

MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# RENCANAKAN MASA DEPANMU



**Kalau Terencana, Semua Lebih Mudah**

Direktorat Bina Ketahanan Remaja  
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional  
2019



@BKKBNOOfficial  
[www.bkkbn.go.id](http://www.bkkbn.go.id)

DITVOKKOM 2019



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# **RENCANAKAN MASA DEPANMU**



**Direktorat Bina Ketahanan Remaja  
Badan Kependudukan dan  
Keluarga Berencana Nasional**

2019

## **Modul Fasilitator/Pendidik Sebaya di PIK Remaja “Rencanakan Masa Depanmu”**

©Cetakan pertama, Maret 2019. Dicitak oleh Direktorat Advokasi dan KIE

**Modul Pendidik Sebaya “Rencanakan Masa Depanmu”** untuk digunakan oleh Pendidik Sebaya Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) sebagai upaya untuk menyampaikan pesan kesehatan (terutama kesehatan reproduksi dan gizi) serta perencanaan berkeluarga kepada remaja secara efektif. Modul ini digunakan untuk melatih remaja agar mampu merencanakan masa depannya sampai kepada potensi terbaiknya, termasuk merencanakan kehidupan berkeluarga.

Modul ini dikembangkan dan diadaptasi Modul *CHOOSE A FUTURE: Issues and Options for Girls and Boys in Nigeria* ©Centre for Development and Population Activities dan Modul untuk Model *Better Life Options and Opportunities* (BLOOM) yang telah dikontekstualisasikan untuk wilayah daerah di Indonesia.

Pengarah: Eka Sulistia Ediningsih (Direktur Bina Ketahanan Remaja)

Tim Penyusun Modul Rencanakan Masa Depanmu (disusun menurut abjad):

- Anindita Diah Sekarputri (Widyaiswara Pertama Balai Diklat KKB Bogor, Perwakilan BKKBN Provinsi Jawa Barat)
- Ikhsan Muhtiar (Forum GenRe Indonesia)
- Isma Savitri (Forum GenRe Indonesia)
- M. Sadam (Forum GenRe Indonesia)
- Tim Subdit Pengembangan Program Bina Ketahanan Remaja, Direktorat Bina Ketahanan Remana

Tim Uji Coba Modul (disusun menurut abjad):

- Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat
- Pemerintah Daerah Provinsi Riau
- Pemerintah Daerah Kabupaten Bogor, Jawa Barat
- Pemerintah Daerah Kabupaten Kampar, Riau
- Pemerintah Daerah Kota Depok, Jawa Barat
- Pemerintah Daerah Kota Pekanbaru, Riau
- PIK Remaja Baraya, Tapos, Kota Depok
- PIK Remaja Ceria Sentul, Kabupaten Bogor
- PIK Remaja Krolofil, SMAN 1 Pekanbaru
- PIK Remaja Pikas4, SMAN 1 Kampar
- PIK Remaja Siaga Muda, Cibinong, Kabupaten Bogor
- BKR Berkah Bersama, Kota Pekanbaru
- BKR Gagak, Kabupaten Bogor
- BKR Hasanah, Kabupaten Kampar
- BKR Melati, Kota Depok

Ilustrasi: Komik Strip GenRe (Direktorat Advokasi dan KIE, BKKBN)

Layout: Direktorat Advokasi dan KIE, BKKBN

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)

Jalan Permata No. 1 Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur, 13650

<https://www.bkkbn.go.id/>





## KATA SAMBUTAN SEKRETARIS UTAMA

Dalam konteks Pembangunan Manusia, Pembinaan Remaja memiliki peran yang strategis. *Pertama*, karena remaja merupakan individu-individu calon penduduk usia produktif yang pada saatnya kelak akan menjadi subjek/pelaku pembangunan sehingga harus disiapkan agar menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. *Kedua*, karena remaja merupakan individu-individu calon pasangan yang akan membangun keluarga dan calon orangtua bagi anak-anak yang dilahirkannya sehingga perlu disiapkan agar memiliki perencanaan dan kesiapan berkeluarga. Kesiapan berkeluarga merupakan salah satu kunci terbangunnya ketahanan keluarga dan keluarga yang berkualitas sehingga diharapkan mampu melahirkan generasi yang berkualitas. Dengan demikian, apabila gagal dalam membina remaja, bukan hanya menjadi ancaman kegagalan pembangunan (karena gagal menyiapkan aktor-aktor pembangunan), tetapi juga ancaman kegagalan kualitas generasi berikutnya (karena gagal dalam menyiapkan para calon orangtua).

Namun demikian kondisi remaja saat ini bukan tanpa tantangan. Masih ada permasalahan yang mengancam remaja, terutama yang terkait dengan kesehatan reproduksi dan gizi yang akan berdampak pada kualitasnya sebagai aktor pembangunan dan kesiapannya dalam membangun keluarga. Pubertas/kematangan seksual yang semakin dini (aspek internal) dan aksesibilitas terhadap berbagai media serta pengaruh negatif sebaya (aspek eksternal) menjadikan remaja rentan terhadap perilaku seksual berisiko. Dengan demikian, remaja menjadi rentan mengalami kehamilan di usia dini, kehamilan di luar nikah, kehamilan tidak diinginkan, dan terinfeksi penyakit menular seksual hingga aborsi yang tidak aman.

Saat ini masih terdapat 36 dari 1000 perempuan usia 15 – 19 yang pernah hamil dan melahirkan. Bandingkan dengan Australia 15 (2010), Algeria 9 (2008) dan Andora 4 (2010). Di Indonesia juga masih terdapat satu dari sembilan perempuan menikah sebelum berusia 18 tahun (SUSENAS, 2016). Dari 62.558.408 keluarga di Indonesia (hasil pemutakhiran BDKI Juni 2018), 2,66 persen di antara dikepalai oleh laki-laki yang berusia di bawah 19 tahun (BKKBN, Profil Keluarga Indonesia, 2018).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa remaja perempuan usia 10-14 tahun berisiko meninggal saat hamil dan melahirkan lima kali lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan berusia 20-25 tahun. Selain itu, berisiko mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti kanker leher rahim dan trauma fisik pada organ intim. Mereka juga memiliki kemungkinan 11 kali lebih tinggi untuk tidak bersekolah (putus sekolah) dibandingkan dengan anak perempuan yang masih bersekolah. Pada aspek ketahanan keluarga, berpotensi mengalami kegagalan dalam membangun keluarga. Data BPS (2010) menunjukkan bahwa kasus perceraian tertinggi menimpa kelompok usia 20 – 24 tahun dengan usia pernikahan belum genap lima tahun. Tingginya angka perceraian pada kelompok tersebut sebagai akibat pernikahan yang dilakukan pada usia muda sehingga belum siap dalam menjalani kehidupan berkeluarga. Perempuan yang hamil dan melahirkan di usia dini juga memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melahirkan anak yang *stunting*. Hasil studi di 55 negara berpendapatan menengah dan rendah menunjukkan adanya hubungan antara usia ibu saat melahirkan dengan angka kejadian *stunting*: makin muda usia ibu saat melahirkan, makin besar kemungkinannya untuk melahirkan anak yang *stunting* (Finlay, Ozaltin and Canning, 2011).

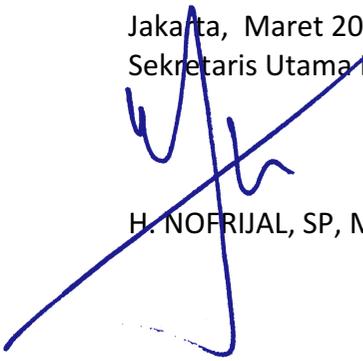
Oleh karena itu, Pembinaan Remaja terkait gizi dan kesehatan reproduksi remaja dalam rangka pendewasaan usia perkawinan dan penyiapan kehidupan berkeluarga sangat penting dilakukan. Pada pasal 48 UU No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga disebutkan bahwa Pembinaan Ketahanan Remaja dilakukan dengan memberikan akses informasi, pendidikan, konseling dan pelayanan tentang kehidupan berkeluarga. Setidaknya ada dua indikator keberhasilan dari upaya ini yang juga menjadi indikator *Sustainable Development Goals* (SDGs), yaitu “remaja perempuan yang sedang hamil” dan “perkawinan usia anak”: Tujuan 3 tentang Kehidupan yang Sehat dan Sejahtera dan 5 tentang Kesetaraan Gender dan Pemberdayaan Perempuan). Keduanya juga merupakan indikator Indeks Pembangunan Pemuda/*Youth Development Index*: Domain D2 tentang Kesehatan dan Kesejahteraan, dan Domain 5 tentang Gender dan Diskriminasi.

Di tahun terakhir pelaksanaan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015 – 2019 ini, “Penyiapan Perencanaan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja” merupakan salah satu proyek BKKBN untuk mendukung prioritas nasional “Pembangunan Manusia melalui Pengurangan Kemiskinan dan Peningkatan Pelayanan Dasar” melalui proyek prioritas “Peningkatan pelayanan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi”. Keluaran yang diharapkan dari proyek ini adalah “Penguatan peran PIK Remaja dan BKR dalam edukasi Kespro dan Gizi bagi remaja putri sebagai calon ibu di 29.327 kelompok”. Hal ini berarti, “Pembinaan kesehatan reproduksi remaja dalam rangka pendewasaan usia perkawinan dan penyiapan kehidupan berkeluarga” di tahun ini difokuskan pada penguatan peran PIK Remaja dan Bina Keluarga Remaja dalam melakukan edukasi terkait Perencanaan Kehidupan Berkeluarga.

Pembinaan Ketahanan Remaja merupakan bagian dari Urusan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana, terutama Sub Urusan Keluarga Sejahtera yang merupakan urusan pemerintahan konkuren yang wajib tapi tidak berkaitan dengan pelayanan dasar. Pembagian kewenangan antara pemerintah dan pemerintah daerah sudah diatur dalam Lampiran N Undang-undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan proyek ini, saya berharap ada sinergitas dan kolaborasi antara BKKBN dan Perwakilan BKKBN Provinsi dengan Pemerintah Daerah Provinsi dan Kabupaten/Kota melalui Organisasi Perangkat Daerah (OPD) yang menangani urusan Pengendalian Penduduk dan KB serta OPD yang menangani urusan Pendidikan (khusus pelaksanaan di PIK Remaja Jalur Pendidikan). Sinergi dan kolaborasi yang sama juga saya harapkan terbangun dengan mitra kerja yang dapat terlibat langsung dalam pelaksanaan edukasi di kelompok kegiatan, terutama Tim Penggerak PKK, Badan Kontak Majelis Taklim, Ikatan Penyuluh Keluarga Berencana, dll,

Semoga modul ini dapat membantu Pendidik Sebaya di PIK Remaja dan Kader di BKR dalam melakukan edukasi terkait Perencanaan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja di wilayahnya masing-masing.

Jakarta, Maret 2019  
Sekretaris Utama BKKBN,



H. NOFRIJAL, SP, MA



**Direktorat Bina Ketahanan Remaja  
Badan Kependudukan dan  
Keluarga Berencana Nasional**

2019





## KATA PENGANTAR

### DEPUTI BIDANG KELUARGA SEJAHTERA DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA

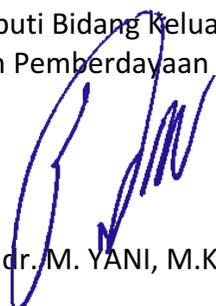
Pembinaan Ketahanan Remaja merupakan bagian dari kebijakan Pembangunan Keluarga dalam upaya menyiapkan: (1) remaja sebagai calon orangtua agar mampu membangun keluarga berkualitas sehingga melahirkan generasi yang juga berkualitas; serta (2) remaja sebagai calon penduduk usia produktif agar mampu menjadi aktor/pelaku pembangunan. Sesuai dengan Pasal 48 UU No. 52 Tahun 2009, Pembinaan Ketahanan Remaja dilakukan dengan memberikan akses informasi, pendidikan, konseling dan pelayanan tentang kehidupan berkeluarga. *Outcome* dari Pembinaan Ketahanan Remaja adalah terbentuknya Generasi Berencana (GenRe), yaitu remaja yang memiliki perencanaan dalam mempersiapkan dan melewati transisi kehidupan remaja dengan mempraktikkan hidup bersih dan sehat, melanjutkan pendidikan, memulai berkarir, menjadi anggota masyarakat yang baik, serta membangun keluarga yang berkualitas.

Di tahun 2019 ini, “Penyiapan Perencanaan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja” merupakan salah satu proyek BKKBN untuk mendukung prioritas nasional “Pembangunan Manusia melalui Pengurangan Kemiskinan dan Peningkatan Pelayanan Dasar” melalui proyek prioritas “Peningkatan pelayanan keluarga berencana dan kesehatan reproduksi”. Lokus pelaksanaan kegiatan diarahkan pada 29.327 kelompok, terdiri dari 18.694 PIK Remaja dan 10.633 BKR yang tersebar di 33 provinsi. Keluaran yang diharapkan dari proyek ini adalah “Penguatan peran PIK Remaja dan BKR dalam edukasi Kespro dan Gizi bagi remaja putri sebagai calon ibu di 29.327 kelompok”. Indikator keberhasilannya adalah “Jumlah PIK Remaja dan BKR (dari target 29.327) yang melaksanakan edukasi tentang Penyiapan Perencanaan Kehidupan Berkeluarga (termasuk di dalamnya substansi Kespro dan Gizi)”.

Agar pelaksanaan “Penyiapan Perencanaan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja melalui Penguatan Peran PIK Remaja dan BKR” dapat berjalan optimal, perlu disusun modul sebagai sumber belajar bagi fasilitator, dalam hal ini Pendidik Sebaya di PIK Remaja dan Kader BKR. Modul ini telah diujicoba dengan melibatkan Pendidik Sebaya di PIK Remaja dan Kader BKR di Provinsi Jawa Barat (Kota Depok dan Kabupaten Bogor) dan Provinsi Riau (Kota Pekanbaru dan Kabupaten Kampar).

Kepada penyusun dan semua pihak yang telah memungkinkan terbitnya modul ini, kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tinggi.

Jakarta, Maret 2019  
Deputi Bidang Keluarga Sejahtera  
dan Pemberdayaan Keluarga,

  
DR.dr. M. YANI, M.KES, PKK

## DAFTAR ISI

✓	Kata Sambutan Sekretaris Utama BKKBN	i
✓	Kata Pengantar Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga	iii
✓	Daftar Isi	iv

PENDAHULUAN			PENGKONDISIAN		
A	Latar Belakang	1	A	Perkenalan dan Kesepakatan Belajar	17
B	Deskripsi Singkat	2	B	Pemanasan	19
C	Manfaat Modul	2			
D	Indikator Keberhasilan, Materi Pokok Dan Sub Materi	3			
E	Petunjuk Penggunaan Modul	4			
F	Tata Laksana Pertemuan Penyuluhan	4			
G	Teknik Fasilitasi	5			
H	Pengertian dan Batasan	13			

MATERI POKOK KESEHATAN REMAJA		
A	Pubertas	23
B	Seksualitas	39
C	Reproduksi	49
D	Kesehatan & Gizi Remaja	61
E	Perilaku Beresiko	77
F	Tindakan Berbahaya	97

MATERI POKOK PERENCANAAN BERKELUARGA		
A	Kesiapan Berkeluarga	107
B	Tugas Perkembangan dan Fungsi Keluarga	125
C	Pengasuhan Keluarga Sehat	141

PENUTUP		146
---------	--	-----

## PENDAHULUAN

### LATAR BELAKANG

Remaja usia 10-24 tahun merupakan kelompok penduduk yang sangat besar jumlahnya, yaitu sekitar 64 juta jiwa atau 28,6 persen dari 222 juta jiwa penduduk Indonesia (Proyeksi Penduduk Indonesia tahun 2000-2025, BPS, Bappenas, UNFPA, 2005). Jumlah yang besar tersebut adalah potensi sekaligus tantangan. Jika dihubungkan dengan Bonus Demografi yang puncaknya akan terjadi di antara tahun 2028 – 2031, remaja saat ini adalah penduduk usia produktif saat Bonus Demografi tersebut terjadi. Artinya remaja saat ini adalah calon aktor/pelaku pembangunan saat mereka memasuki Bonus Demografi. Selanjutnya mereka juga akan memasuki fase memulai kehidupan berkeluarga, akan menjadi pasangan suami-istri, dan akan menjadi orangtua bagi generasi-generasi yang dilahirkannya. Agar keluarga mereka melahirkan generasi berkualitas, remaja saat ini harus disiapkan supaya siap menjadi suami-istri dan menjadi orangtua.

Namun demikian kondisi remaja saat ini bukan tanpa tantangan. Masih ada permasalahan yang mengancam remaja, terutama yang terkait dengan kesehatan reproduksi dan gizi yang akan berdampak pada kualitasnya sebagai aktor pembangunan dan kesiapannya dalam membangun keluarga. Pubertas/kematangan seksual yang semakin dini (aspek internal) dan aksesibilitas terhadap berbagai media serta pengaruh negatif sebaya (aspek eksternal) menjadikan remaja rentan terhadap perilaku seksual berisiko. Pada aspek lain, akses terhadap sumber informasi kesehatan, kesehatan reproduksi, dan kesehatan seksual serta kehidupan berkeluarga belum begitu optimal. Data SDKI Remaja 2017 menunjukkan masih rendahnya jumlah remaja yang mengetahui tempat memperoleh informasi kesehatan reproduksi remaja, yaitu perempuan 10,6 persen dan laki-laki 5,8 persen. Dampaknya, remaja menjadi rentan mengalami kehamilan di usia dini, kehamilan di luar nikah, kehamilan tidak diinginkan, dan terinfeksi penyakit menular seksual hingga aborsi yang tidak aman.

Dalam rangka merespon kondisi tersebut, BKKB melakukan upaya Pembinaan Ketahanan Remaja yang dikembangkan dalam rangka meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku positif remaja tentang kesehatan dan kesehatan reproduksi serta penyiapan kehidupan berkeluarga. Pembinaan Ketahanan Remaja dilaksanakan melalui pendekatan langsung kepada remaja serta orangtua yang memiliki remaja. Pendekatan kepada remaja dilaksanakan dengan mencetak Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya (peer group) yang ditempatkan di Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK Remaja) di jalur pendidikan (sekolah, perguruan tinggi, dan pesantren) dan masyarakat (organisasi kepemudaan, organisasi keagamaan, dan komunitas remaja). Sedangkan pendekatan kepada orang tua yang memiliki remaja (parenting) dilaksanakan melalui pengembangan Kelompok Bina Keluarga Remaja (BKR).

Teman sebaya dan orangtua, terutama ibu, masih menjadi pihak yang nyaman bagi remaja untuk berdiskusi terkait kesehatan reproduksi yang dialaminya. Data SDKI Remaja 2017 menunjukkan 62 persen remaja perempuan dan 52 persen remaja laki-laki mendiskusikan perihal kesehatan reproduksi yang dialaminya kepada teman sebaya dan 53 persen remaja perempuan serta 11 persen remaja laki-laki mengaku mendiskusikannya dengan ibu. Pendekatan kepada teman sebaya dan orangtua/keluarga menjadi sangat relevan sehingga “memintarkan” teman sebaya dan orangtua/keluarga menjadi keharusan agar dapat memberikan informasi yang benar terkait dengan kesehatan reproduksi remaja.

