan tubuh yang dapat dilakukan, yaitu tidur cukup, makan teratur, olahraga, hindari stress berlebihan. Kesehatan tidak hanya harus dimiliki tubuh namun juga dimiliki oleh jiwa dan raga (Brook, 2017)



Gambar I.3 Pola Hidup Sehat
Sumber : dinkes.madiunkota.go.id

Dalam hal ini pola hidup sehat pun akan mempengaruhi kesehatan sperma baik secara luar dengan berolahraga dan secara dalam mengkonsumsi makanan yang kaya akan serat. Namun kesehatan bukanlah suatu tujuan hidup yang harus dicapai dan kesehatan juga tidak hanya harus dimiliki tubuh namun juga dimiliki oleh jiwa dan raga (Brook, 2017)

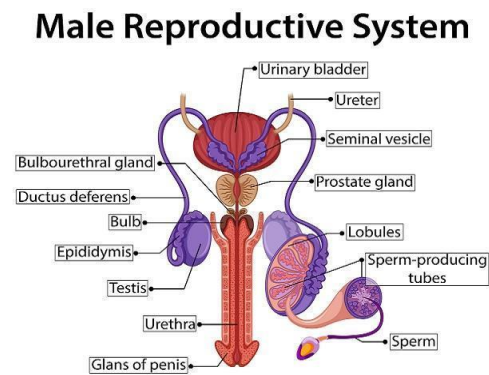
- **Faktor Penghambat Kesehatan**

Kualitas kesehatan sperma sangat penting tidak hanya dalam hal reproduksi namun juga kesehatan tubuh. apabila tidak dijaga kesehatannya akan berdampak pada kesehatan tubuh. berikut ini faktor- faktor yang menghambat kualitas kesehatan sperma, panas berlebih, alkohol, rokok, kurang tidur, tidak berolahraga, dan menggunakan celana ketat.

II.2 Sistem Reproduksi Pria

Alat vital pria atau organ seksual adalah semua bagian anatomis tubuh makhluk hidup baik pria atau wanita juga untuk hewan disebut jantan dan betina yang

terlibat dalam reproduksi dan menjadi bagian dari sistem reproduksi pada suatu organisme kompleks. Kelamin khususnya pada pria memiliki fungsi dimana semuanya saling terhubung satu sama lain, seperti penis pada pria. Penis adalah jaringan erektil yang berfungsi untuk deposit sperma dalam hubungan seksual. Testis (buah zakar) berada di bagian bawah penis dibungkus dengan skrotum yang longgar, testis berperan penting untuk terbentuknya hormon testosteron dan spermatozoa yaitu bibit pria dalam jumlah yang besar. Anatomi penis terdiri dari akar atau basis, batang penis, kepala penis.



Gambar II.1 Pengertian Alat kelamin pria

Sumber: <https://www.sehatq.com/artikel/organ-yang-masuk-kelompok-reproduksi-laki-laki>

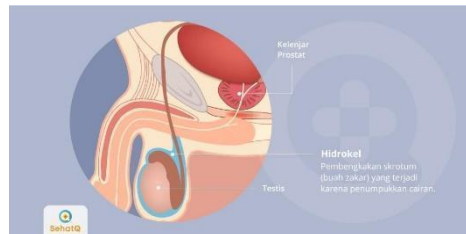
Penis dibagi menjadi sebagai berikut :

- Akar atau basis
- Batang penis
- Kepala penis (bagian kulit ini bagian yang akan hilang Ketika seorang pria menjalani sunat)

II.2.1 Anatomi Skrotum

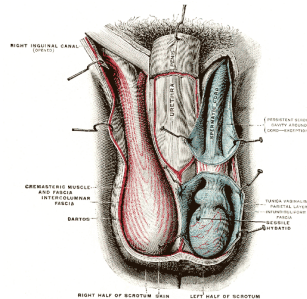
Skrotum(testis) atau biasa disebut pelir atau biji kemaluan adalah organ berbentuk oval yang berada di dalam kantong di sebelah kanan dan kiri bagian belakang penis testis adalah organ reproduksi pria yang berada di dalam skrotum atau kantung testis organ ini berfungsi memproduksi sperma dan hormone testosterone

yang berperan penting dalam perkembangan dan fungsi seksual pria pada umumnya, kedua testis tidak sama besar, dapat saja salah satu terletak lebih rendah dari yang lainnya hal ini diakibatkan perbedaan struktur anatomis pembuluh darah pada testis kiri dan kanan (Trinil,2005).