### DESKRIPSI SINGKAT

“Rencanakan Masa Depanmu” merupakan Modul Edukasi yang akan membantu fasilitator, yaitu Pendidik Sebaya, dalam melakukan edukasi terkait Perencanaan Kehidupan Berkeluarga Bagi Remaja di PIK Remaja masing-masing. Modul ini terdiri dari dua Materi Pokok dan 9 Sub Materi Pokok.

Untuk membantu Fasilitator dalam melakukan edukasi, modul ini juga dilengkapi dengan Tata Laksana Penyuluhan/Pemberian Edukasi di PIK Remaja, Pengkondisian, dan Teknik Fasilitasi. Pada setiap SubMateri Pokok terdapat petunjuk tentang Tujuan (umum dan khusus), Waktu, Metode, Perlengkapan, dan Proses yang akan menjadi panduan. Sebagai referensi (bahan bacaan), Fasilitator dapat membaca Lembar Materi di setiap Sub Materi Pokok. Di bagian akhir setiap Sub materi Pokok juga dilengkapi dengan Lembar Tugas untuk peserta.

### MANFAAT MODUL

Modul “Rencanakan Masa Depanmu” ini memberikan pemahaman tentang aspek-aspek terkait Perencanaan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja yang diberikan di PIK Remaja oleh Pendidik sebaya. Modul ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan remaja akan informasi akurat dan lengkap tentang kesehatan, kesehatan reproduksi, dan kesehatan seksual serta kehidupan berkeluarga bagi remaja. Melalui modul ini juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas informasi dan kualitas pelaksanaan edukasi di seluruh PIK Remaja. Harapan selanjutnya, PIK Remaja dapat diakses oleh para remaja dan menjadi wadah bagi para remaja untuk berkumpul, berbagi cerita, berkreatifitas dan saling tukar informasi. Dari sini lahir remaja-remaja Generasi Berencana (GenRe) yang memiliki perencanaan dalam mempersiapkan dan melewati transisi kehidupan remaja dengan mempraktikkan hidup bersih dan sehat, melanjutkan pendidikan, memulai berkarir, menjadi anggota masyarakat yang baik, serta membangun keluarga yang berkualitas.

## INDIKATOR KEBERHASILAN DAN MATERI SERTA SUB MATERI

NO	INDIKATOR KEBERHASILAN	MATERI POKOK	SUB MATERI POKOK	METODE	ALAT BANTU MEDIA
1.	Peserta dapat menjelaskan perubahan diri remaja yang dapat mendorong perilaku atau tindakan beresiko yang dapat mengganggu kesehatan	Kesehatan Remaja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pubertas</li> <li>2. Seksualitas</li> <li>3. Reproduksi</li> <li>4. Kesehatan dan Gizi Remaja</li> <li>5. Perilaku Beresiko</li> <li>6. Tindakan Berbahaya</li> </ol>	Menggambar bentuk tubuh, Diskusi kelompok, Ceramah, Permainan, Tanya Jawab	Buku Pegangan, Lembar Balik, Ular Tangga, Roda Menstruasi
2.	Peserta dapat menjelaskan apa yang diperlukan remaja agar siap berkeluarga	Perencanaan Berkeluarga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesiapan Berkeluarga</li> <li>2. Tugas Perkembangan dan Fungsi Keluarga</li> <li>3. Pengasuhan Keluarga Sehat</li> </ol>	Ceramah, Tanya Jawab	Buku Pegangan, Lembar Balik, Infografis Kontrasepsi

## PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

1. Silakan Anda mempelajari modul ini secara berurutan, mulai dari BAB PENDAHULUAN sampai dengan BAB PENUTUP.
2. Bacalah setiap isi Sub-Materi Pokok dengan seksama untuk memperoleh pemahaman yang baik tentang keseluruhan Sub-Materi Pokok tersebut sebagai dasar memahami materi pada bab selanjutnya.
3. Setelah Anda mempelajari keseluruhan isi setiap Sub-Materi Pokok dan Lembar Materi, cobalah Anda menjawab pertanyaan Lembar Kerja Remaja (LKR) sebagai upaya peningkatan tingkat pemahaman Anda terhadap materi tersebut.
4. Bacalah kembali uraian Sub-Materi Pokok sampai Anda merasa telah memahami dengan baik dan praktekan setiap permainan/kegiatan yang ada pada setiap modul.
5. Selanjutnya Anda dapat melanjutkan ke Sub-Materi Pokok lain pada bab berikutnya dengan langkah/tahapan seperti yang Anda lakukan sebelumnya.
6. Gali/*Brainstorm*/tanyakan dulu pemahaman peserta sebelum memulai sesi: apakah peserta pernah mendengar atau seberapa jauh mereka sudah memahami topik.
7. Mengingat/*refresh* materi dari hari sebelumnya pada Sesi Awal/Pembukaan (5 menit) serta menanyakan hasil Lembar Kerja Remaja pada tiap sesi.
8. Tekankan tidak ada pernyataan salah dan benar dalam proses diskusi dan pembelajaran. Prinsip yang digunakan dalam pembelajaran ini adalah pembelajaran orang dewasa (*andragogi*) karena setiap orang mempunyai keunikan dan berharga.
9. Durasi pelaksanaan pembelajaran setiap sesi adalah 2 Jam Pembelajaran (JP). Setiap 1 JP adalah 45 menit.
10. Fasilitator perlu menanyakan ke ketua komunitas, apakah ada yang berkebutuhan khusus (misalnya ada yang tidak bisa baca tulis, atau kurang pendengaran, *slow learner* dan perlu pendampingan)
11. Fasilitator perlu menanamkan pemahaman pada diri sendiri bahwa fasilitator hadir untuk memfasilitasi peserta agar dapat menggali ide, tidak lebih pintar dari peserta dan serta bersama-sama berdiskusi.
12. Ketika ada pertanyaan peserta yang tidak bisa terjawab pada sesi diskusi maka Fasilitator sebaiknya mencatat pertanyaan tersebut agar dapat didiskusikan pada sesi berikutnya. Fasilitator dapat menanyakan pada pakar/pihak yang kompeten pada bidang tersebut atau mencari jawaban bersama-sama dengan peserta.

## TATA LAKSANA PENYULUHAN (49 – 90 MENIT)

1. PEMBUKAAN (WAKTU PELAKSANAAN : 10-15 MENIT)
  - Salam Pembuka
  - Pemanasan
  - Membahas tugas pertemuan yang lalu
  - Membuka dengan Salam GenRe
  - Selalu mengingatkan tiga permasalahan utama remaja dan keluarga yang memiliki remaja, yaitu pernikahan dini, seks pranikah dan NAPZA

2. PEMBAHASAN BAGIAN INTI (WAKTU PELAKSANAAN : 30 – 60 MENIT)
- Membahas topik baru dari materi GenRe sesuai dengan pertemuan ke berapa, atau melanjutkan topik pertemuan yang lalu yang belum terselesaikan.
  - Praktik/demonstrasi sesuai dengan topik yang disampaikan (gunakan media kalau perlu)
  - Penugasan untuk mempraktikkan materi yang telah disampaikan.

Pada saat MEMBAHAS TOPIK baru:

- Fasilitator menggunakan pendekatan pendidikan orang dewasa;
- Pembahasan muatan lokal dengan metode diskusi;
- Hindari komunikasi satu arah, dan beri kesempatan bertanya;
- Tekankan bahwa Fasilitator dengan Peserta sama-sama belajar, membahas, dan mendiskusikan.

Pada saat MELAKUKAN PRAKTIK/DEMONSTRASI sesuai dengan topik:

- Fasilitator memperagakan cara mengisi Lembar Kegiatan;
- Fasilitator meminta peserta mempraktikkan cara mengisi formulir;
- Fasilitator bersama-sama dengan peserta membahas hasil pengisian formulir tersebut.

Pada saat PENUGASAN (PR), Peserta mempraktikkan materi yang telah disampaikan berupa identifikasi atau pengamatan langsung sesuai dengan topik bahasan

3. PENUTUP (WAKTU PELAKSANAAN : 5- 15 MENIT)
- Kesimpulan
  - Mengingatkan pertemuan yang akan datang
  - Berdo'a bersama
  - Membuat catatan kegiatan/kunjungan rumah jika remaja tidak hadir dalam pertemuan selama dua kali berturut-turut.

## TEKNIK FASILITASI

### 1. CURAH PENDAPAT

Curah pendapat dikenal juga dengan istilah *brainstorming*, yaitu sebuah teknik pertemuan dimana satu kelompok mencoba menemukan solusi untuk persoalan khusus dengan menghimpun semua ide-ide yang disampaikan secara spontan oleh anggota-anggotanya.

**TUJUAN CURAH PENDAPAT.** Curah pendapat sudah lama dikenal sebagai teknik untuk mendapatkan ide-ide kreatif sebanyak mungkin dalam kelompok. Teknik ini didasarkan atas tiga tujuan:

- Menghasilkan ide-ide sebanyak mungkin
- Menghasilkan ide-ide yang segila mungkin
- Membangun ide dari ide-ide sebelumnya

**TEKNIK CURAH PENDAPAT.** Langkah – langkah memandu Curah Pendapat sebagai berikut:

- PESERTA.** Disarankan sebuah kelompok sekitar 4 – 30 orang, idealnya sekitar 12 orang.
- PENGATURAN TEMPAT.** Aturlah orang-orang duduk melingkar dengan tanpa ada 'ujung meja', membuat setiap orang merasa sama dan nyaman untuk menyampaikan ide-idenya.

- ❑ ALAT BANTU. Gunakan alat bantu untuk mencatat dan menuliskan setiap ide. Biasanya menggunakan *flipchart*/kertas plano dengan spidol berwarna. Atau menggunakan alat lainnya: LCD dan komputer sehingga ide – ide anggota kelompok langsung bisa ditayangkan. Dibutuhkan salah satu peserta atau *Co-Fasilitator* yang bertugas mencatat.
- ❑ FASILITATOR. Fasilitator atau pemimpin kelompok memandu kelompok untuk membahas ide-ide tersebut. Dimulai dengan memfasilitasi tujuan, alur proses sampai dengan mengklarifikasi maksud dari ide tersebut, mengkompilasi atau menggabungkan ide-ide yang sama, merangkum dan menyimpulkan.
- ❑ ALUR PROSES. Curah pendapat dimulai dengan memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok secara bergiliran untuk menyampaikan idenya. Apabila ada yang belum memiliki ide, jangan malu atau ragu untuk mengatakan "PASS" atau "LEWAT" dan teruskan giliran anggota berikutnya. Lakukan penyampaian ide sampai tidak ada lagi anggota yang mengemukakan ide atau semua sudah mengatakan "PASS" atau "LEWAT". Setiap ide tidak boleh dikomentari dan harus langsung ditulis.

#### HAL YANG PENTING dalam melakukan Curah Pendapat:

- ❑ Jelaskan dan sepakati topik. Semakin baik menentukan dan semakin jelas menyatakan persoalan, maka sesi itu akan cenderung semakin lebih baik
- ❑ Yakinkan bahwa setiap orang memahami problem atau isu itu
- ❑ *Review* (ingatkan kembali) aturan-aturan kelompok
- ❑ Hindari ide-ide kritik/penilaian menggantung. Semua ide sama *valid*-nya
- ❑ Menghasilkan ide yang banyak adalah tujuan. Jangan sensor ide-ide apapun, biarkan arus pertemuan berjalan dengan ide-ide tersebut, dan coba menggabungkan ide-ide itu dengan ide-ide yang lain
- ❑ Hindari diskusi ide atau pertanyaan-pertanyaan, ketika hal ini menghentikan arus ide
- ❑ Mintalah seseorang untuk membantu menerapkan aturan-aturan dan mencatat semua ide yang muncul (penulis bisa orang kedua)
- ❑ Hasilkan ide-ide, baik dengan cara tak terstruktur (setiap orang menyampaikan ide kapan saja) atau terstruktur (berjalan mengelilingi meja, dan lewati jika ada yang tidak/belum mempunyai ide)
- ❑ Klarifikasi dan simpulkan sesi itu. Ide-ide yang sama bisa dikombinasikan, ide-ide yang lain seharusnya dijaga. Sangat berguna mendapatkan kesepakatan tentang ide-ide yang seharusnya ditindaklanjuti.

#### KEKUATAN DAN KETERBATASAN CURAH PENDAPAT

KEKUATAN	KETERBATASAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Membolehkan pemikiran kreatif untuk ide-ide baru</li> <li>❑ Mendorong partisipasi penuh karena semua ide sama-sama dicatat</li> <li>❑ Menggambarkan pengetahuan dan pengalaman kelompok yang beragam</li> <li>❑ Menciptakan semangat keserasian</li> <li>❑ Satu ide bisa mencetuskan ide-ide yang lain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Bisa tidak fokus</li> <li>❑ Perlu dibatasi 5 – 7 menit</li> <li>❑ Orang mungkin menghadapi kesulitan untuk mengungkapkan hal-hal yang berasal dari realitas yang diketahui</li> <li>❑ Jika tidak difasilitasi dengan baik, perbedaan yang ada bisa menimbulkan kritik dan evaluasi yang tajam</li> </ul>

## 2. DISKUSI

Diskusi merupakan salah satu metode pembelajaran yang digunakan dalam suatu proses pendidikan dan pelatihan formal maupun informal dalam rangka meningkatkan pemahaman peserta terhadap suatu topik pembelajaran. Secara sederhana diskusi dimaknai sebagai pertimbangan-pertimbangan atas sebuah pertanyaan dengan cara debat terbuka. Dengan metode diskusi memungkinkan peserta saling bertukar pikiran, mengembangkan kesamaan pendapat atau mencari suatu rumusan terbaik mengenai suatu permasalahan.

TUJUAN DISKUSI adalah untuk mendapatkan opini dari berbagai sudut pandang untuk kemudian dicari kesepakatan.

TEKNIK DISKUSI. Diskusi biasanya dibatasi pada kelompok kecil dan membutuhkan waktu yang cukup banyak. Metode diskusi bisa beragam mulai dari berpusat pada fasilitator sampai berpusat pada peserta. Permainan peran, debat, diskusi panel, *review*, kajian *supervisi*, *brainstorming* (curah pendapat), kelompok dengung, inkubasi ide, tes, *show-and-tell* (tunjukkan dan beritahu), lembar kerja, konferensi dan *interview* (wawancara) merupakan contoh-contoh metode mengawali diskusi.

### LANGKAH-LANGKAH MEMANDU DISKUSI

✓	Tentukan topik
✓	Siapkan pertanyaan terstruktur atau pertanyaan utama sesuai topik
✓	Pikirkan kemungkinan-kemungkinan ide yang akan dikemukakan oleh peserta selama diskusi dan siapkan pertanyaan potensial tentang ide-ide tersebut
✓	Dalam proses diskusi, minta peserta atau anggota kelompok untuk menggali semua sisi topik. Kemungkinan ada peserta yang bersikap dominan dalam mengemukakan atau mempertahankan pendapatnya. Keadaan seperti ini seharusnya dikendalikan agar tidak mempengaruhi peserta lain menjadi pasif, seperti menarik diri dari diskusi, segan mengeluarkan pendapat, dll.
✓	Kontrol dan arahkan alur diskusi sehingga menjadi interaksi antarpeserta
✓	Buat rangkuman atau kesimpulan pada akhir diskusi. Misalnya dengan cara menanyakan ulang pertanyaan pokok dan membiarkan peserta merespon dengan meringkas opini mereka sebagai jawaban atas pertanyaan tersebut. Rangkuman atau kesimpulan bisa dilakukan dengan melakukan pengulangan mengenai pentingnya topik yang dibahas.

### KETERAMPILAN KOMUNIKASI dalam DISKUSI

- Verbal (ucapan) dan nonverbal (bukan ucapan: raut muka, gerakan tubuh, dll) yang positif dan tidak menghalangi orang menyampaikan pendapatnya.
- Keterampilan menyampaikan pertanyaan
- Keterampilan *probing* (menggali, atau berusaha memperoleh keterangan yang lebih jelas atau lebih mendalam)
- Keterampilan mengelola pendapat peserta
- Keterampilan pengambilan keputusan

KEKUATAN DAN KETERBATASAN DISKUSI BERDASARKAN TIPE KELOMPOK DISKUSI.

DISKUSI KELAS (DISKUSI KELOMPOK BESAR)	
KEKUATAN	KETERBATASAN
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mengumpulkan ide-ide dan pengalaman anggota.</li> <li><input type="checkbox"/> Efektif dilakukan setelah presentasi/pemaparan: oral presentasi, film atau penuturan pengalaman.</li> <li><input type="checkbox"/> Membuka kesempatan kepada setiap orang untuk berpartisipasi aktif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tidak praktis untuk jumlah peserta di atas 20 orang</li> <li><input type="checkbox"/> Beberapa orang bisa mendominasi</li> <li><input type="checkbox"/> Ada peserta yang mungkin tidak berpartisipasi</li> <li><input type="checkbox"/> Membutuhkan waktu yang cukup panjang</li> <li><input type="checkbox"/> Bisa keluar dari jalur topik utama</li> </ul>

DISKUSI KELOMPOK KECIL	
KEKUATAN	KETERBATASAN
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Membuka kesempatan kepada setiap orang untuk berpartisipasi aktif.</li> <li><input type="checkbox"/> Hampir semua orang lebih nyaman dengan kelompok kecil.</li> <li><input type="checkbox"/> Sangat bisa mencapai kesepakatan kelompok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Membutuhkan kehati-hatian dan menghindari konflik untuk bisa sampai pada tujuan kelompok.</li> <li><input type="checkbox"/> Kelompok mungkin saja melakukan diskusi keluar dari topik utama.</li> </ul>

KIAT MELAKUKAN DISKUSI

Siapkan panduan pertanyaan sesuai topik: singkat, jelas, sistematis, sesuai dengan tujuan pertemuan.

Kenali tipe komunikasi: pendiam, dominan, penantang, pengikut, dll.

Apabila tujuan pertemuan adalah untuk membentuk kesepakatan kelompok maka pastikan semua komunikasi sepakat pada keputusan.

3. PRESENTASI

Presentasi adalah suatu teknik menjelaskan suatu ide atau konsep atau pengetahuan kepada satu atau beberapa orang untuk bisa dipahami oleh orang yang menerima informasi tersebut. Kebanyakan presentasi dilakukan dengan ceramah yang menggunakan alat bantu seperti *slide*, OHP, *flipchart*. Tetapi bukan berarti bahwa presentasi hanya bisa dilakukan dengan metode ceramah. Metode penyampaian yang bisa digunakan untuk presentasi bisa bermacam-macam selain ceramah dengan media seperti di atas, misalnya: drama, lagu, film, dll.

TUJUAN PRESENTASI

<input checked="" type="checkbox"/>	Membagikan ide/konsep.	<input checked="" type="checkbox"/>	Memperkenalkan hal baru (konsep, peraturan, dll).
-------------------------------------	------------------------	-------------------------------------	---

## TEKNIK PRESENTASI

### PERSIAPAN

- Kuasai materi
- Pilihlah metode. Usahakan yang sesuai dengan karakteristik calon peserta.
- Gunakan alat dan bahan yang sederhana dan tepat sasaran. Apabila menggunakan *slide* atau *flipchart*, gunakan kalimat pendek, tidak terlalu banyak tulisan, ukuran huruf terbaca dalam jarak jauh, kata yang mudah dipahami, sertakan gambar yang menarik dan sesuai.

### PENYAMPAIAN (PRESENTASI)

- Sampaikan pesan dengan cara yang menarik.
- Terapkan keterampilan verbal dan nonverbal yang dimiliki yang berorientasi pada peserta.
- Buatlah peserta merasa nyaman sehingga akan membatasi kebosanan.

### PENGAKHIRAN

Akhiri presentasi dengan menyampaikan penghargaan atas perhatian peserta dan sampaikan salam penutup.

*Notes: Biasanya kegiatan presentasi akan dilanjutkan dengan tanya jawab atau metode lainnya seperti diskusi kelompok, simulasi, dll.*

KETERAMPILAN KOMUNIKASI YANG DIPERLUKAN dalam melakukan presentasi yang baik:

- Verbal dan nonverbal yang positif yang tidak menghambat orang lain menikmati proses penyampaian pesan.
- Keterampilan menggunakan kata atau istilah yang sesuai dengan karakteristik peserta.
- Keterampilan menggunakan alat-alat presentasi.
- Keterampilan menggunakan metode presentasi.
- Penguasaan materi.

## MENGELOLA TANYA JAWAB

Sebagai komunikator, selain mengajukan pertanyaan kepada peserta, anda juga diharapkan untuk menjawab pertanyaan dari peserta. Dalam situasi seperti ini, apa yang harus anda lakukan? Mengatakan "SAYA TIDAK TAHU" dapat menempatkan anda dalam posisi tidak menguntungkan. Solusinya adalah berkata jujur sekaligus mempertahankan kredibilitas anda.

Cara yang paling baik untuk menjawab pertanyaan adalah memastikan bahwa anda memahami secara akurat pertanyaan yang diajukan. Dengarkan dengan sabar, lakukan klarifikasi kepada penanya jika sekiranya pertanyaan yang diajukan membingungkan. Bila perlu, lakukan *paraphrase* (mengungkapkan kembali pertanyaan dengan cara lain dalam bahasa yang sama, namun tanpa mengubah maknanya) untuk memastikan pemahaman anda.

MENGELOLA TANYA JAWAB dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan berbagai situasi dan kondisi yang terjadi dalam proses tanya jawab selama komunikasi berlangsung.

## TEKNIK MENGELOLA TANYA JAWAB

### MENJAWAB PERTANYAAN:

- ❑ **JAWAB PERTANYAAN SECARA LANGSUNG.** Sebaiknya fasilitator tidak selalu langsung menjawab pertanyaan karena akan menghambat peningkatan keterampilan memecahkan masalah. Fasilitator dapat menjawab langsung bila peserta menanyakan informasi yang tidak dimiliki peserta.
- ❑ **LIBATKAN PESERTA LAIN.** Bila ada peserta yang bertanya, libatkan peserta lain dengan cara mengulangi pertanyaan yang diajukan agar peserta lain mendengarnya dan arahkan ulang pertanyaan tersebut pada peserta lain (dijelaskan lebih mendalam di bagian bawah ini).
- ❑ **TEMUKAN DAN BERIKAN.** Bila anda tidak mengetahui jawaban dari pertanyaan, disarankan anda untuk mengatakannya. Secara umum fasilitator dianggap sebagai tenaga ahli dan sumber informasi, meskipun demikian bila anda mengatakan bahwa anda tidak mengetahui jawaban tidak akan menyebabkan peserta kehilangan kepercayaan pada anda. Tentu saja anda harus mengatakan ini dengan cara sepositif mungkin. Bila anda memberikan gambaran mengenai akurasi dari jawaban yang anda berikan, maka hal ini akan meningkatkan kepercayaan peserta terhadap anda, misalnya: "Menurut para ahli..." "Berdasarkan informasi penelitian yang saya baca mengenai..." atau "Saya akan mencari penelitian komunikasi yang dilakukan oleh ...".
- ❑ **KLARIFIKASIKAN DENGAN PENANYA.** Bila peserta mengajukan pertanyaan, dan anda mengalami kesulitan untuk memahami pertanyaan yang diajukan maka:
  - ❖ **ULANGI PERTANYAANNYA, LAKUKAN PARAPHRASING** (mengungkapkan kembali pertanyaan dengan cara lain dalam bahasa yang sama, namun tanpa mengubah maknanya). Dengan melakukan parafrasing, seluruh peserta mendengar pertanyaan yang diajukan, dan memberikan kesempatan pada penanya untuk memastikan akurasi pemahaman anda terhadap pertanyaan. Proses ini juga memberikan waktu untuk berpikir pada peserta lain dan menemukan jawabannya.
  - ❖ **AJUKAN PERTANYAAN PROBING** (menggali, atau berusaha memperoleh keterangan yang lebih jelas atau lebih mendalam). Anda dapat menanggapi pertanyaan peserta dengan mengarahkan perhatian mereka pada isu khusus dari topik yang sedang dibahas, atau mengarahkan perhatiannya pada topik sebelumnya. Tujuan mengajukan pertanyaan probing adalah membantu peserta untuk memusatkan perhatian sehingga memudahkan mereka menjawab pertanyaan mereka sendiri.
- ❑ **MENJEMBATANI.** Menjembatani dapat membawa anda dari posisi anda saat ini ke posisi yang anda inginkan (misalnya, menyampaikan informasi tentang jender). Menjembatani bukanlah menghindari pertanyaan melainkan menyusun informasi sebelum menjawab pertanyaan yang diajukan. Menjembatani berarti anda menempatkan pertanyaan pada posisi yang lebih positif. Menjembatani memberikan informasi yang tidak secara langsung berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan peserta. Biasanya menjembatani memberikan informasi yang lebih menarik dan positif dibandingkan pertanyaan yang diajukan.

### MENGELOLA PERTANYAAN

- ❑ **PERTANYAAN TIDAK SESUAI.** Pada umumnya peserta mengajukan pertanyaan karena ingin memperoleh informasi lebih mendalam, tetapi tidak jarang peserta bertanya karena memang ingin mengalihkan perhatian, mendapat perhatian, atau menguji fasilitator. Memberikan kesempatan pada pertanyaan jenis kedua dapat menempatkan fasilitator pada posisi tidak menguntungkan. Bila anda membahas pertanyaan ini bisa diartikan bahwa anda mendukung peserta untuk mengajukan pertanyaan yang sejenis. Sebaliknya bila anda mengacuhkan atau menolak pertanyaan ini, kemungkinan akan menurunkan semangat peserta untuk bertanya. Disarankan anda memberi tahu pada peserta bagian mana yang dari pertanyaan ini yang tidak sesuai.
- ❑ **PERTANYAAN NEGATIF.** Jangan terperangkap dengan pertanyaan yang negatif.

- ❑ **BEBERAPA PERTANYAAN SEKALIGUS.** Terkadang peserta mengajukan beberapa pertanyaan sekaligus sehingga menyulitkan bagi anda untuk menanggapi pertanyaan tersebut. Cara yang paling baik adalah menjawab pertanyaan yang bisa anda jawab terlebih dahulu. Pilihan lainnya adalah bertanya balik kepada peserta yang bertanya, “pertanyaan mana yang paling penting dan apa yang menyebabkan pertanyaan itu penting?” Intinya adalah meningkatkan partisipasi peserta dan menjawab pertanyaan penting. Pada saat bersamaan, upayakan agar anda tidak terlibat dalam diskusi yang bertele-tele sehingga anda tetap dapat menyampaikan muatan dengan baik.”
- ❑ **PERTANYAAN HIPOTESIS ATAU SPEKULATIF.** Berhati-hatilah bila pertanyaan yang diajukan bersifat spekulatif atau hipotesis (berandai-andai) karena pertanyaan semacam ini menempatkan kita dalam posisi tidak nyaman. Risiko yang anda hadapi dalam menjawab pertanyaan semacam ini adalah saat penanya mengutip jawaban anda, kecil kemungkinannya mereka mengatakan bahwa anda menanggapi pertanyaan yang hipotesis atau spekulatif. Ada banyak variabel yang berperan dalam suatu situasi sehingga menjawab pertanyaan yang spekulatif sangat berbahaya.

#### KARAKTERISTIK PESERTA YANG SERING DITEMUI

- ❑ **PESERTA PASIF** yang hanya duduk dan diam. Diam bukan berarti malas atau tidak mau tahu. Mereka merasa kurang terlibat. Dengan sedikit dorongan, temukan sesuatu yang menarik perhatian mereka. Teknik memberikan dukungan akan sangat membantu terutama pada tahap awal diskusi, saat pada dimana peserta masih menyesuaikan diri.
- ❑ **PESERTA YANG GUGUP DALAM MEMBERIKAN JAWABAN** dari pertanyaan yang diajukan, tetapkan tenang dan pelihara kontak mata pada pembicara karena ada orang membutuhkan keadaan tenang untuk mengenali pemikiran atau perasaannya. Ada pula yang diam sejenak untuk menyusun pikirannya. Jangan berkata apapun. Tetaplah tenang dan berikan perhatian.
- ❑ **PESERTA DISKUSI TERBELAH OLEH PERBEDAAN PENDAPAT**, maka temukan kesamaan pemikiran dasar. Ini dapat memperjelas letak persamaan, letak pertentangan pendapat yang terjadi dalam diskusi, dan membangkitkan harapan. Menyadarkan peserta bahwa meski saling bertentangan, mereka memiliki kesamaan tujuan.
- ❑ **PESERTA YANG TERLALU AKTIF**, maka orang lainnya menjadi kurang berpartisipasi. Seringkali fasilitator mencoba untuk mengendalikan orang tersebut
- ❑ **PESERTA DOMINAN** dapat mengakibatkan peserta lain menarik diri dari keterlibatannya dalam proses fasilitasi. Bila sudah dirasakan mengganggu, sebaiknya lakukan pendekatan informal dan berikan umpan balik di luar kelas untuk mengubah partisipasinya di dalam kelas sehingga menjadi lebih positif.
- ❑ **PESERTA YANG MENYERANG GAGASAN ORANG LAIN** untuk menjelaskan gagasannya sendiri. Banyak waktu akan terbuang jika fasilitator mencoba menyelesaikan konflik antara keduanya. Libatkan peserta lain. Jadikan masalah tersebut menjadi masalah kelompok.
- ❑ Peserta memberikan jawaban yang benar, **BERIKAN PUJIAN**. Bila peserta tidak juga memberikan jawaban, ulangi pertanyaan yang diajukan dan beri sedikit contekan untuk menjawab pertanyaan. Berikan dukungan pada peserta untuk menjawab. Setelah menjawab, beri pujian dengan pesan verbal dan nonverbal.
- ❑ Bila peserta tetap menolak untuk menjawab, **JANGAN TERSINGGUNG**. Katakan hal sebagai berikut untuk memberikan dukungan”Lebih baik peserta mengungkapkan pendapat dan pemikirannya daripada tidak mengatakan apapun.”
- ❑ **PESERTA YANG MEMBERIKAN JAWABAN YANG SALAH**, maka perbaiki jawaban tanpa mempermalukan peserta. Selalu berikan jawaban yang benar sebelum anda melanjutkan topik pembahasan. Bila peserta ragu memberikan jawaban, beri bantuan sehingga peserta dapat menjawab pertanyaan anda. Setelah peserta menemukan jawaban, ulangi pertanyaan anda dan minta peserta menjawab, baru berikan pujian.

## MENDENGARKAN AKTIF

Mendengarkan berbeda dengan mendengar (yang hanya merupakan proses masuknya suara ke dalam telinga). **Mendengar secara aktif merupakan suatu tindakan mendengarkan orang lain dengan tujuan memahami sepenuhnya apa yang ia katakan.** Seorang pendengar harus mencoba memahami maksud si pembicara, bahkan seandainya pembicara tidak terlalu baik menyampaikan maksudnya. Jika diperlukan seorang pendengar yang baik harus dapat memastikan pemahamannya dengan cara mengulang apa yang disampaikan si pembicara.

### BEBERAPA JENIS MENDENGARKAN

- MENDENGARKAN DAN MEMPERTENTANGKAN.** Pendengar lebih tertarik untuk menyatakan pola pandangnya dibandingkan dengan berupaya memahami permasalahan. Biasanya berupaya mencari celah dalam percakapan yang bisa dia gunakan untuk menyampaikan pendapatnya, mereka akan menyerang pendapat-pendapat yang berbeda sehingga terjadi mendengarkan yang mempertentangkan. Biasanya pendengar hanya pura-pura memperhatikan pembicara padahal sebenarnya sedang menyusun tanggapan yang ingin disampaikan.
- MENDENGARKAN PASIF ATAU MENDENGARKAN DENGAN PERHATIAN.** Bila pendengar tertarik secara tulus dengan apa yang dikatakan dan berupaya memahami pesan yang disampaikan pembicara. Tidak mengklarifikasi apa yang dikemukakan pembicara.
- MENDENGARKAN AKTIF.** Sungguh-sungguh tertarik pada pesan yang disampaikan pembicara. Ingin mengetahui pemikiran, perasaan dan keinginan pembicara. Mengkonfirmasi pemahamannya sebelum memberikan tanggapan. Melakukan verifikasi terhadap pembicara dengan mengulangi pesan yang mereka terima.

### TUJUAN MENDENGARKAN AKTIF



### TEKNIK MENDENGARKAN AKTIF

- Hentikan apapun yang sedang anda lakukan dan lihatlah pembicara
- Dengarkan kata-kata dan perasaan yang diungkapkan oleh pembicara.
- Tunjukkan minat yang sungguh terhadap apa yang disampaikan oleh pembicara.
- Ulangi apa yang dikatakan pembicara.
- Sekali-kali ajukan pertanyaan untuk memastikan informasi yang disampaikan.
- Anda mungkin mempunyai pendapat dan perasaan yang kuat tentang isu tertentu. Jangan biarkan hal tersebut mempengaruhi saat anda sedang mendengarkan aktif.
- Sekiranya anda harus menyatakan pandangan dan pendapat tentang sesuatu isu, lakukan setelah pembicara selesai menyampaikan informasinya.

## HAL-HAL YANG HARUS DIHINDARI SAAT MENDENGARKAN AKTIF

- ❑ Menghakimi.
- ❑ Reaksi yang *stereotype*. Jangan terus menerus mengatakan “jadi Anda merasa bahwa ...” atau “Anda mengatakan bahwa ...”
- ❑ Pura-pura Memahami. Bila Kamu tidak memahami apa yang disampaikan pembicara, sampaikan “Maaf, saya tidak memahami. Apa yang tadi Anda katakan?”.
- ❑ *Overreaching*. Memberikan tanggapan yang lebih mendalam dibandingkan dengan informasi yang diungkapkan pembicara.
- ❑ *Under-reaching*. Berulang kali tidak menangkap perasaan yang disampaikan pembicara atau memberikan tanggapan yang tidak sesuai.
- ❑ Memberikan tanggapan yang panjang lebar dan sulit dipahami sehingga waktu yang dihabiskan oleh pembicara untuk memahami penjelasan yang anda berikan lebih banyak.
- ❑ Ketidakpedulian terhadap komunikasi nonverbal. Menatap ke arah lain, tidak menjaga kontak mata, terlihat tidak nyaman, atau menggunakan bahasa tubuh yang “tertutup” adalah beberapa komunikasi nonverbal yang harus dihindari. Tanggapan verbal yang tepat terkadang tidak berarti bila disertai dengan komunikasi nonverbal yang salah.
- ❑ Menghalangi harapan pembicara. Memberikan tanggapan yang reflektif pada saat yang tidak tepat. Misalnya, bila pembicara mengajukan pertanyaan dan mengharapkan jawaban, maka menjawab pertanyaan adalah tindakan terbaik.

## PENGERTIAN DAN BATASAN

1. Remaja adalah orang muda yang berusia 10 - 24 tahun dan belum menikah;
2. Generasi Berencana adalah remaja yang memiliki perencanaan dalam mempersiapkan dan melewati 5 (lima) transisi kehidupan remaja dengan mempraktikkan hidup bersih dan sehat, melanjutkan pendidikan, memulai berkarir, menjadi anggota masyarakat yang baik, serta membangun keluarga yang berkualitas.
3. Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-Remaja) adalah wadah kegiatan Pembinaan Ketahanan Remaja yang dikelola dari, oleh dan untuk remaja yang berada di jalur pendidikan (satuan pendidikan formal setingkat SD, SLTP, SLTA atau yang sederajat dan perguruan tinggi) dan jalur masyarakat (satuan pendidikan nonformal, institusi dan organisasi kepemudaan dan kemasyarakatan).
4. Bina Keluarga Remaja (BKR) adalah wadah kegiatan yang beranggotakan keluarga yang mempunyai remaja, untuk memberikan bekal pengetahuan dan ketrampilan dalam pengasuhan dan pembinaan remaja, sehingga dapat memahami remaja, permasalahan remaja, dan dapat melakukan komunikasi efektif dengan remaja.
5. Pengelola PIK Remaja adalah Remaja minimal berpendidikan Sekolah Menengah Pertama, berusia maksimal 24 tahun dan belum menikah. Memiliki komitmen dalam mengelola dan melaksanakan PIK Remaja Jalur Pendidikan dan Jalur Masyarakat.
6. Pendidik Sebaya (PS) adalah remaja yang secara fungsional mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi sebagai narasumber bagi kelompok remaja/ mahasiswa sebayanya, telah mengikuti pelatihan/orientasi Pendidik Sebaya atau yang belum dilatih dengan mempergunakan Paduan Kurikulum dan Modul Pelatihan yang telah disusun oleh BKKBN, serta bertanggung Jawab kepada ketua PIK R.
7. Konselor Sebaya (KS) adalah Pendidikan Sebaya yang secara fungsional punya komitmen dan motivasi yang tinggi untuk memberikan konseling bagi kelompok remaja/ mahasiswa sebayanya, telah mengikuti pelatihan/orientasi konseling atau yang belum dilatih dengan mempergunakan Panduan kurikulum dan Modul pelatihan yang telah disusun oleh BKKBN, serta bertanggung jawab kepada ketua PIK R.

8. Kader BKR adalah anggota masyarakat yang melaksanakan kegiatan Bina Keluarga Remaja secara sukarela, dalam membina dan memberikan penyuluhan kepada keluarga/orangtua yang memiliki anak remaja tentang cara mengasuh dan membina sesuai dengan tumbuh kembang remaja.
9. Kesehatan reproduksi remaja (KRR) adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem reproduksi (fungsi, komponen dan proses) yang dimiliki oleh remaja.
10. Triad KRR adalah tiga risiko sebab akibat yang dihadapi oleh remaja berkaitan dengan seksualitas, NAPZA, HIV dan AIDS.
11. Triad GenRe adalah tiga permasalahan yang harus dihindari oleh remaja dan keluarga yang memiliki remaja, yaitu pernikahan dini, seks pranikah, dan NAPZA.
12. Risiko Seksualitas adalah sikap dan perilaku seksual remaja yang berkaitan dengan infeksi menular seksual (IMS), kehamilan tidak diinginkan (KTD), aborsi dan perilaku seks sebelum menikah.