Gambar II.2 Skrotum

Sumber: <https://www.sehatq.com/penyakit/hidrokel>
(Diakses 12/01/21)

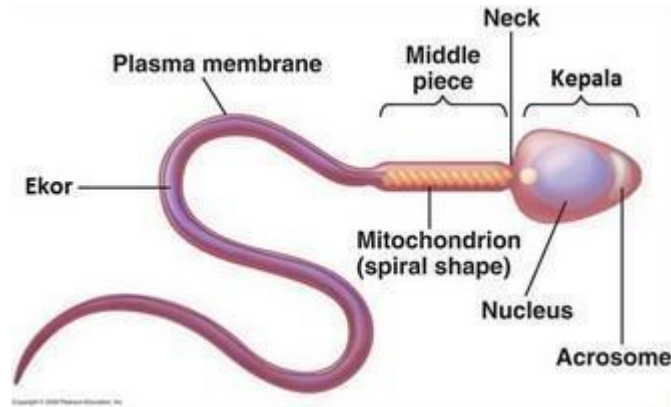


Gambar II.3 Skrotum

<https://id.wikipedia.org/wiki/Skrotum>
(Diakses 12/01/21)

II.2.2 Anatomi Sperma

Sperma atau spermatozoa adalah sel yang berada dalam reproduksi laki-laki sel sperma akan membuahi ovum atau zigot , dan sel sperma adalah sel utama dari sistem reproduksi yang dimiliki laki-laki sperma berbentuk seperti kecebong dan terdiri dari tiga bagian yaitu kepala, leher dan ekor dengan kepala berbentuk lonjong dan gepeng dan leher menghubungkan antara kepala dan ekor , sedangkan untuk ekor berfungsi untuk sperma bergerak maju. Panjang ekor sekitar 10 kali bagian kepala.



Gambar II.5 Anatomi Sperma
 Sumber : Pendidikanmu.com

Dalam buku Spermatologi, sperma atau spermatozoa dibentuk di dalam testis, yang berisikan rangkaian sel yang kompleks, yaitu perkembangan atau pematangan sel dari sel germinal sampai dengan terbentuknya spermatozoa yang sempurna (Trinil, 2011, h.3) ada juga kandungan dalam sperma pria adalah sebagai berikut, spermine, protein, mineral, zinc, magnesium, potassium, vitamin C, glukosa, sodium, lemak, kolesterol, dan vitamin B12.

II.3 Kesehatan Pria

Kesehatan pria menjadikan salah satu faktor dari kesehatan pria dimana seorang pria yang sehat dan menjaga pola makan serta pola hidup biasanya memiliki jiwa dan raga yang sehat, dimana kesehatan menjadi faktor penting dalam kehidupan begitupun dengan kesehatan sperma.

II.3.1 Kesehatan Tubuh

- **Manfaat Kesehatan Sperma Pada Tubuh**

Kesehatan sperma dapat berpengaruh pada tubuh kita terutama kepada mental, dan juga kesehatan kita yang dimana kesehatan pada perm akita yang nantinya akan mempengaruhi psikologi dalam diri kita, dimana kesehatan sperma menjadi hal penting bagi tubuh, ciri adalah sebagai berikut :

1. Testis tidak bengkak
2. Tubuh terlihat bugar

3. Tidak mudah stress
4. Emosi stabil
5. Memiliki pola tidur yang baik
6. Hubungan harmonis dengan pasangan

- **Tanda Tidak Sehatnya Sperma Pada Tubuh**

Dampak tidak sehatnya sperma dapat mempengaruhi masalah dalam hal berhubungan intim dengan pasangan, dalam hal ini, dimana nantinya dapat mengakibatkan sebagai berikut :

1. Rasa tidak percaya diri terhadap diri sendiri dan pasangan
2. Mudah emosi
3. Banyak memikirkan hal negatif untuk diri sendiri
4. Rasa takut
5. Cemas

II.3.2 Kesehatan Sistem Reproduksi

Kesehatan sistem reproduksi sangat penting dan sebagai inti dari kesehatan terutama untuk pria kesehatan reproduksi pria ditentukan dari pola hidup, cara berpakaian dan dapat mengatur stress dalam diri, akan membuat sistem reproduksi berjalan optimal.