# Pengkondisian

- Perkenalan dan kesepakatan bersama
- Pemanasan



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# **RENCANAKAN MASA DEPANMU**

## PERKENALAN DAN KESEPAKATAN BERSAMA

### A. TUJUAN

Umum	Terciptanya suasana keakraban antar peserta, fasilitator dan penyelenggara.
Khusus	1. Peserta dapat saling mengenal satu dengan yang lainnya. 2. Ada komunikasi diantara peserta

### B. WAKTU

45 Menit (1 JP)

### C. METODE

✓	Curah pendapat	✓	Permainan	✓	Partisipasi aktif peserta
---	----------------	---	-----------	---	---------------------------

### D. PERLENGKAPAN

✓	Flip Chart (kertas besar/kalender bekas)	✓	Spidol
---	--	---	--------

### E. PROSES

1. Fasilitator menjelaskan maksud dan tujuan dari perkenalan
2. Mempersilahkan peserta untuk saling memperkenalkan diri pada kelompok besar
3. Fasilitator membuat 4 kelompok dengan anggota terdiri dari 5-6 orang (tergantung dari jumlah peserta)
4. Masing-masing peserta memperkenalkan diri pada kelompoknya
5. Minta peserta untuk membuat nama kelompok dan yel-yel pada tiap kelompok
6. Fasilitator memilih kelompok mana yang lebih keras suaranya, kreatif dalam menyampaikan kata-kata yang terkait dengan kegiatan remaja.
7. Berikan apresiasi pada kelompok yang terpilih.
8. Fasilitator membagi tugas untuk empat kelompok untuk berperan sebagai:
  - TIME KEEPER (Peringat waktu – agar sesi lebih tepat waktu)
  - ICE BREAKING (Membuat kegiatan permainan apabila sesi terlihat membosankan)
  - REVIEW (Membuat kesimpulan dari hasil pembelajaran)
  - KEBERSIHAN (Peringat kebersihan kelas/tempat setelah kegiatan)
9. Fasilitator membuat Kesepakatan Belajar. Ajak peserta untuk mendeskripsikan dua hal: Apa yang Boleh dan Apa yang Tidak Boleh Dilakukan ketika pelatihan dalam tabel. Berikut contoh dari Kesepakatan Belajar.

KESEPAKATAN BELAJAR	
APA YANG BOLEH (“DOS”)	APA YANG TIDAK BOLEH (“DON’TS”)
1. Aktif bertanya	1. Pasif dan diam saja
2. HP digetar	2. Merokok dalam sesi

## CATATAN FASILITATOR

Pasang *flipchart* kesepakatan bersama tersebut di kelas pada setiap sesi dan ingatkan peserta mengenai kesepakatan tersebut pada awal setiap sesi. Fasilitator juga dapat merujuk pada *flipchart* kesepakatan bersama jika terjadi pelanggaran kesepakatan.

Beberapa contoh kesepakatan bersama antara lain:

- Seluruh peserta harus berpartisipasi secara aktif selama sesi berlangsung.
- Tidak menyalakan telepon genggam, ataupun menerima telepon selama sesi.
- Tidak berbicara sendiri atau berdua (mengobrol) selain berkaitan dengan materi selama sesi berlangsung.
- Mengangkat tangan jika ingin berbicara atau bertanya. Semua orang berhak untuk menolak berbicara
- Apa yang dibicarakan di dalam kelompok bersifat rahasia dan tidak dibagikan kepada orang lain

## PEMANASAN (ICE BREAKING)

1. Pemanasan/*ice breaking* dapat digunakan di awal sesi atau di tengah sesi sebagai “penyemangat” saat tenaga dan antusiasme peserta mulai menurun.
2. Mulailah pelatihan atau pertemuan dengan permainan atau perkenalan yang bisa membuat suasana cair dan nyaman.
3. Ajak peserta untuk menyumbangkan permainan pemberi semangat jika semangat peserta mulai turun.
4. Permainan pemanasan/*ice breaking* dapat berupa gerak, lagu maupun salam penyemangat (menyesuaikan dengan fasilitator dan kondisi peserta)

Berikut ini adalah alternatif permainan yang dapat dipilih oleh Fasilitator dengan mempertimbangkan: waktu yang tersedia, pencapaian tujuan pelatihan, dan fasilitas yang tersedia.

### TEKNIK PENCAIRAN

Awal pelatihan, merupakan langkah pertama untuk pembentukan kelompok. Tugas utama Fasilitator adalah menciptakan suasana yang mendukung peserta untuk saling, termasuk berkenalan dengan Fasilitator dan Penyelenggara. Perkenalan yang baik akan menumbuhkan rasa kebersamaan yang dapat menjadi landasan bagi terciptanya suasana keterbukaan.

### CONTOH PERMAINAN

1. Kartu Nama (waktu 30 menit)  
Setiap peserta mendapat satu kertas/kartu dan diminta menuliskan namanya. Kartu berisi nama peserta dikumpulkan selanjutnya dibagi acak kepada semua peserta. Setiap peserta mencari peserta sesuai nama yang tercantum di kartu yang diterimanya. Selanjutnya lakukan perkenalan (nama, asal daerah, keluarga, aktifitas, hobi, makanan kesukaan, apa yang disukai dan tidak disukai, dst).
2. Permainan Rantai Nama (waktu 30 menit)  
Tujuan: berkenalan akrab dan pengalaman tampil di depan umum.  
Fasilitator dan seluruh peserta berdiri melingkar. Peserta yang pertama ditunjuk menyebutkan nama, selanjutnya peserta disebelahnya diminta menyebut nama peserta 1 dan namanya sendiri; peserta ke-3 menyebutkan namanya dan nama 2 peserta sebelumnya, dan seterusnya sampai selesai. Proses ini diulangi dengan arah berlawanan, mulai dari peserta terakhir.
3. ‘Membimbing Tuna Netra’ (waktu 30 menit)  
10 peserta dibagi 2 kelompok: kelompok 1 menggunakan tutup mata, kelompok 2 tidak ditutup. Peserta lain sebagai pengamat.
  - Masing-masing peserta dalam kelompok 2 memilih pasangannya dari kelompok 1 dan membawa pasangannya keliling kelas. Fasilitator menanyakan kepada masing-masing kelompok.
  - Kesimpulan : pemimpin tidak membiarkan yang dibimbing bertindak ‘semaunya sendiri’; pemimpin saling menghargai dan toleran.

## TEKNIK *ENERGIZER* (PENYEGAR SUASANA)

### MESIN MANUSIA (waktu 10 – 15 menit)

Dalam permainan ini para peserta harus membentuk tim dan membangun sebuah mesin manusia.

Tujuan:

- Menghidupkan suasana setelah istirahat makan siang.
- Membangun kerjasama tim.

Jumlah peserta Tidak dibatasi, tapi dibagi menjadi beberapa tim. Idealnya masing-masing tim terdiri dari 8-12 peserta.

Prosedur:

- Bagi peserta menjadi beberapa tim.
- Berikan waktu 5 menit kepada tim untuk merancang sebuah mesin manusia dimana seluruh anggota tim adalah komponen mesin tersebut semua komponen manusia saling berhubungan satu sama lain dalam gerakan, satu aksi menimbulkan aksi yang lain.
- Pada saat waktu perencanaan habis, masing-masing tim harus mendemonstrasikan “mesin manusia”-nya.
- Seluruh tim harus memilih rancangan yang terbaik.

Poin diskusi:

- Apakah setiap orang merasa nyaman dengan latihan ini?
- Apakah makan siang setiap orang telah mengendap?

Variasi:

- Setelah masing-masing tim mendemonstrasikan rancangannya, semua ‘mesin manusia’ dapat bergabung bersama-sama.
- Perancangan dapat dilakukan secara tertulis.
- Fasilitator boleh menyiapkan potongan-potongan kertas berisi nama mesin yang harus dibuat oleh tim. Mesin ini bisa meliputi mesin pembuat sosis, jam dinding besar, mesin pemadam kebakaran, sepeda, kalkulator, kapal uap beroda, mesin ketik, mesin pembuat kopi, pengaduk semen, dan lain-lain.

Untuk permainan lainnya dapat diunduh pada :

<http://bit.ly/100PermainanIceBreaker>

atau scan barcode berikut :



# Materi Pokok

## Kesehatan Remaja

- Pubertas
- Seksualitas
- Reproduksi
- Kesehatan dan Gizi Remaja
- Perilaku Berisiko
- Tindakan Berbahaya



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# RENCANAKAN MASA DEPANMU

## SUB MATERI POKOK: PUBERTAS

### A. TUJUAN

Umum	Peserta dapat memahami informasi mengenai perubahan yang terjadi pada remaja saat pubertas
Khusus	Peserta: 1. Mampu menyebutkan anggota tubuh termasuk organ reproduksi dengan tepat dan benar; 2. Memahami pubertas; 3. Mengetahui perubahan yang terjadi pada remaja saat pubertas; 4. Mampu menjelaskan menstruasi dan mimpi basah.

### B. METODE

√	Partisipasi aktif peserta	√	Penugasan	√	Diskusi/curah pendapat
---	---------------------------	---	-----------	---	------------------------

### C. WAKTU

90 menit

### D. PERLENGKAPAN

√	Flip Chart	√	Spidol	√	Slide/OHP		
---	------------	---	--------	---	-----------	--	--

### E. PROSES

- SAMBUT peserta dan INGATKAN tentang kesepakatan yang telah dibuat terkait peraturan selama sesi berlangsung.
- Lakukan kegiatan pemanasan. Untuk pemanasan, tempel 10 lembar kertas koran di sekeliling ruangan dan tuliskan satu dari tulisan berikut di masing-masing lembaran:

LAKI-LAKI	HUBUNGAN SEKSUAL	PEREMPUAN	MASTURBASI
PAYUDARA	PENIS	MENSTRUASI	TESTIS
VAGINA	BOKONG		

- Instruksikan setiap peserta untuk bergerak mengelilingi ruangan dan tambahkan kata-kata pergaulan atau frasa untuk setiap kata yang telah ditempel. Dorong mereka untuk menggunakan kata yang mereka ketahui. Setelah semua selesai, berkumpul kembali dan bacakan daftar dengan saksama dan pelan-pelan (peserta yang tidak dapat membaca dan menulis sebaiknya menyebutkan kata pergaulan atau frasa, dan fasilitator yang menambahkan ke daftar).

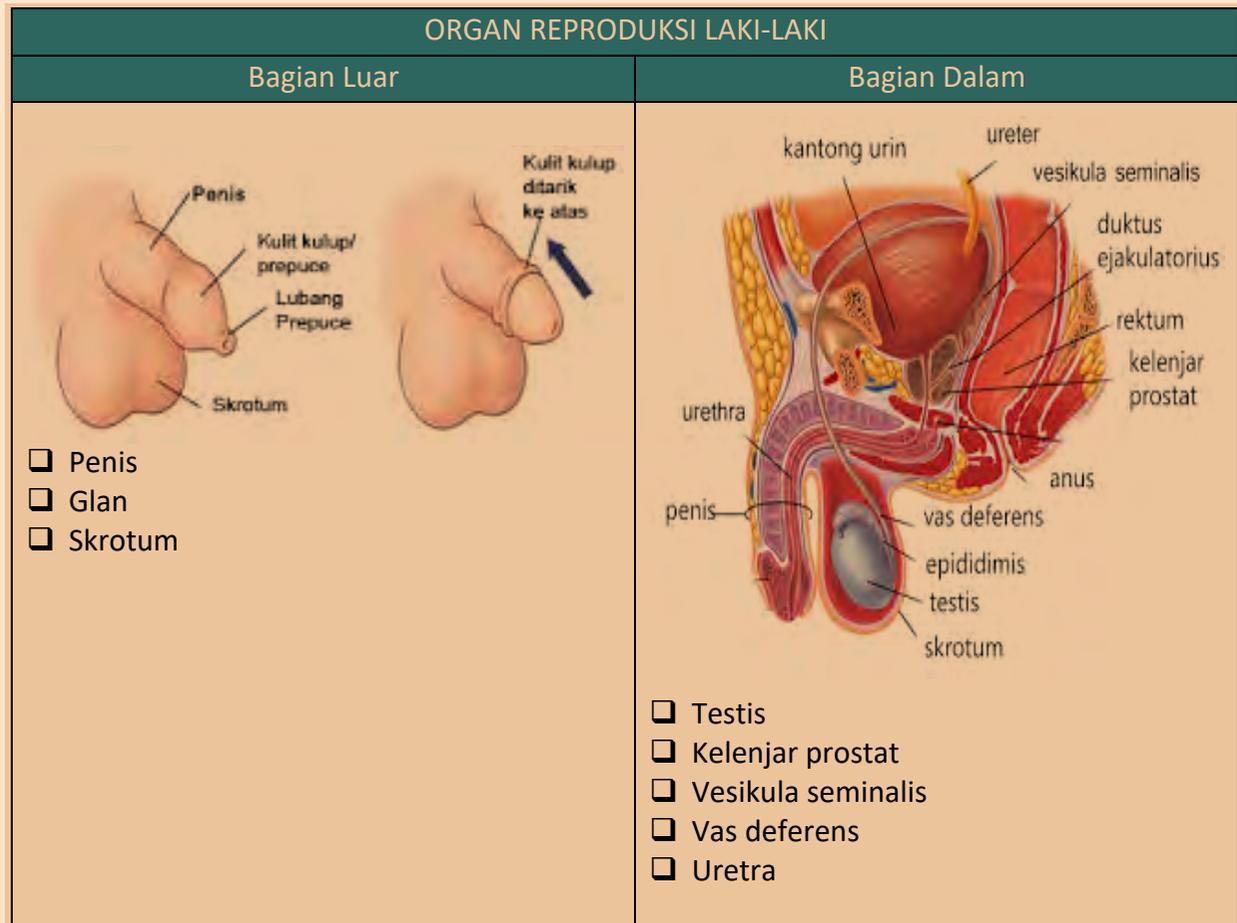
4. TANYAKAN kepada peserta
  - Kata-kata mana yang terdengar lebih merendahkan atau melecehkan?
  - Apa perasaan peserta ketika mengucapkan kata-kata tersebut? Kata-kata mana yang lebih sopan dan pantas untuk diucapkan?
  - Apakah peserta merasa malu atau tabu untuk mengucapkan dan mengetahui seputar informasi seksualitas dan reproduksi?
5. JELASKAN bahwa sesi ini untuk mengubah pola pikir remaja agar lebih memahami bahwa organ reproduksi juga merupakan anggota tubuh yang HARUS DIUCAPKAN SECARA BENAR dan sebagai pembelajaran BUKAN HAL YANG JOROK.
6. Setelah remaja memahami pentingnya mengucapkan kata-kata yang ilmiah. Sesi berikutnya adalah tentang perubahan remaja ketika memasuki masa pubertas.
7. TANYAKAN apakah peserta mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi ketika remaja memasuki masa pubertas.
8. BENTUK kelompok kecil sesuai dengan jumlah peserta dan minta mereka untuk mendiskusikan perubahan remaja. Gambarkan pada kertas kosong bentuk tubuh remaja.
9. KELOMPOKKAN apakah ada jawaban peserta yang terdiri dari:
  - Perubahan Fisik
  - Perubahan Psikis
  - Perubahan Sosial
10. TULISKAN pada jawaban dari peserta apa saja perubahan yang terjadi lalu masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusinya.
11. JELASKAN kepada peserta tentang perubahan yang terjadi pada masa remaja ketika memasuki masa pubertas. Tekankan bahwa dengan memahami beberapa perubahan pada remaja, mereka dapat mengetahui hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan sehingga dapat menjalani masa pubertasnya dengan nyaman.
12. JELASKAN tentang fungsi dari organ reproduksi dan siklus menstruasi ketika masa remaja masih mengalami perubahan dan belum stabil masa suburnya sehingga fasilitator perlu menegaskan bahwa ketika seorang perempuan melakukan hubungan seksual dengan laki-laki akan menyebabkan kehamilan meskipun baru pertama kali berhubungan seksual.
13. TEKANKAN bahwa baik perempuan maupun laki-laki perlu menjaga kebersihan diri termasuk organ reproduksi ketika sudah memasuki masa pubertas.
14. Fasilitator menyimpulkan hasil pertemuan.

## LEMBAR MATERI

Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Pubertas

### ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

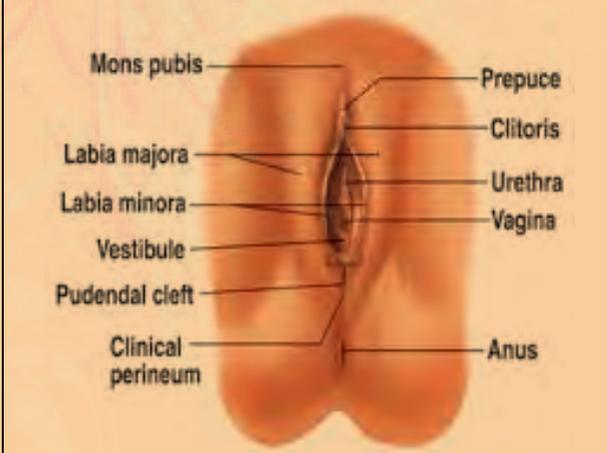
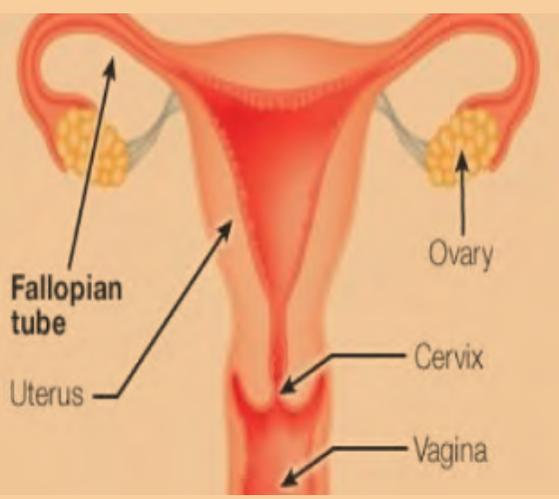
Salah satu ciri makhluk hidup adalah mampu berkembang biak. Manusia berkembang biak dengan cara reproduksi. BAGIAN DARI ANGGOTA TUBUH YANG MEMILIKI FUNGSI DALAM PROSES REPRODUKSI DISEBUT ORGAN REPRODUKSI. Organ reproduksi pada manusia dibedakan menurut jenis kelamin: organ reproduksi laki-laki dan perempuan. Berdasarkan letaknya, organ reproduksi laki-laki dan perempuan dibagi dua: bagian luar dan bagian dalam.



#### Penjelasan atas ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI:

- PENIS**, organ laki-laki untuk berhubungan seksual. Penis menyemburkan sperma di dalam vagina pada saat hubungan seksual. Saat seorang laki-laki terangsang atau penisnya terstimulasi, penisnya menjadi besar (ereksi) dan berejakulasi agar semen dapat keluar. Jika sperma bertemu dengan telur di dalam tubuh perempuan, perempuan akan menjadi hamil.
- GLANS**, yaitu bagian depan atau kepala penis. Kulit yang menutupi bagian glans disebut foreskin (preputium) atau kulup. Sunat adalah memotong bagian kulup.
- SKROTUM**. Struktur ini berupa kantung yang melingkari dan melindungi serta tempat bergantungnya testis. Skrotum juga berfungsi mengontrol suhu yang tepat untuk produksi sperma dan kebertahanannya.

- ❑ TESTIS, struktur berbentuk oval dan biasanya terdapat dua buah di dalam *skrotum*. *Testis* merupakan tempat memproduksi dan menyimpan sperma sejak pubertas, dan memproduksi hormon seksual laki-laki, yaitu *testosteron*.
- ❑ KELENJAR PROSTAT DAN VESIKULA SEMINALIS, kedua struktur ini terletak pada dasar kandung dan memproduksi cairan mani yang membawa sperma ke testis.
- ❑ VAS DEFERENS, yaitu saluran yang menyalurkan sperma dari testis menuju ke prostat. Sperma adalah sel seksual laki-laki; terlalu kecil untuk dilihat tanpa mikroskop; berbentuk seperti kecebong; bergerak dengan bantuan ekor mereka. Produksi umumnya dimulai pada rentang usia 12 hingga 24 tahun. Total yang dikeluarkan setiap ejakulasi adalah 200 hingga 50 juta sperma, tapi hanya satu yang dapat membuahi sebuah telur. Semen, yang merupakan cairan yang mengandung sperma, dikeluarkan penis di saat ejakulasi.
- ❑ URETHRA, yaitu saluran untuk mengeluarkan air seni dan air mani. tertutup saat terjadi ejakulasi.

ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN	
Bagian Luar	Bagian Dalam
 <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vulva</li> <li>❑ Mons pubis</li> <li>❑ Klitoris</li> <li>❑ Labia mayora</li> <li>❑ Labia minora</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Vagina</li> <li>❑ Uterus (rahim)</li> <li>❑ Cervic (leher rahim)</li> <li>❑ Tuba fallopii (saluran telur)</li> <li>❑ Ovarium (indung telur)</li> </ul>

Penjelasan atas ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN:

- ❑ VULVA, berbentuk segitiga terbalik yang terletak pada daerah dasar panggul. Vulva terdiri dari mons pubis dan labia mayora dan labia minora.
- ❑ MONS PUBIS, berada di bagian puncak vulva tepat pada tulang kemaluan (pubis). Struktur ini terbentuk dari lemak yang tertutup kulit dengan rambut kasar yang nyata pada wanita dewasa.
- ❑ KLITORIS, organ kecil pada bagian depan vulva, dan sangat sensitif bila disentuh titik pusat stimulasi; memberikan perasaan kepuasan saat distimulasi.
- ❑ LABIA MAYORA, atau bibir vagina bagian luar, lipatan terluar di bagian bawah dari mons, berfungsi memberikan perlindungan kepada klitoris, lubang kencing, dan lubang vagina
- ❑ LABIA MINORA, atau bibir vagina bagian dalam, lipatan terdalam di bagian bawah mons. Ukurannya lebih kecil dari pada labia mayora.
- ❑ VAGINA, berbentuk pipih yang terbentuk dari otot. Vagina tidak dapat dilihat dari luar. Merupakan penghubung antara rahim dan bagian luar tubuh. Vagina berfungsi sebagai tempat seorang laki-laki memasukkan penisnya saat melakukan hubungan seksual, tempat keluarnya darah menstruasi dan sebagai jalan lahir bayi ketika persalinan.

- ❑ UTERUS, atau rahim, menyerupai buah pir yang menjadi tempat tumbuhnya janin dalam kehamilan. Uterus tumbuh ketika pubertas dan mengalami perubahan dalam kehamilan. Ujung bawah uterus yang mengerucut disebut cervix atau leher rahim. Pada masa/periode subur, dinding rahim akan menebal dan berisi pembuluh darah sebagai persiapan tumbuhnya janin, namun jika tidak terjadi kehamilan akan luruh dan keluar sebagai menstruasi.
- ❑ CERVIX, atau leher rahim, bagian bawah dan terluar dari uterus atau rahim, sebagai batas penis waktu masuk ke dalam vagina. Pada saat persalinan, leher rahim membuka sehingga bayi dapat keluar
- ❑ TUBA FALLOPII, merupakan saluran di kiri dan kanan rahim yang berfungsi sebagai saluran sel telur dari ovarium menuju uterus (proses ovulasi) dan tempat pembuahan (konsepsi) atau bertemunya sel telur (ovum) dan sperma. Ujung dari tuba fallopi adalah fimbrae yang menangkap ovum yang dikeluarkan ovarium.
- ❑ OVARIUM, atau indung telur, berbentuk oval yang terdapat di ujung tuba fallopii (sebelah kiri dan kanan), yang menghasilkan ovum (sel telur) dan hormon estrogen dan progesterone. Berisi 300,000 hingga 500,000 sel telur saat kelahiran; mulai melepaskan telur di saat pubertas. Ovum atau telur berukuran sebesar kepala jarum; jika tidak dibuahi, telur-telur itu akan diserap oleh jaringan. Biasanya dilepaskan setiap bulan; jika lebih dari satu telur dilepaskan, kembar fraternal (tidak identik) atau kelahiran ganda dapat terjadi.

#### KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI

KEBERSIHAN ORGAN REPRODUKSI HARUS SELALU DIJAGA AGAR TERHINDAR DARI INFEKSI. Alat kelamin bagian luar harus dibersihkan paling tidak sekali atau dua kali dalam sehari menggunakan pembersih yang lembut seperti sabun. Hindari pembersihan yang mengandung wewangian dan pemutih. Pakailah handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan tidak berbau. Pakaian dalam diganti minimal dua kali sehari.

#### PEREMPUAN:

- ❑ Bersihkan organ reproduksi luar dari depan ke belakang, gunakan air bersih, dan dikeringkan menggunakan handuk atau tisu.
- ❑ Tidak perlu membasuh bagian dalam vagina karena dapat mengganggu keseimbangan kimia pada bagian itu sehingga meningkatkan risiko infeksi.
- ❑ Tidak boleh mencuci vagina dengan cairan pembilas wanita.
- ❑ Selama masa menstruasi, pembalut harus diganti berkala paling lama setiap empat jam sekali atau setiap setelah buang air kecil, untuk mempertahankan kebersihan.
- ❑ Pemakaian *panty liner* tidak disarankan dalam waktu lama (lebih dari empat jam).

#### LAKI-LAKI:

- ❑ Tidak disunat: tarik kulit luar dari ujung penis dan cuci secara lembut daerah tersebut setiap habis berkemih.
- ❑ Sudah disunat: selalu cuci bersih penis setiap habis berkemih.

#### PUBERTAS

PUBERTAS adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa (masa remaja), ditandai dengan matangnya organ reproduksi. Pubertas pada perempuan terjadi antara umur 8 – 13 tahun. Sedangkan pada laki-laki antara umur 9 – 14 tahun. Perempuan biasanya mulai pubertas satu atau dua tahun lebih cepat dari laki-laki.

## PERUBAHAN YANG TERJADI PADA REMAJA

Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang disebabkan perubahan hormon seksual pada perempuan dan laki-laki. Beberapa perubahan dapat terlihat jelas, dan beberapa terjadi di dalam tubuh. Perubahan ini terjadi kepada semua perempuan dan laki-laki; dan merupakan hal yang normal.

Perubahan fisik dan psikis yang terjadi secara umum pada REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN adalah sebagai berikut:



### PERUBAHAN FISIK:

- Tinggi badan bertambah dengan pesat
- Berat badan bertambah
- Wajah menjadi lebih berisi
- Kulit menjadi lebih berminyak
- Keringat bertambah banyak
- Muncul jerawat pada wajah
- Tubuh mulai berbulu

### PERUBAHAN PSIKIS:

- Perubahan psikis akibat perubahan fisik
- Perubahan *mood* dan emosi
- Krisis identitas diri
- Lebih senang bergabung dengan teman mereka
- Menjadi lebih sensitif: lebih emosi dan sangat mudah tersinggung
- Merasa aneh dengan bentuk tubuh dan merasa bingung
- Dorongan hormon akan mendorong perasaan seksual sehingga mulai tertarik kepada lawan jenis
- Ingin menjadi diri sendiri

Perubahan fisik pada REMAJA PEREMPUAN adalah sebagai berikut,

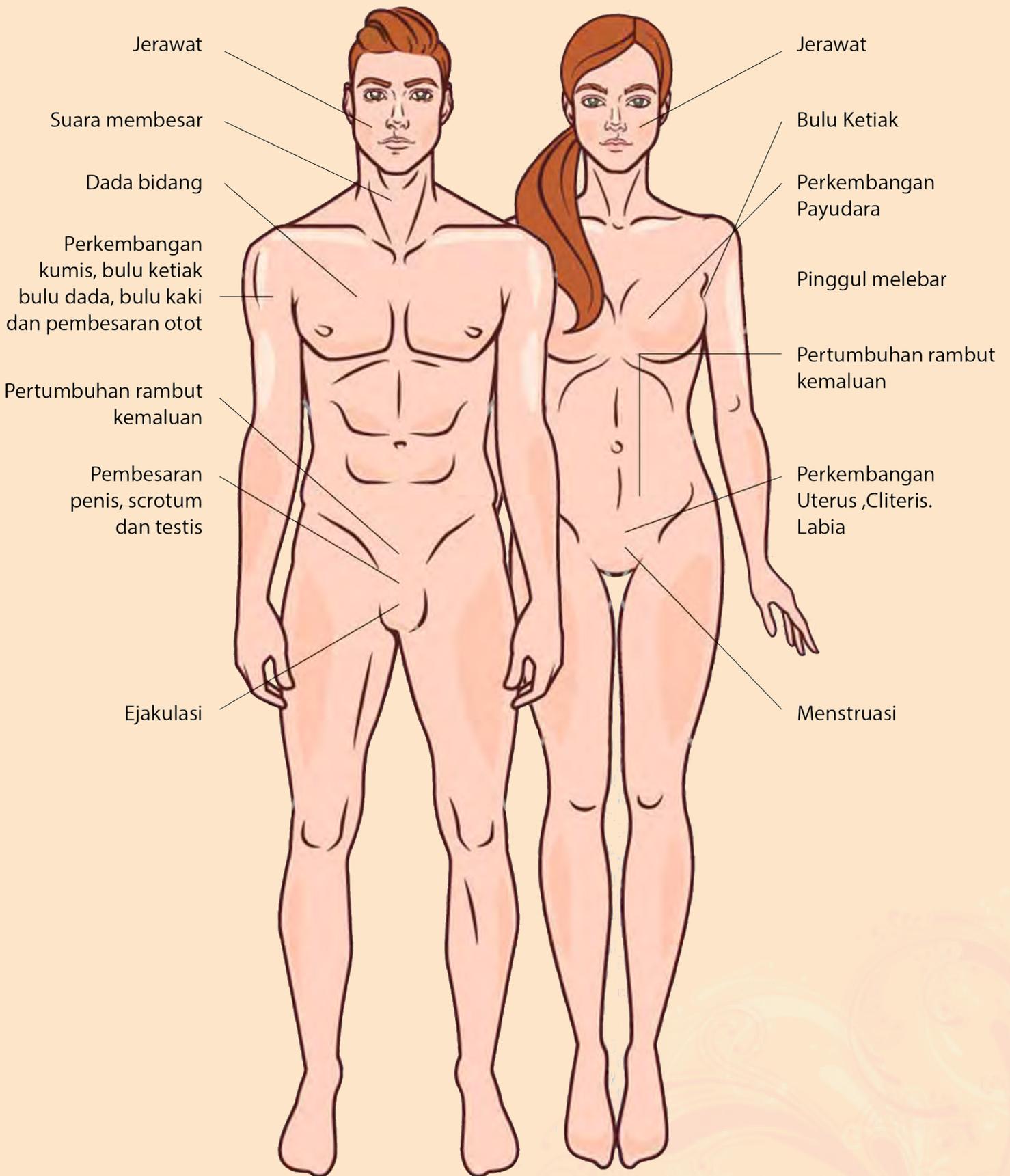


- Bentuk tubuh menjadi sedikit bulat karena lemak mulai menumpuk
- Pinggul melebar
- Payudara mulai membesar
- Puting mulai menonjol
- Tumbuh rambut-rambut halus di sekitar ketiak dan alat kelamin (pada beberapa remaja perempuan juga tumbuh rambut sedikit di lengan dan tungkai)
- Warna alat kelamin menjadi agak gelap dan mulai berotot
- Mulai menstruasi

Perubahan fisik pada REMAJA LAKI-LAKI adalah sebagai berikut,



- Bahu dan dada bertambah lebar
- Tubuh menjadi lebih berotot bertambah berat dan tinggi
- Tumbuh jakun
- Suara pecah dan menjadi lebih dalam
- Tumbuh rambut-rambut halus di sekitar ketiak dan alat kelamin (pada sebagian remaja laki-laki juga tumbuh rambut di lengan, tungkai, dada, punggung, dan wajah: kumis dan janggut)
- Penis dan skrotum menjadi lebih besar dan berwarna gelap
- Dapat terjadi ejakulasi (keluarnya air mani) di antaranya melalui mimpi basah.



### PERKEMBANGAN POLA PIKIR (KOGNITIF)

- Mampu BERPIKIR SECARA ILMIAH DAN ABSTRAK, misalnya dengan menguji hipotesis.
- Tidak lagi terbatas pada pemikiran/ konsep sekarang saja, namun BISA MEMPERKIRAKAN HAL-HAL YANG AKAN TERJADI DI MASA DEPAN atau bisa membayangkan hal-hal yang tidak secara nyata ada di depan mata.
- Memiliki kemampuan pemahaman *literatur* (sastra, seni, budaya, pemahaman verbal/kata-kata) yang kaya dan luas. Mampu MENDEFINISIKAN DAN MENDISKUSIKAN KATA-KATA SECARA ABSTRAK. Misalnya memahami kata-kata kiasan dalam lagu atau karya seni.
- Masih mengembangkan kemampuan untuk: memutuskan sesuatu, menahan respon impulsif (respon yang tanpa pemikiran matang), dan manajemen memori. Hal ini dikarenakan adanya kondisi perubahan hormonal yang bergejolak serta perkembangan otak yang belum sempurna.
- Lebih MAMPU MEMAHAMI SUDUT PANDANG ORANG LAIN dan melakukan aksi yang didasarkan pada kemampuan berempati. Misalnya menolong orang lain tanpa harapan balasan.
- Cenderung MENGEMBANGKAN BAHASA KHAS YANG DIGUNAKAN DALAM PERTEMANAN dengan teman sepermainannya. Misalnya, bahasa-bahasa gaul yang hanya dipahami oleh teman-teman se-geng.

### PERKEMBANGAN EMOSI DAN SOSIAL (SOSIO-EMOSIONAL)

- PENCARIAN IDENTITAS DIRI, eksplorasi/pencarian minat dan pengembangan diri yang mencakup:

✓	Pilihan pekerjaan
✓	Mengambil nilai-nilai yang ingin dipraktekkan dalam hidupnya
✓	Perkembangan identitas seksual

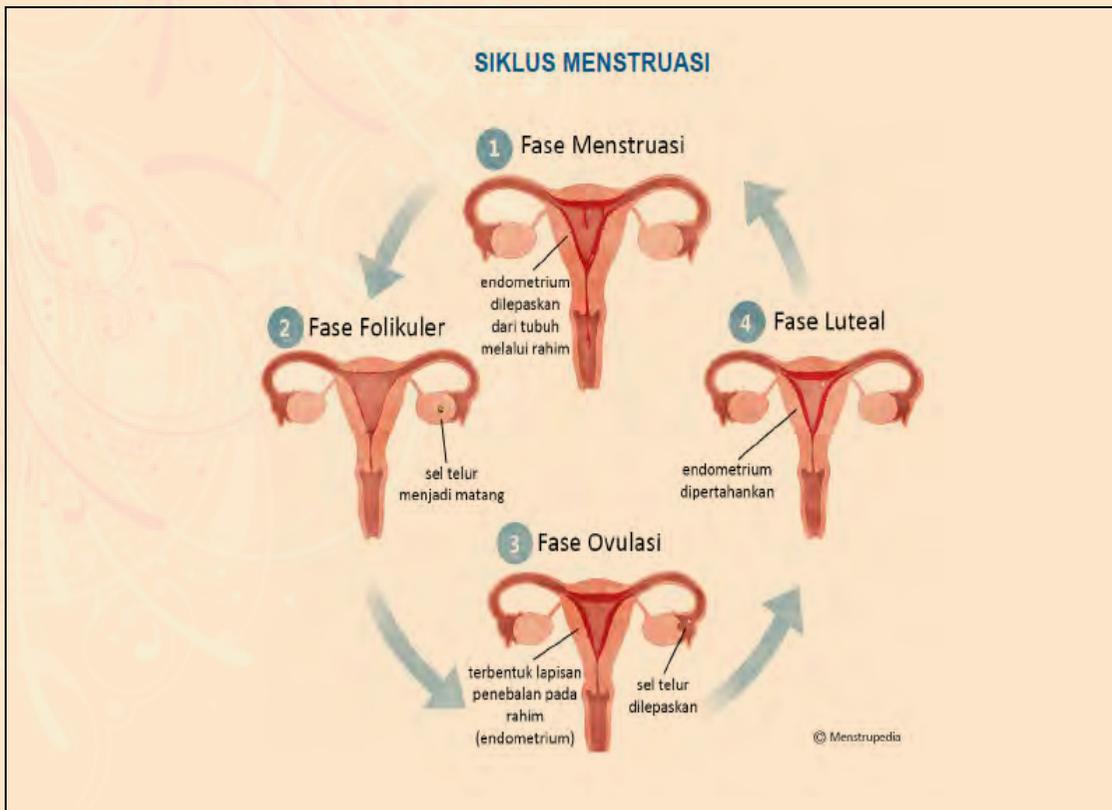
- Sering TERLIBAT BANYAK KEGIATAN YANG BERESIKO karena semangat eksplorasinya atau mencari pengalaman baru, contohnya: penyalahgunaan obat-obatan terlarang, perilaku seks beresiko, dll.
- MUDAH TERPENGARUH PADA HAL-HAL YANG 'TREND' sebagai bagian dari dorongan kuat untuk diterima dalam 'kelompok'nya, sehingga merasa lebih yakin mengenai identitas dirinya
- Perkembangan hormon masa pubertas mempengaruhi perubahan PERASAAN YANG MUDAH BERUBAH
- Penghayatan berbeda pada masing-masing remaja mengenai pubertas yang dialaminya. Ada yang merasa 'minder', malu dsb.
- Jika orangtua tidak memberikan pola asuh yang tepat, cenderung mengalami konflik dengan sosok otoritas/ berkewenangan (seperti orangtua, guru, dsb).. Karena pada masa ini remaja BERUSAHA MERAIH RASA KONTROL DAN OTONOMI DIRI sebagai salah satu pengembangan identitas dirinya.
- LEBIH MENGUTAMAKAN PERTEMANAN, meski menurut penelitian, nilai-nilai yang ditanamkan orangtua menjadi dasar bagi pilihan perilaku remaja.
- TEMAN SEPERMAINAN MEMAINKAN PERANAN PENTING, sebagai sumber kasih sayang (afeksi), simpati, bimbingan moral, tempat belajar hal baru (bereksplorasi), dan memfasilitasi kemandirian diri (indenpedensi) serta membangun relasi intim.