II.3.2.1 Sperma yang sehat

Sperma yang sehat adalah adalah kualitas yang didapat dari setiap pria ejakulasi kekentalan sperma, bukanlah seorang yang memiliki sperma yang kental namun kesehatan sperma tidak bisa dilihat dari kasat mata yang harus dilihat menggunakan mikroskop, untuk melihat jumlah dari sperma dan pergerakan dari sperma. Kesehatan sperma dapat dilihat sebagai berikut :

- Dikeluarkan dengan jumlah yang banyak
- Bertekstur lengket
- Berbau daun akasia
- Pergerakan sperma
- Jumlah sperma

- Struktur sperma
- Likuifaksi sperma



Gambar II.6 Sperma yang Sehat

Sumber : <https://hellosehat.com/kehamilan/kesuburan/ciri-sperma-yang-sehat/>

Kesehatan sperma sangat baik untuk kesuburan pria dan juga rasa percaya diri pria dalam membuat pria lebih percaya diri untuk seorang pria (popmama.com).

- **Air Mani**

Air mani adalah cairan berwarna putih yang dan masih banyak yang salah penafsiran bahwa air mani adalah sperma dan itu adalah satu kesatuan padahal dalam kenyataannya berbeda dimana air mani adalah cairan berwarna putih, yang fungsinya mengantarkan sperma menuju rahim wanita dimana nantinya sperma dapat berenang menuju sel telur wanita.

II.3.2.2 Pemeliharaan Kesehatan Sistem Reproduksi Pria

Pemeliharaan sistem reproduksi sangatlah penting begitu juga dengan pria yang dimana merawat kesehatan sperma juga harus merawat sistem reproduksi pria yang dimana kesehatan sistem reproduksi pria sangatlah penting, dimana cara pemeliharaan sperma sebagai berikut :

- membersihkan organ vital pria secara rutin
- mengganti pakaian dalam secara rutin
- konsumsi makanan bergizi
- mengendalikan stres

II.3.2.4 Menjaga Kualitas Sperma

Sperma yang sehat dapat dimiliki semua orang, agar kualitas sperma sehat harus melakukan pola hidup sehat seperti, makan teratur dan bergizi, kelola stress, tidak minuman beralkohol, tidak merokok, berolahraga secara rutin dan tidur yang cukup. Makanan sehat yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan sperma adalah sebagai berikut,

- Tiram
Tiram memiliki mikronutrien yang dapat membantu pria dalam meningkatkan jumlah sperma.
- Cokelat Hitam
Cokelat mengandung asam amino yang dapat membuat ukuran dan jumlah sperma meningkat, dan mengandung antioksidan yang dapat membantu melawan radikal bebas.
- Pisang
Pisang memiliki vitamin C, A, dan B1 yang dapat membantu kualitas sperma dan juga meningkatkan jumlah sperma.
- Brokoli dan Wortel
Kekurangan vitamin A dapat mempengaruhi kualitas sperma dan pergerakan sperma, mengkonsumsi brokoli dan wortel dapat meningkatkan kualitas kesehatan sperma.

II.4 Analisis Hasil Pengumpulan Data

Hasil pengumpulan data menggunakan dua metode yaitu wawancara dan juga kuesioner yang diberikan kepada khalayak. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi mengenai sperma secara umum dan mengenai kualitas kesehatan sperma. Kuesioner dilakukan untuk menggali informasi mengenai pengetahuan khalayak terhadap sperma dan mengetahui bagaimana mereka mendapatkan informasi mengenai sperma.

II.4.1 Hasil Wawancara

Wawancara dilakukan kepada pakar Dr. Hengki Lukas Sp.And (11 Januari 2021) spesialis andrologi. Pertanyaan diajukan untuk menggali informasi mengenai

kualitas kesehatan sperma dan informasi mengenai sperma secara umum. Hasil wawancara didapatkan informasi sebagai berikut.

1. Sperma adalah sel reproduksi yang fungsi utamanya untuk melakukan pembuahan pada sel telur.
2. Vitamin yang ada pada sperma untuk membantu kelangsungan hidup sperma dan memberi nutrisi pada sel telur untuk pembuahan. Vitamin E untuk menyuburkan sperma sedangkan kandungan vitamin pada sperma hanya berfungsi untuk sperma.

II.4.1.2 Hasil Kuesioner

Kuesioner diambil melalui *google form* guna mendapatkan hasil data yang lebih personal dan juga dapat dilihat melalui diagram *pie chart*. Kuesioner ditujukan pada khalayak laki-laki berusia 15-60. pertanyaan ditujukan untuk menggali informasi mengenai pengetahuan khalayak terhadap sperma.