## MENSTRUASI

MENSTRUASI (di Indonesia juga kadang disebut sebagai “mens” atau juga “datang bulan” karena terjadi setiap bulan) merupakan salah satu tanda bahwa seorang perempuan telah memasuki masa pubertas. Pada saat seorang perempuan memasuki pubertas, terjadi siklus yang alami yang berkaitan dengan sistem dan fungsi reproduksinya. Pada waktu tertentu di setiap bulan, pada perempuan yang sudah pubertas terjadi proses ovulasi. Proses ovulasi merupakan proses dimana ovarium atau indung telur menghasilkan sel telur atau ovum. Ketika sel telur matang, maka sel telur akan keluar dari ovarium dengan pecahnya folikel. Jika folikel sudah melepaskan sel telur, maka folikel akan berkembang dengan membentuk korpus luteum. Korpus luteum ini akan melepaskan hormon untuk membantu menebalkan lapisan rahim yang akan mempersiapkan segala sesuatu jika sebuah proses kehamilan terjadi. Setelah folikel melepaskan sel telur, maka ia akan berjalan menuju tuba falopi. Sel telur ini akan tinggal di tuba falopi selama 24 jam untuk menunggu sel sperma membuahnya. Sel telur hanya memiliki waktu sekitar 12 sampai 24 jam untuk bertahan di tuba falopi, Jika sel telur tidak dibuahi atau tidak ada sperma yang berhasil menuju tuba falopi, maka sel telur akan bergerak menuju rahim, kemudian hancur. Kadar hormon yang telah dihasilkan oleh korpus luteum akan kembali menjadi normal sehingga lapisan rahim yang tadinya menebal, maka akan meluruhkan darah dari dinding rahim yang kita sebut dengan menstruasi.

Masa subur seorang perempuan terjadi pada periode 14 hari sebelum menstruasi berikutnya namun siklus menstruasi ketika masa remaja masih mengalami perubahan dan belum stabil masa suburnya sehingga ketika seorang perempuan melakukan hubungan seksual dengan laki-laki akan menyebabkan kehamilan meskipun baru pertama kali berhubungan seksual.

**“Perempuan yang sudah mengalami menstruasi, berarti sudah memasuki masa pubertas, sudah menghasilkan sel telur (ovum), yang jika melakukan hubungan seksual (meskipun hanya sekali) dapat mengakibatkan kehamilan”**



- Gambar 1. Saat seorang perempuan dilahirkan, ia memiliki ribuan sel telur atau ovum di dalam dua ovariumnya. Setiap telur berukuran sebesar sebutir pasir. Titik kecil di dalam dua bola tadi adalah telurnya. Dua bola itu adalah ovarium.
- Gambar 2. Setiap bulan, satu telur matang dan meninggalkan ovarium. Hal ini disebut sebagai ovulasi. Telur akan keluar di ujung tuba fallopi dan mulai bergerak menuju uterus. Di saat yang sama, uterus mempersiapkan diri untuk menerima telur dengan menebalkan dinding dalamnya.
- Gambar 3. Sebuah telur dapat berkembang menjadi janin lalu berkembang menjadi bayi hanya jika bertemu dengan sel sperma dari seorang laki-laki. Jika sperma bertemu dengan telur, telur yang subur akan menempel ke dinding tebal uterus, maka akan terjadi kehamilan pada perempuan. Dinding ini menyalurkan nutrisi dan mendukung bayi hingga saat kelahiran.
- Gambar 4. Jika telur tidak dibuahi oleh sperma, maka sinyal bahwa dinding uterus tidak dibutuhkan akan dikirimkan, dan dinding tersebut akan mulai luruh. Dinding, jaringan, dan telur akan mengalir keluar dari uterus melalui vagina dan meninggalkan tubuh. Peristiwa ini disebut menstruasi. Menstruasi terjadi kurang lebih 14 hari setelah ovulasi, jika telur tidak dibuahi. Periode menstruasi dapat berlangsung antara dua hingga delapan hari; namun pada umumnya berlangsung selama empat hingga enam hari.

## PERAWATAN PRIBADI SAAT MENSTRUASI

- MANDI setiap hari.
- Makan MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI terutama yang mengandung ZAT BESI seperti sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hati ayam atau sapi, daging merah.
- Gunakan kain bersih, pembalut, atau material lain yang bersih atau dapat diganti, dan ganti dengan rutin agar darah menstruasi tidak muncul di pakaian.
- Kebersihan merupakan hal penting untuk mencegah infeksi. Cuci baju dengan sabun dan keringkan di bawah matahari untuk mencegah adanya bakteri.
- Beristirahat cukup.
- Lanjutkan kegiatan seperti biasa.
- Jika mengalami kram atau terasa sakit di bawah perut atau punggung, lakukan aktivitas berikut untuk menjadi lebih nyaman: mandi air hangat, minum minuman panas, berjalan-jalan, pijat bagian bawah perut, berbaring dengan menaikkan lutut dan menggerakkannya di dalam lingkaran kecil.
- Berolahraga. Olahraga mempercepat sirkulasi dan mengurangi ketegangan atau sakit kepala.
- Kurangi mengonsumsi garam untuk mengurangi dehidrasi, yang dapat mengakibatkan rasa sakit tambahan.
- Terkadang bahwa selama kurang lebih satu minggu sebelum menstruasi, perempuan dapat mengalami beberapa hal berikut: payudara yang terasa sakit, suasana hati yang berubah-ubah, mengidam makanan. Perubahan-perubahan ini adalah hal yang biasa terjadi.



Keluarga dan masyarakat memiliki mitos-mitos tradisional atau kepercayaan tentang cara menangani menstruasi. TANYAKAN kepada peserta: “Apa mitos dan praktik umum yang ada di komunitas Anda? Contoh hal mitos antara lain: perempuan tidak dianjurkan untuk keramas saat menstruasi karena bisa membuat darah berhenti keluar, perempuan dilarang bekerja di kebun saat menstruasi karena akan membuat tanaman susah bertumbuh, perempuan tidak boleh mewarnai benang tenun pada saat menstruasi karena nanti warnanya tidak keluar.

Tekankan pada seluruh peserta (termasuk yang laki-laki) bahwa menstruasi adalah hal yang normal dialami oleh perempuan, sehingga tidak perlu malu menghadapinya, atau justru menertawakan orang yang mengalaminya.

## MIMPI BASAH

Seperti menstruasi pada perempuan, MIMPI BASAH pada laki-laki berkaitan dengan sistem dan fungsi reproduksi. Jika perempuan yang sudah pubertas memproduksi sel telur (ovum), maka laki-laki pubertas memproduksi sel sperma (spermatozoa).

Saat seorang laki-laki memasuki masa pubertas, maka hormon testosteron mulai berfungsi dan sepasang testis (buah zakar) akan terus menerus menghasilkan sperma hingga seumur hidup. Sperma yang sudah matang akan disalurkan melalui saluran sperma atau vas deferens menuju urethra (saluran kencing). Dalam perjalanannya menuju urethra, ratusan juta sperma akan bercampur dengan cairan sperma atau air mani yang dihasilkan oleh prostat dan kelenjar seminalis (cairan mani ini berfungsi memberi makanan kepada sperma), dan keluar melalui saluran kencing (urethra). Pada umumnya sel sperma yang matang akan bertahan dalam waktu 4 minggu.



Sperma yang matang yang bercampur dengan cairan mani disiapkan secara otomatis (alamiah) oleh tubuh pada seorang laki-laki untuk proses reproduksi. Jika terjadi hubungan seksual dengan seorang perempuan, sel sperma ini akan bertemu dengan sel telur pada perempuan dan sudah mampu untuk membuahnya sehingga akan terjadi kehamilan.

Jika tidak terjadi hubungan seksual, sel sperma ini akan keluar dengan sendirinya melalui mimpi basah. Keluarnya air mani yang mengandung sperma ini disebut ejakulasi. Ejakulasi yang tanpa rangsangan yang nyata disebut mimpi basah. Mimpi basah atau *nocturnal emission* merupakan pengeluaran air mani atau sperma (ejakulasi) yang terjadi saat tidur. Hal ini normal terjadi pada anak laki-laki yang memasuki masa pubertas, yaitu pada usia 10 – 12 tahun. Lebih dari 70 persen laki-laki di dunia mengalami mimpi basah,

**“Laki-laki yang sudah mengalami mimpi basah, berarti sudah memasuki masa pubertas, sudah menghasilkan sel sperma (spermatozoa), yang jika melakukan hubungan seksual (meskipun hanya sekali) dapat mengakibatkan kehamilan pada pasangan perempuannya”**

LEMBAR KERJA REMAJA	
Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Pubertas

### MENGIDENTIFIKASI PERASAAN REMAJA

Isilah dari pertanyaan berikut, tidak ada jawaban salah atau benar karena ini berkaitan dengan diri seseorang.

1. Saat aku memikirkan tentang yang terjadi antara orang tuaku dan aku, aku merasa:

A	Sangat baik – semua baik-baik saja
B	Biasa saja – semua tidak terlalu baik, tapi tidak terlalu buruk juga
C	Lumayan buruk
D	Sangat buruk – tidak mungkin menjadi lebih buruk lagi
E	(Perasaan lain)

2. Setelah sekarang aku menjadi lebih tua, aku merasa lebih ..... dibandingkan dulu.

A	Khawatir
B	Marah
C	Depresi
D	Senang
E	(Lainnya)

3. Saat aku memikirkan sahabatku, aku merasa: ]

A	Resah tentang hubungan kami
B	Sangat baik – semuanya baik-baik saja antara kita
C	Cemburu dengan orang lain yang berelasi dengan mereka
D	Marah karena keadaan di antara kita telah berubah
E	(Hal lain)

4. Saat aku memikirkan tentang berpacaran dengan orang yang sangat aku suka, aku merasa:

A	Bahagia
B	Resah
C	Terangsang
D	Takut
E	(Lainnya)

5. Salah satu perasaan yang paling kuat yang aku rasakan adalah:

A	Ketakutan
B	Amarah
C	Kasih sayang
D	Kegembiraan
E	(Lainnya)

DI SUATU SENJA YANG MANIS

KS X BkkbN



TEMEN-TEMENKU DAH PUNYA MOMONGAN LHO



@KARIN.SEBRINA

Sub Materi Pokok  
*Seksualitas*



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# **RENCANAKAN MASA DEPANMU**

## SUB MATERI POKOK: SEKSUALITAS

### A. TUJUAN

Umum	Peserta mampu memahami bahwa seks dan seksualitas merupakan hal yang berbeda serta perubahan hormon pada masa pubertas dapat memicu dorongan seksual. Remaja diharapkan dapat menjelaskan bagaimana cara mengendalikan dorongan seksual.
Khusus	Peserta: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu menjelaskan tentang seks dan seksualitas</li> <li>2. Mampu mengetahui bagaimana terjadinya dorongan seksual dan orientasi seksual</li> <li>3. Mampu menjelaskan bagaimana pengambilan keputusan pada remaja</li> </ol>

### B. METODE

√	Partisipasi aktif peserta	√	Penugasan	√	Diskusi/curah pendapat
---	---------------------------	---	-----------	---	------------------------

### C. WAKTU

90 menit

### D. PERLENGKAPAN

√	Flip Chart	√	Spidol	√	Slide/OHP		
---	------------	---	--------	---	-----------	--	--

### E. PROSES

1. **SAMBUT** peserta.
2. **INGATKAN** peserta tentang materi sebelumnya dan kesepakatan yang telah dibuat terkait peraturan selama sesi berlangsung.
3. **TANYAKAN** pada peserta apa mereka mengetahui perbedaan seks, seksualitas, orientasi seksual, dan apa yang memicu dorongan seksual seseorang?
4. **GALI** dan dorong peserta untuk mengajukan pernyataan sebebas-bebasnya dan fasilitator menulis di kertas.
5. **BUAT** permainan “MITOS - FAKTA”.
6. **JELASKAN** bahwa kita akan bermain MITOS – FAKTA. Minta peserta untuk membentuk satu barisan. Lalu minta peserta untuk memilih MITOS – FAKTA atas pernyataan yang akan dibacakan oleh Fasilitator. Peserta yang memilih jawaban MITOS diminta untuk berpindah ke sebelah kanan. Peserta yang memilih jawaban FAKTA diminta untuk berpindah ke sebelah kiri.
7. **BACAKAN** pernyataan sebagai berikut:

PERNYATAAN	JAWABAN
Baik perempuan maupun laki-laki memiliki hak untuk berkata "TIDAK" terhadap aktivitas seksual kapan pun.	FAKTA. Keputusan perlu diambil setiap seseorang berpikir untuk melakukan hubungan seksual dengan orang lain. Seseorang memiliki hak untuk berkata "TIDAK" jika ia tidak ingin melakukannya. Ini juga berlaku jika mereka sudah pernah berhubungan seksual sebelumnya dengan orang tadi.
Laki-laki perlu berhubungan seksual untuk mempertahankan kesehatannya.	MITOS. Merupakan hal yang biasa dan sehat bagi laki-laki maupun perempuan untuk memiliki perasaan dan keinginan seksual. Namun baik laki-laki maupun perempuan tidak hubungan seksual untuk menjadi sehat.
Saat seorang laki-laki terangsang dan mendapatkan ereksi, ia harus berhubungan seksual atau akan berakibat fatal.	MITOS. Ereksi tidak harus berakhir dengan hubungan seksual. Biasanya seorang laki-laki akan merasa tidak nyaman bila ia terangsang dalam periode waktu yang lama. Hal ini akan hilang bila ia dapat bersantai dengan mandi, berolahraga, bermain sebuah permainan, atau bermain musik.
Berhubungan seksual adalah cara terbaik untuk mengekspresikan cinta terhadap seseorang.	MITOS. Ada beratus-ratus cara untuk menunjukkan bahwa Anda peduli atau mencintai seseorang tanpa keintiman fisik. Sebagai tambahan, aktivitas seksual tidak saja berhubungan seksual, namun juga termasuk berbagai keintiman fisik, seperti berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, bersentuhan, dan lain-lain. Berhubungan seksual hanya salah satu bentuk dari aktivitas seksual dan hanya salah satu cara untuk mengekspresikan rasa cinta.
Semua laki-laki dapat terangsang oleh perempuan, dan semua perempuan dapat terangsang oleh laki-laki.	MITOS. Seksualitas setiap orang dan ketertarikan seksualitasnya berbeda. Seseorang biasanya terangsang terhadap berbagai jenis orang. Walaupun seorang laki-laki dapat terangsang oleh seorang perempuan yang menarik baginya, laki-laki lain

	tidak terangsang oleh perempuan yang sama. Sebaliknya, kebanyakan perempuan dapat terangsang oleh laki-laki yang mereka anggap menarik, tapi beberapa perempuan tidak merasakan hal yang sama terhadap laki-laki yang sama.
Jika seorang laki-laki tidak berejakulasi, sperma akan terkumpul dan penis atau testisnya akan meledak.	MITOS. Ini tidak benar. Tubuh Anda menangani sperma dengan sendirinya karena mereka akan mati setelah satu periode tertentu. Hal ini tidak menyebabkan meledaknya penis atau testis.
Produksi sperma laki-laki adalah setiap tiga jam sekali oleh karena itu perlu /harus dikeluarkan melalui masturbasi atau dengan berhubungan seksual	MITOS. Ini tidak benar. Onani atau masturbasi yang sampai menimbulkan ejakulasi lebih dari satu kali dalam waktu 48 jam akan mengurangi kualitas sperma.

8. Jelaskan kepada peserta penjelasan dari seksualitas, orientasi seksual, dan dorongan seksual
9. Berikan waktu, apakah ada pertanyaan dari peserta dan simpulkan sesi pertemuan.

Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Seksualitas

## SEKS DAN SEKSUALITAS

SEKS ADALAH JENIS KELAMIN, yaitu perbedaan biologis yang dimiliki laki-laki dan perempuan. Perbedaan biologis tersebut dapat dilihat sejak lahir dan pada masa pertumbuhan. Misalnya laki-laki memiliki penis dan perempuan memiliki vagina; perempuan memiliki rahim dan laki-laki memiliki testis. Selain seks, saat ini juga ada istilah identitas gender: Bagaimana seseorang berpikir tentang dirinya, apakah laki-laki, perempuan, waria atau priawan.

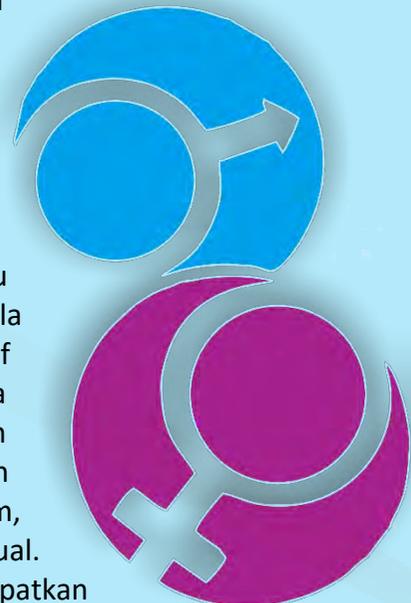
SEKSUALITAS adalah bagian dari diri manusia mengenai jenis kelaminnya, identitas gender dan peran, orientasi seksual, erotisme, kenikmatan, kemesraan, dan reproduksi (WHO, 2006). Seksualitas adalah hal-hal yang dirasakan dan diekspresikan melalui pikiran, fantasi, hasrat, kepercayaan, perilaku, nilai, sikap, praktik serta peran dan hubungan. Seksualitas mencakup perilaku seksual, perasaan, identitas gender serta peran seksual, orientasi seksual, dan reproduksi. Hal tersebut merupakan bagian dari seksualitas namun seksualitas belum tentu harus dirasakan dan diekspresikan. Seksualitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya fisik, psikologis, spiritual, dan budaya.

## ORIENTASI, DORONGAN, DAN PERILAKU SEKSUAL

ORIENTASI SEKSUAL adalah ketertarikan seseorang kepada orang lain secara fisik dan emosional. Setiap manusia memiliki orientasi seksual yang berbeda, antara lain:

- ☐ Heteroseksual: jika seseorang tertarik pada lain jenis kelamin;
- ☐ Homoseksual: jika seseorang tertarik pada sesama jenis kelamin;
- ☐ Bisexual: jika seseorang tertarik pada kedua jenis kelamin sekaligus.