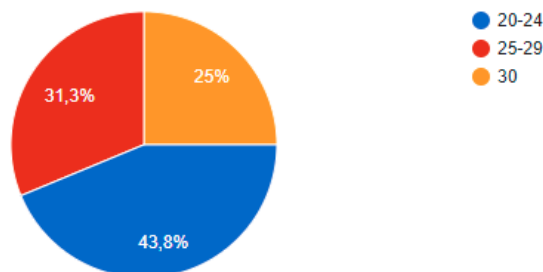


Diagram II.7 Kategori data usia
Sumber : Data Pribadi

Diagram diatas menunjukkan bahwa responden berumur 15-60. Hasilnya 43,5% berusia 20-24 tahun, 21% berusia 30 tahun, dan 31% berusia pada umur 25-29 tahun.

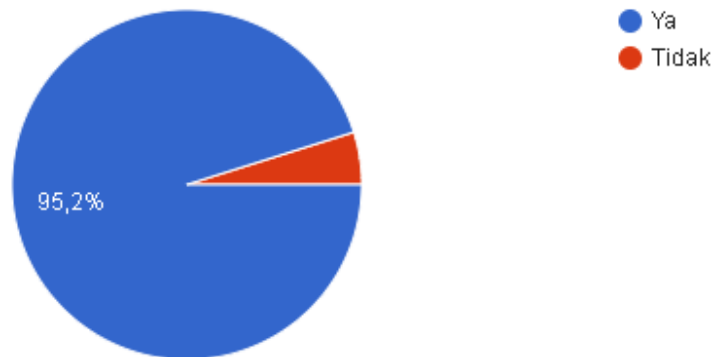


Diagram II.8 Kategori Apakah laki-laki perlu Memahami Kesehatan sperma
Sumber : Data Pribadi

Pertanyaan mengenai pentingnya laki-laki memahami informasi tentang kualitas kesehatan sperma, mendapatkan 95,2% menganggap penting dan 4,8% tidak menganggap penting.

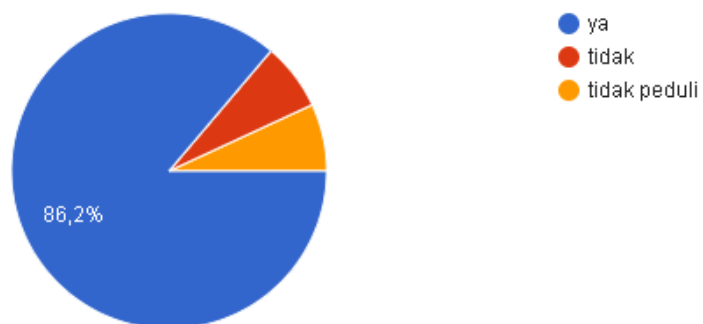


Diagram II.9 Kategori Sperma Mempengaruhi Kepercayaan Diri
Sumber : Data Pribadi

Pertanyaan pengaruh sperma terhadap kepercayaan diri, didapatkan 86,2% kualitas sperma mempengaruhi kepercayaan diri, 6,9% tidak peduli.

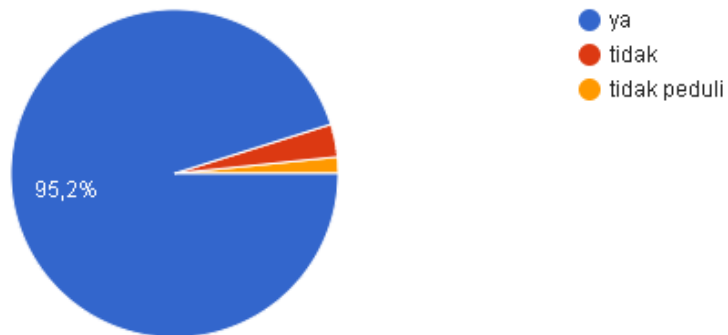


Diagram II.10 kategori Pentingkah pemahaman sperma dari sudut pandang Wanita
Sumber : Data Pribadi

Pertanyaan wanita perlu memahami kesehatan sperma untuk pasangan, sebanyak 95,5% menjawab ya, dan 3,2% menjawab tidak dan 1,6% menjawab tidak peduli.