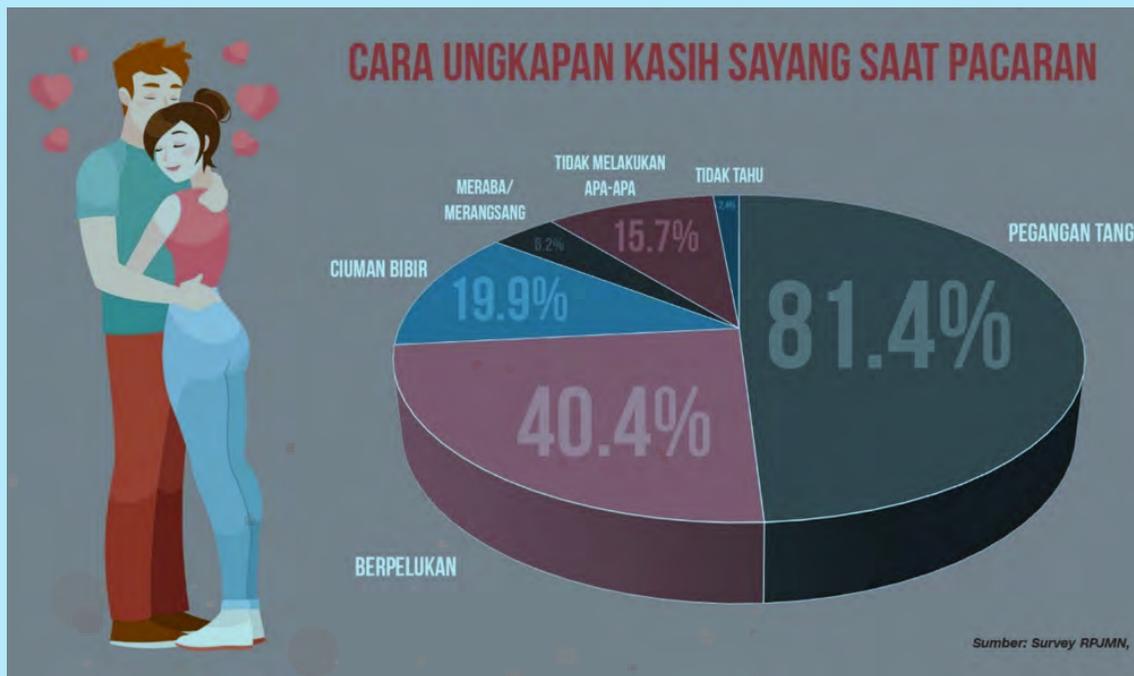
DORONGAN SEKSUAL. Ketika seseorang mulai memasuki masa pubertas, organ-organ seksualnya sudah mulai matang karena hormon. Laki-laki lebih dipengaruhi oleh Hormon Testosteron, sementara perempuan lebih dipengaruhi oleh Hormon Esterogen dan Progesteron. Hormon-hormon tersebut membuat seseorang mulai masuk masa pubertas menjadi makin sadar terhadap sensasi seksual yang dialaminya. Laki-laki akan ereksi kalau ada stimulasi atau rangsangan yang menimbulkan sensasi seksual dan begitu pula dengan perempuan. Hormon juga berpengaruh pada syaraf yang mengatur emosi, dan membuat seseorang jadi punya perasaan tertarik secara seksual dengan orang lain. Perasaan ini yang menyebabkan seseorang merasakan ketertarikan kepada orang lain, bahkan menjurus ingin memeluk, mencium, dan seterusnya yang bertujuan mencapai kepuasan seksual. Perilaku-perilaku yang diarahkan pada tujuan untuk mendapatkan kenikmatan/kepuasan seksual itu disebut sebagai perilaku seksual. Namun PERLU DIINGAT bahwa setiap perilaku memiliki konsekuensi tersendiri. Selain itu, karena terkait dengan orang lain, ada nilai-nilai dan aturan, baik agama maupun hukum, serta norma di masyarakat yang mengatur tentang perilaku seksual.



Ketertarikan pada lawan jenis pada remaja pada umumnya diwujudkan dengan pacaran. Remaja harus waspada sampai sejauh mana aktivitas pacarannya untuk mencegahnya dari perilaku pacaran yang berisiko, yaitu yang mengarah pada HUBUNGAN SEKS SEBELUM MENIKAH atau SEKS PRA NIKAH (*sex before marriage*).

Hubungan seks sebelum menikah biasanya dimulai dari pacaran. Ada beberapa hal yang dilakukan remaja dalam pacaran sebagai ungkapan kasih sayang:

- Perpegangan tangan
- Berciuman
- Meraba bagian tubuh
- Berpelukan tertentu
- Melakukan hubungan seksual



Gambar di atas adalah potret perilaku pacaran pada remaja usia 15 – 24 tahun di Indonesia berdasarkan Survei RPJMN 2017. 65 persen dari 13.238 remaja laki-laki dan perempuan 10.639 yang disurvei mengaku sudah melakukan pacaran. 81,4 persen dari total 23.877 remaja yang disurvei mengaku melakukan pegangan tangan, 40,4 persen mengaku berpelukan, 19,9 persen berciuman bibir, dan 6,2 persen meraba bagian tertentu saat pacaran. Dan yang mengaku melakukan hubungan seksual saat pacaran adalah laki-laki 5,3 persen dan perempuan 1,7 persen.

Pada komunitas remaja dan sebayanya dikenal KNPI sebagai aktivitas/ perilaku seksual remaja. KNPI singkatan dari *Kissing, Necking, Petting* dan *Intercourse*.

**K**

*Kissing* diartikan mencium dengan hasrat seksual

**N**

*Necking* itu artinya mencium di bagian leher atau merangsang di bagian telinga pasangan

**P**

*Petting*, yang diartikan bercumbuan dengan cara menggesek-gesekkan penis ke vagina dengan masih memakai baju, memegang alat vital pasangan atau mengeluarkan sperma di luar vagina.

**I**

*Intercourse* atau melakukan hubungan seksual/bersetubuh selayaknya suami istri.

Oleh karena itu, untuk menghindari hubungan seks sebelum menikah, **HINDARI PERILAKU PACARAN BERISIKO**. Hubungan seks sebelum menikah perlu dihindari karena banyak akibat yang merugikan.

**SEX BEFORE MARRIAGE**  
BANYAK AKIBAT MERUGIKAN  
BAGI REMAJA

- Perasaan berdosa
- Berpotensi terjadi kehamilan yang tidak diinginkan (KTD)
- Secara fisik belum siap hamil dan melahirkan
- Belum siap menghadapi pernikahan karena bila terjadi kehamilan, biasanya pasangan remaja akan dinikahkan oleh keluarganya
- Dampak ke bayi yang dilahirkan
- Akan berhenti sekolah
- Akses ke pekerjaan menjadi terbatas
- Aborsi
- Rentan terkena infeksi menular seksual (IMS) dan AINS

## PENGAMBILAN KEPUTUSAN REMAJA: Ketahui, Pahami Kerugiannya, Hindari

Masa remaja adalah masa eksplorasi seksual dan mengintegrasikan seksualitas ke dalam identitas seseorang. Para remaja memiliki rasa ingin tahu yang tidak habis-habisnya mengenai seks. Mereka bertanya-tanya, apakah mereka memiliki daya tarik seksual, bagaimana cara berperilaku seksi, dan bagaimana kehidupan seksual mereka di masa depan. Remaja sedang mengembangkan identitas seksual yang matang, dan selalu mengalami masa-masa dimana mereka merasa rentan dan bingung dalam perjalanan kehidupan seksualnya karena masa peralihan dari kanak-kanak ke tubuh orang dewasa.

Pengambilan keputusan terkait seksualitas pada diri remaja melalui proses yang berlangsung lama yang melibatkan proses belajar untuk mengelola perasaan-perasaan seksual, seperti gairah seksual dan perasaan tertarik, dan mempelajari keterampilan mengatur perilaku seksual untuk menghindari konsekuensi-konsekuensi yang tidak diinginkan.

LEMBAR KERJA REMAJA	
Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Seksualitas

Isilah Kotak di bawah ini dengan studi kasus tentang Yosep dan Ros!

### KEPUTUSAN BAGI YOSEP DAN ROS

Yosep dan Ros telah berpacaran selama enam bulan. Pada suatu waktu, Yosep mengajak Ros untuk melakukan hubungan seksual. Ros sangat mencintai Yosep. Keduanya masih berumur 17 tahun, dan Ros masih di bangku sekolah. Apa saja pilihan yang mungkin mereka buat?

PILIHAN	KEMUNGKINAN AKIBATNYA		FAKTOR UNTUK DIPERTIMBANGKAN
	POSITIF	NEGATIF	

# Sub Materi Pokok *Reproduksi*



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# RENCANAKAN MASA DEPANMU

## SUB MATERI POKOK: REPRODUKSI

### A. TUJUAN

Umum	Peserta mampu memahami proses terjadinya kehamilan, siklus reproduksi sehat dan reproduksi yang terencana untuk menghindari resiko 4T
Khusus	Peserta: 1. Mampu menjelaskan proses terjadinya kehamilan 2. Mampu menjelaskan siklus reproduksi sehat dan reproduksi yang terencana 3. Memahami Risiko 4 Terlalu

### B. METODE

√	Partisipasi aktif peserta	√	Penugasan	√	Diskusi/curah pendapat
---	---------------------------	---	-----------	---	------------------------

### C. WAKTU

90 menit

### D. PERLENGKAPAN

√	Flip Chart	√	Spidol	√	Slide/OHP	√	Poster/Celemek organ Reproduksi
---	------------	---	--------	---	-----------	---	---------------------------------

### E. PROSES

1. **SAMBUT** peserta
2. **INGATKAN** peserta tentang dua sesi sebelumnya mengenai perubahan fisik dan emosional selama pubertas. Ingatkan bahwa pada saat pubertas, remaja mengalami dorongan seksual dan kemungkinan besar mereka akan mengeksplorasi untuk melakukan perilaku seksual. Secara fisik, bila mereka melakukan hubungan seksual, mereka menjadi mampu untuk mempunyai anak.
3. **TANYAKAN** peserta apa yang telah mereka dengar atau ketahui tentang bagaimana kehamilan terjadi atau bagaimana pembentukan seorang bayi. Dengarkan jawabannya baik-baik.
4. **BERITAHU** peserta bahwa penting untuk mengetahui dan mengerti bagaimana cara kerja organ reproduksi perempuan dan laki-laki.
5. **TUNJUKKAN** poster sistem reproduksi perempuan. Bicarakan tentang organ reproduksi internal dan jelaskan masing-masing fungsinya. Lalu bicarakan tentang organ reproduksi eksternal dan jelaskan masing-masing fungsinya. Jelaskan proses pelepasan ovum. Dorong peserta untuk bertanya.
6. **TUNJUKKAN** gambar sistem reproduksi laki-laki dan bicarakan tentang fungsi dari masing-masing organ. Dorong peserta untuk bertanya.
7. **TUNJUKKAN** poster tentang bagaimana kehamilan terjadi dengan **CELEMEK ORGAN REPRODUKSI** dan bicarakan tentang hubungan seksual dan proses pembuahan telur. Jelaskan bahwa sperma laki-laki menentukan apakah telur yang telah dibuahi berkembang menjadi seorang bayi perempuan atau laki-laki.
8. **TUNJUKKAN** poster siklus reproduksi sehat. Jelaskan dalam bereproduksi juga harus memahami 4T yaitu terlalu muda (usia < 20 tahun), terlalu tua (usia > 35 tahun),

terlalu dekat (jarak kehamilan < 2 tahun) dan terlalu banyak (jumlah anak > 2) agar terhindar dari kehamilan resiko tinggi.

9. JELASKAN bahwa kita mempelajari seksualitas dan pengertian yang selama ini dipelajari tentang reproduksi dari teman-teman, media, keluarga, kakak, atau kerabat lain. Beberapa yang akan kita pelajari merupakan hal yang benar, dan beberapa tidak. Penting untuk dapat mengetahui perbedaannya.
10. BUATLAH PERMAINAN dengan BENTUK kelompok menjadi tim berisi lima atau enam orang.
11. MINTA peserta untuk memikirkan tentang hal yang mereka telah dengar atau ketahui dan selesaikan kalimat ini: “Seorang perempuan tidak akan hamil bila...”. Minta kelompok untuk mendiskusikan apakah mereka setuju atau tidak terhadap masing-masing jawabannya.
12. MINTA kelompok untuk menuliskan jawaban di kertas, lalu tunjukkan apakah hasil diskusi kelompok memilih jawaban benar atau salah.
13. BACAKAN pernyataan. Tanyakan setiap tim apakah pernyataan itu “BENAR” atau “SALAH”. Berikan jawaban yang benar dan penjelasannya. Berikan satu poin untuk setiap tim yang menjawabnya dengan benar. Lanjutkan hingga semua pernyataan telah dibacakan.

PERMAINAN BENAR / SALAH :  
KAMU TIDAK DAPAT HAMIL BILA...

NO	PERNYATAAN	JAWABAN
1	Belum mulai bermenstruasi	SALAH. Telur dapat dilepaskan ke dalam uterus bahkan sebelum dimulainya menstruasi.
2	Kamu sedang mengalami menstruasi	SALAH. Saat perempuan mulai bermenstruasi, siklusnya tidak teratur, dan telur dapat dilepaskan ke dalam uterus di waktu yang berbeda-beda. Akan tetapi, ovulasi dapat terjadi kapan pun di saat siklus menstruasi. Stres, penyakit, dan berbagai faktor dapat memicu terjadinya ovulasi di berbagai waktu saat siklus ini. Hal ini terutama terjadi pada remaja.
3	Jika Kamu berhubungan seksual dengan posisi berdiri	SALAH. Perempuan dapat hamil melalui semua posisi.
4	Laki-laki mengeluarkan urine di dalam vagina perempuan setelah berhubungan seksual	SALAH. Urine melewati <i>uretra</i> , jadi tidak akan menghilangkan sperma di dalam vagina.
5	Kamu membersihkan vagina Kamu setelah berhubungan seksual	SALAH. Sperma mencapai uterus dengan sangat cepat dan tidak akan hilang walaupun vagina dibersihkan.
6	Jika Kamu berumur di bawah 12 tahun atau terlalu muda untuk hamil	SALAH. Telur dapat dilepaskan paling dini pada umur 9 tahun

7	Seorang laki-laki menarik keluar penisnya dari vagina sebelum berejakulasi	SALAH. Beberapa sperma dapat dilepaskan bahkan sebelum ejakulasi.
8	Kamu berhubungan seksual untuk pertama kali	SALAH. Kapan pun Anda berhubungan seksual, Kamu dapat menjadi hamil
9	Kamu berhubungan seksual dengan seorang laki-laki yang meyakinkan Kamu bahwa Kamu tidak akan hamil	SALAH. Jika seorang laki-laki mengeluarkan sperma ke dalam vagina Kamu, dia tidak dapat mengontrol apakah ia dapat membuatmu hamil atau tidak.
10	Kamu dapat menggunakan kontrasepsi metode modern untuk mengatur fertilitas Kamu	BENAR. Di kebanyakan kasus, jika pilihan menggunakan metode kontrasepsi modern diambil dengan benar, hal ini dapat mencegah kehamilan.
11	Jika Kamu tidak berhubungan seksual	BENAR. Seorang perempuan tidak akan hamil bila ia tidak berhubungan seksual. Akan tetapi, sperma yang diejakulasikan di atas atau dekat vagina dapat masuk ke dalam saluran vaginal dan mengakibatkan kehamilan.
12	Jika melakukan hubungan seksual sebelum menikah	SALAH. Perempuan dapat hamil bila melakukan hubungan seksual tidak ada hubungan dengan status pernikahan
13	Jika Kamu ejakulasi/ mengeluarkan sperma di luar alat kelamin perempuan tidak akan terjadi kehamilan	SALAH. Perempuan dapat hamil bila melakukan hubungan seksual walaupun sperma dikeluarkan di luar alat kelamin. Sperma yang diejakulasikan di atas atau dekat vagina dapat masuk ke dalam saluran vaginal dan mengakibatkan kehamilan.
14	Jika Kamu melakukan oral seks  CATATAN FASILITATOR: Pernyataan ini sebaiknya tidak disampaikan apabila ada peserta yang berusia di bawah 12 tahun.	BENAR. Kamu tidak akan hamil bila Kamu melakukan oral seks saja. Tapi oral seks dapat menyebabkan Penyakit Menular Seksual karena hal itu ditularkan melalui cairan pada mulut apabila terdapat luka.

## LEMBAR MATERI

Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Reproduksi

### PROSES TERJADINYA KEHAMILAN

KEHAMILAN berkaitan erat dengan organ, sistem, dan fungsi reproduksi. Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi para perempuan yang sudah menikah. Meskipun terjadi pada perempuan, kehamilan sangat berkaitan dengan laki-laki. Agar dapat hamil, seorang wanita memerlukan sel telur, rahim yang sehat, serta sperma yang dihasilkan laki-laki untuk membuahi sel telur tersebut. Oleh karena itu, kehamilan terjadi karena beberapa hal, yaitu: (1) adanya sel sperma; (2) adanya sel telur (ovum); (3) hormonal normal dan anatomi; (4) proses pembuahan; dan (5) nidasi atau implantasi/bersarangnya sel telur dan sperma yang sudah melalui proses pembuahan pada dinding rahim.

**“Perempuan dan laki-laki yang sudah memasuki masa pubertas, jika melakukan hubungan seksual (meskipun hanya sekali) dapat mengakibatkan kehamilan”**

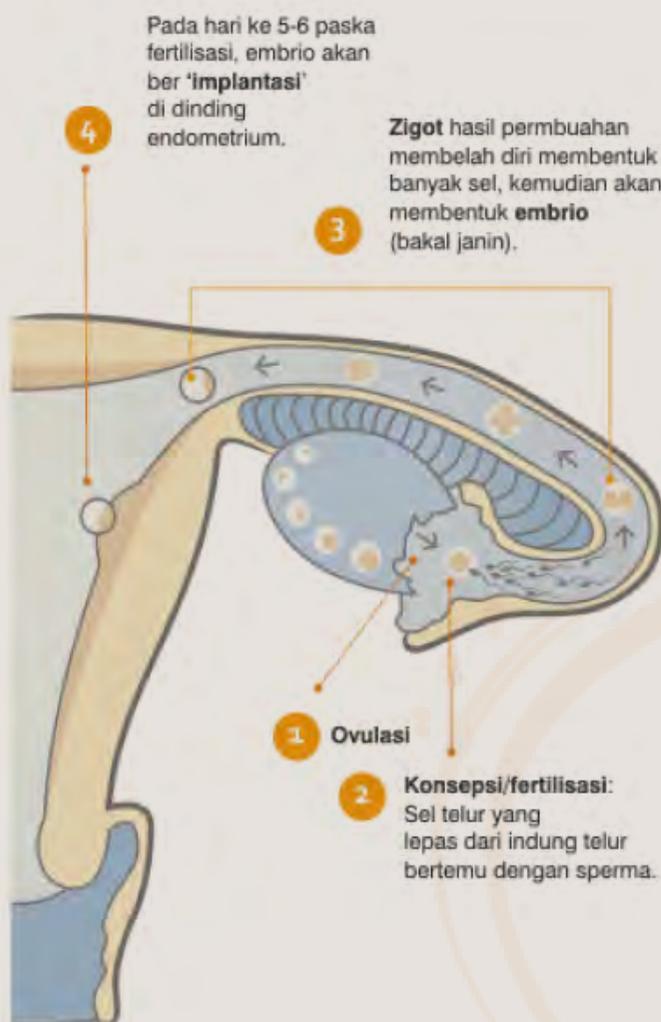
**SEL SPERMA.** Kehamilan tidak akan terjadi jika tidak ada sel sperma (spermatozoa) yang berasal dari laki-laki. Sel sperma diproduksi oleh laki-laki sekitar 20 hingga 100 juta sel setiap persediaan dalam kantung testis. Sel sperma dikeluarkan oleh laki-laki pada saat ejakulasi, baik pada saat mimpi basah maupun berhubungan seksual. Siklus produksi sperma akan berlangsung sampai andropause, yaitu sebuah masa menurunnya kesuburan dan dorongan seksual.