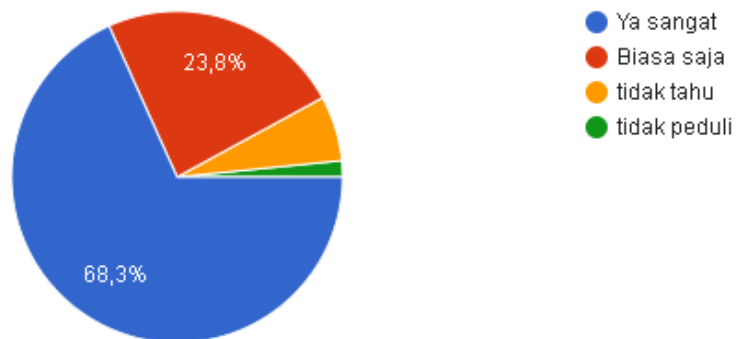


Diagram II.11 Kategori pengaruh sperma terhadap hubungan rumah tangga
Sumber : Data Pribadi

Pertanyaan pengaruh sperma terhadap hubungan rumah tangga, 68,3% sangat berpengaruh, 23,8% biasa saja, 4,3% tidak tahu dan 1,6% menjawab tidak peduli.

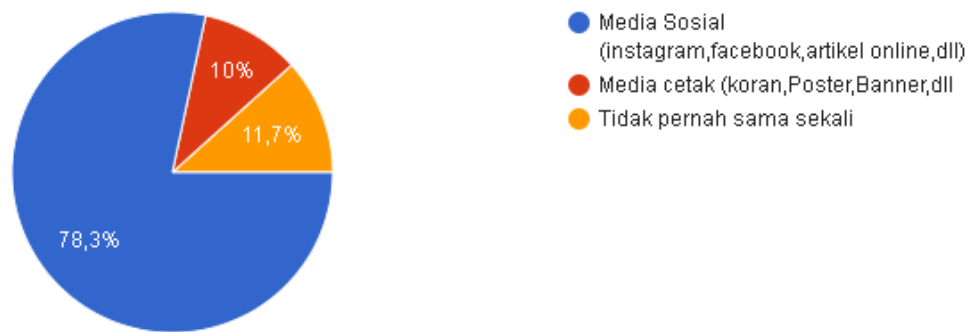


Diagram II.13 Kategori masyarakat mendapatkan media informasi mengenai sperma
Sumber : Data Pribadi

Pada kategori di atas ditemukan bahwa 78,3% masyarakat mendapatkan informasi mengenai sperma melalui media sosial, 10% melalui media cetak koran,poster dan lain-lai, dan 11,7% tidak pernah sama sekali.

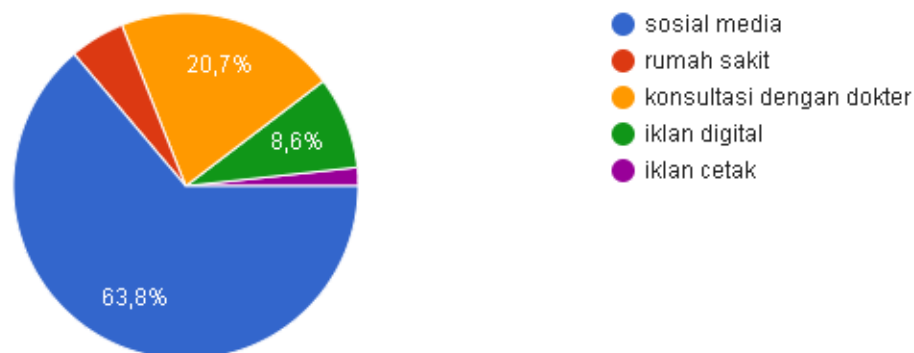


Diagram II.14 Kategori Tempat dimana masyarakat dapatkan informasi mengenai sperma
Sumber : Data Pribadi

Pada kategori informasi dimana masyarakat mendapatkan informasi mengenai sperma didapat 63,8% melalui sosial media, 20,7% konsultasi dengan Dokter dan 8,6% iklan digital sisanya pada rumah sakit,dan iklan cetak.

II.5 Resume

Berdasarkan dari pengumpulan data melalui wawancara kepada dokter spesialis dan kuesioner yang diberikan kepada masyarakat dapat diambil kesimpulan bahwa masyarakat penting mengetahui informasi mengenai kualitas sperma yang

sehat dan media informasi apa yang lebih disukai dan memudahkan mereka dalam mendapatkan informasi. Selain itu berdasarkan hasil kuesioner, responden merasa perlu mendapatkan informasi mengenai kualitas kesehatan sperma.

II.6 Solusi Perancangan

Menggunakan media instagram dengan konten infografis agar mudah dipahami dan juga perluasannya melalui media instagram agar mudah dijangkau dan mudah diakses oleh khalayak. Penggunaan media pendukung cetak agar mudah diinformasikan kepada masyarakat dan penyimpanan media pendukung di tempat umum yaitu rumah sakit yang nantinya akan menggiring khalayak menuju media digital yang disertakan pada link yang ada di media pendukung.