**SEL TELUR ATAU OVUM,** diproduksi oleh indung telur (ovarium). Sel telur dihasilkan ditandai oleh adanya siklus menstruasi pada wanita. Siklus ini akan terus berlangsung sejak masa pubertas seorang wanita sampai mendekati usia 40 tahun. Setelah berakhirnya menstruasi atau yang disebut dengan menopause, wanita akan mengalami masa subur dengan tumbuhnya satu folikel matang didalam indung telur yang pecah dan akan mengeluarkan ovum yang matang. Sel telur yang keluar dari indung telur akan ditangkap oleh umbai-umbai yang berada diujung saluran telur dan memasuki saluran yang lebih lebar dimana ini sebagai tempat terjadinya pembuahan.

**STRUKTUR ORGAN REPRODUKSI** juga sebagai syarat terjadinya sebuah kehamilan. Seorang laki-laki dan wanita harus memiliki struktur anatomi yang normal dan sistem hormonal yang baik. Bagi laki-laki, struktur anatomi yang dikatakan baik apabila produksi sperma, jumlah sperma dan pergerakan sperma dalam keadaan normal. Jika ketiga struktur tersebut tidak normal, maka dimungkinkan terjadinya gangguan pada alat reproduksi pria. Sedangkan struktur anatomi pada perempuan dikatakan normal apabila organ-organ reproduksinya berfungsi dengan baik seperti vagina, rahim (uterus), saluran telur (tuba falopi), indung telur (ovarium) dan leher rahim. Jika munculnya gangguan pada salah satu organ tersebut, maka dimungkinkan akan adanya gangguan terjadinya kehamilan. Pada umumnya kasus yang sering terjadi pada gangguan organ reproduksi perempuan yaitu sumbatan pada tuba falopi dan gangguan pada rahim yang disebabkan oleh tumbuhnya kista dan tumor.

PROSES PEMBUAHAN menjadi syarat dalam terjadinya kehamilan. Proses pembuahan ini yakni sebuah proses bertemunya sel telur dan sperma didalam uterus. Bila sperma memasuki dinding-dinding sel telur, maka dimungkinkan sebuah proses kehamilan terjadi. Namun, jika sperma sudah melakukan perjalanan panjang, tetapi tidak mendekati dan menebus dinding sel telur, maka dimungkinkan pula proses terjadinya kehamilan tidak berhasil. Dari berjuta-juta sel sperma yang dikeluarkan saat penetrasi, namun hanya beberapa ratusan ribu yang dapat mencapai saluran telur dan juga hanya satu sel sperma yang dapat menebus sel telur.

NIDASI pada umumnya terjadi sekitar 6-7 hari setelah proses pembuahan. Sel telur yang sudah dibuahi tersebut akan menuju rahim dan akan melakukan nidasi atau implantasi yakni bersarangnya sel telur dan sperma yang sudah dibuahi pada dinding rahim. Proses ini diiringin dengan pembentukan plasenta dan tali plasenta untuk mendukung suplai darah dari tubuh ibu kepada janin. Jika setelah proses pembuahan tidak terjadi implantasi, maka dimungkinkan kehamilan tidak akan terjadi.



### KEHAMILAN DAPAT TERJADI BILA MELAKUKAN HUBUNGAN SEKSUAL.

Hubungan seksual adalah dimasukkannya penis ke dalam vagina. Saat seorang perempuan dan laki-laki berhubungan seksual, berjuta-juta sperma akan diejakulasikan dari penis ke dalam vagina. Sperma yang telah dikeluarkan akan berenang ke atas vagina menuju uterus dan melalui tuba fallopi untuk mencari sebuah telur. Jika terdapat telur yang matang, pembuahan dapat terjadi. Walaupun ada berjuta-juta sperma, hanya satu yang dapat membuahi telur yang matang. Telur yang telah di buahi bergerak melalui tuba fallopi dan menempel di uterus, di mana janin akan bertumbuh. Jika telur tidak dibuahi, menstruasi akan terjadi.

## KEHAMILAN BERISIKO

EMPAT TERLALU merupakan empat kondisi kehamilan yang berisiko sehingga harus dihindari. Keempat kondisi tersebut adalah: (1) terlalu muda; (2) terlalu tua; (3) terlalu dekat atau rapat jarak antarkehamilan; dan (4) terlalu sering/banyak ;

1. TERLALU MUDA. Ibu hamil pertama di usia kurang dari 21 tahun. Hal ini harus dihindari karena:
  - Kondisi rahim dan panggul belum berkembang secara optimal
  - Mental belum siap menghadapi kehamilan dan menjalankan peran ibu
  - Bayi lahirkan berpotensi prematur (lahir sebelum waktunya)
  - Berpotensi terjadi perdarahan yang berakibat kematian pada ibu dan bayinya
  - Berpotensi mengalami kanker leher rahim
  - Kurang optimalnya ibu untuk memelihara bayinya secara baik
2. TERLALU TUA. Ibu hamil pertama pada usia  $\geq 35$  tahun. Hamil dan melahirkan pada usia ini harus dihindari karena:
  - Kesehatan dan fungsi rahim ibu sudah menurun
  - Berpotensi mengalami komplikasi medis dan perdarahan
  - Berpotensi pre eklamsi, Ketuban Pecah Dini (KPD), dan prematur
  - Dapat menyebabkan kematian pada ibu dan bayinya
  - Berpotensi mengalami kanker leher rahim
3. TERLALU DEKAT JARAK ANTAR-KEHAMILAN. Jarak antara kehamilan pertama dengan berikutnya kurang dari 3 tahun. Hal ini harus dihindari karena:
  - Kurangnya waktu ibu untuk merawat dan menyusui bayinya
  - Berpotensi mengalami keguguran, anemia, cacat bawaan, dan lahir prematur
  - Pertumbuhan dan perkembangan bayi kurang optimal karena jarak kelahiran dengan anak sebelumnya terlalu dekat
  - Perhatian dari orangtua kepada anak terbagi
4. TERLALU SERING. Kehamilan yang terlalu sering atau banyak sebaiknya juga dihindari karena:
  - Tumbuh kembang anak kurang optimal
  - Kurangnya waktu ibu untuk merawat dirinya
  - Daya tahan tubuh ibu menurun sehingga mudah terserang penyakit
  - Keluarga menjadi kurang harmonis karena beban ekonomi yang berat sehingga sering terjadi pertengkaran yang mengakibatkan perceraian.
  - Gangguan kondisi kesehatan reproduksi pada ibu

4 TERLALU:  
4 KEHAMILAN BERISIKO YANG HARUS DIHINDARI



## TERENCANA DALAM BEREPRODUKSI DENGAN MEMPERHATIKAN FASE REPRODUKSI SEHAT

Untuk menghindari Empat Kondisi Kehamilan Berisiko (4 Terlalu), sebagai calon pasangan, remaja sebaiknya memiliki perencanaan reproduksi yang sesuai dengan Fase Reproduksi Sehat, Fase Reproduksi Sehat merupakan suatu masa/waktu/periode tertentu yang baik untuk merencanakan kehamilan (lihat gambar Fase Perencanaan Kehamilan Terbaik).



Rencana reproduksi paling baik bagi perempuan adalah **MENUNDA PERKAWINAN HINGGA USIA IDEAL**, namun apabila gagal maka diupayakan **MENUNDA KEHAMILAN ANAK PERTAMA** hingga mencapai usia 21 tahun.

LEMBAR KERJA REMAJA	
Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Reproduksi

Apa pendapat Kamu mengenai kapan mempunyai anak berubah setelah diskusi ini?  
Apakah yang dapat dilakukan remaja untuk mengurangi angka kehamilan tidak diinginkan?

Tuliskan pendapat Kamu pada Tabel berikut ini, lalu bicarakan dengan remaja lainnya.

PENDAPAT SAYA UNTUK MENGURANGI ANGKA KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

# NIKAH ITU BUKAN LOMBA

ABDUH X 



Sub Materi Pokok  
*Kesehatan dan Gizi Remaja*



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# RENCANAKAN MASA DEPANMU

## SUB MATERI POKOK: KESEHATAN DAN GIZI REMAJA

### A. TUJUAN

Umum	Baik laki-laki maupun perempuan harus berada dalam keadaan sehat untuk dapat membuat pilihan tentang kehidupannya. Juga agar terhindar dari penyakit kronis-supaya dapat melanjutkan pendidikan, mengembangkan keterampilan, atau menggunakan hak-haknya. Remaja perlu menyadari pentingnya kesehatan fisik dan mental dan diharapkan memahami masalah-masalah kesehatan agar dapat mencegah atau memperbaikinya.
Khusus	Peserta: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami Gizi seimbang</li> <li>2. Mampu menjelaskan gangguan kesehatan remaja yang terkait dengan gizi</li> <li>3. menjelaskan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS)</li> <li>4. Mampu menjelaskan pentingnya olah raga/kegiatan positif/hobi/rekreasi</li> <li>5. Mampu memahami kesehatan mental (mengelola stres)</li> </ol>

### B. METODE

√	Partisipasi aktif peserta	√	Penugasan	√	Diskusi/curah pendapat
---	---------------------------	---	-----------	---	------------------------

### C. WAKTU

90 menit

### D. PERLENGKAPAN

√	Flip Chart	√	Spidol	√	Slide/OHP	
---	------------	---	--------	---	-----------	--

### E. PROSES

1. **SAMBUT** peserta dan mulai kegiatan pemanasan.
2. **INGATKAN** peserta tentang materi sebelumnya dan kesepakatan yang telah dibuat terkait peraturan selama sesi berlangsung.
3. **CATATAN FASILITATOR:** *Pasang kembali kertas flipchart yang berisi kesepakatan bersama.*
4. **TULISKAN** kata "KESEHATAN" di *flipchart* dan tanyakan definisinya kepada peserta. Bantu kelompok untuk membuat sebuah definisi.
5. **TANYAKAN** kepada peserta: Apa yang mempengaruhi kesehatan seseorang? Jelaskan kepada kelompok bahwa sebagai ganti menggunakan definisi kesehatan yang umum, akan lebih berguna untuk mendefinisikan kesehatan dengan perilaku spesifik yang dilakukan seseorang yang mempengaruhi kepada kesehatannya, baik secara positif maupun negatif. Untuk memperjelas maksud dari pernyataan ini, minta seseorang untuk memberikan satu contoh **PERILAKU SEHAT** dan satu contoh **PERILAKU TIDAK SEHAT**.
6. **MINTA** kelompok untuk mengidentifikasi perilaku sehat dan tidak sehat seperti tabel di bawah.

7. TULISKAN tiga judul di *flipchart*: “DI KELUARGA”, “DI PERTEMANAN/RELASI SEBAYA”, “DI KOMUNITAS”. Di bawah setiap judul, tuliskan perilaku sehat dan tidak sehat seperti dibawah ini.

DI KELUARGA		DI PERTEMANAN/ RELASI SEBAYA		DI KOMUNITAS	
Perilaku Sehat	Perilaku Tidak Sehat	Perilaku Sehat	Perilaku Tidak Sehat	Perilaku Sehat	Perilaku Tidak Sehat
Contoh: Wajib mencuci tangan sebelum makan					

8. TANYAKAN ke peserta:
- Apakah kita memiliki lebih banyak perilaku sehat atau tidak sehat?
  - Faktor apa saja yang mendorong perilaku sehat/tidak sehat?
9. MINTA peserta untuk mengidentifikasi satu perilaku tidak sehat yang mereka ingin ubah. Tanyakan perubahan apa yang ingin mereka lakukan di dalam keluarga, relasi dengan teman, atau di komunitas mereka dalam menjalani perilaku sehat.
10. Simpulkan pertemuan.

## LEMBAR MATERI

Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Kesehatan

### GIZI SEIMBANG

Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi lebih tinggi dibandingkan dari tahap kehidupan lainnya. Pada masa remaja terjadi *growth spurt*, yaitu periode peningkatan laju pertumbuhan. Oleh karena itu, pada masa ini zat gizi yang lebih tinggi harus diberikan untuk memenuhi pencapaian potensi pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Apabila salah satu komponen zat gizi tak terpenuhi pada periode ini, salah satunya dapat mengakibatkan lambatnya proses pubertas, yakni gangguan proses kematangan seksual berupa tanda-tanda seks sekunder dan kemampuan reproduksi. Akibat lainnya adalah terjadinya hambatan pertumbuhan berat badan, tinggi badan, dan lain sebagainya.

Seseorang dapat mengetahui berapa tinggi badan normal secara keturunan (genetik) pada usia 18 dengan perhitungan di bawah ini.

$$\text{Laki} = \frac{(\text{Tinggi Ayah} + \text{tinggi Ibu} + 13 \text{ cm})}{2} \pm 8.5 \text{ cm}$$
$$\text{Perempuan} = \frac{(\text{Tinggi Ayah} + \text{Ibu} - 13 \text{ cm})}{2} \pm 8.5 \text{ cm}$$

Berdasarkan rumus tersebut kita dapat menghitung tinggi potensial Fatimah yang berusia 12 tahun. Ayahnya memiliki tinggi badan 165 cm, sedangkan tinggi badan ibunya 155 cm. Sehingga, tinggi badan potensial berdasarkan rumus adalah  $(165+155-13)/2 \pm 8,5 = 153,5 \pm 8,5$ . Pada usia 18 tahun Joko dapat mencapai tinggi badan dengan rentang 145-162 cm. Perhitungan ini hanya didasarkan pada turunan ayah dan ibu, padahal banyak hal lain yang akan mempengaruhinya seperti cukup tidaknya makanan yang didapatkan, apakah pernah menderita sakit yang lama, bagaimana aktivitas olah raga, dan masih banyak lagi. Hal tersebut akan mengganggu proses tumbuh optimal Fatimah, jadi bisa saja dia tidak bisa mencapai tinggi 162 cm karena Fatimah tidak mendapat makan yang cukup selama proses pertumbuhannya.

Selama puncak pertumbuhan, pada remaja putri akan terjadi penambahan 8–9 cm/ tahun. Sebagian remaja putri akan mengalami pertumbuhan hingga usia 19-20 tahun. Pertumbuhan linear pada remaja putri dapat tertunda atau terlambat pada mereka yang melakukan diet ketat rendah kalori. Oleh karena itu, diet ketat pada saat remaja sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan menurunkan potensi tinggi badan optimal sesuai genetik.

Selain tinggi badan, berat badan saat dewasa juga dicapai pada remaja sebanyak 25– 50 persen. Waktu pencapaian dan jumlah penambahan berat badan sangat dipengaruhi asupan makanan dan banyaknya pemakaian energi. Perbandingan jaringan lemak dan bukan lemak saat remaja berbeda antara putra dan putri. Pada remaja putri komposisi tubuh lebih didominasi oleh jaringan lemak (23 persen) dibandingkan remaja putra yang lebih berotot, yaitu sebesar 15 persen. Perlu perhatian pada remaja putri karena 45 persen pematangan tulang terjadi saat remaja, sehingga apabila terjadi perlambatan penambahan massa tulang akibat kurang nutrisi kalsium maka berisiko terjadi pengeroposan tulang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Diet ketat pada saat remaja sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan menurunkan potensi tinggi badan optimal sesuai genetik.

## ANGKA KECUKUPAN GIZI BAGI REMAJA



### TABEL ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) BAGI REMAJA

## BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN USIA

#### PEREMPUAN

Usia (tahun)	BB (kg)	Energi (kkal/hari)	Protein (gr/hari)
10-12	30	1950	45
13-15	40	2200	57
16-19	53	2360	62
>20	56	2700	50



#### LAKI-LAKI

Usia (tahun)	BB (kg)	Energi (kkal/hari)	Protein (gr/hari)
10-12	32	1750	49
13-15	42	1900	57
16-19	46	1850	47
>20	50	2100	44



### GIZI REMAJA PUTRI DAN STUNTING

Selain mengakibatkan lambatnya proses pubertas yakni gangguan proses kematangan seksual dan kemampuan reproduksi, tidak terpenuhinya salah satu komponen zat gizi pada masa remaja (terutama remaja putri sebagai calon ibu) juga dapat mengakibatkan hambatan pertumbuhan tinggi badan (*stunting*) pada bayi yang dilahirkan.

*Stunting* merupakan suatu kejadian kurang gizi yang banyak terjadi di seluruh dunia. *Stunting* terjadi akibat dari kekurangan nutrisi dalam jangka waktu yang lama. Penyebab awal dari *stunting* adalah kekurangan asupan energi dan protein. Faktor penyebab *stunting* dapat dibedakan menjadi beberapa bagian, yaitu faktor dasar, faktor tak langsung, dan faktor langsung. Terdapat tiga faktor dasar yang berasal dari ibu, yaitu USIA, POSTUR TUBUH, KONDISI KESEHATAN FISIK DAN PSIKOSOSIAL, serta STATUS GIZI. Faktor selanjutnya adalah **karakteristik rumah tangga** yang termasuk didalamnya antara lain tingkat kesejahteraan rumah tangga, status sosial, pendidikan orangtua, pekerjaan orangtua, dan penentu keputusan dalam rumah tangga. Faktor terakhir yaitu **karakteristik wilayah** antara lain termasuk lokasi, produksi dan distribusi makanan, pertumbuhan populasi pada wilayah tersebut. Ketiga faktor dasar ini dapat memengaruhi faktor tidak langsung.

# STUNTING UMUR SAMA BEDA TINGGI

## STUNTING

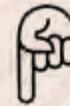
Stunting atau kerdil adalah kondisi gagal tumbuh pada anak dibawah usia 2 tahun yang disebabkan kekurangan gizi pada waktu yang lama (kronis).

## CIRI-CIRI

Tinggi badan yang lebih pendek dibanding tinggi badan anak lain pada umumnya atau yang seusia.

## BAHAYA

- Anak mudah sakit
- Postur tubuh kecil ketika dewasa
- Menyebabkan kematian pada usia dini
- Otak sulit berkembang: memengaruhi kecerdasan anak, akan sulit belajar dan menyerap informasi



## KAPAN TERJADINYA?

Sejak Ibu mulai mengandung hingga anak usia 2 tahun

80% pembentukan otak terjadi pada 2 tahun pertama kehidupan

Agar laju pertumbuhan optimal, seseorang memerlukan gizi seimbang dengan jenis makanan dan porsi yang berbeda pada tiap komponen. Berikut bagan dari tumpeng gizi seimbang dan bentuk makanan apa saja sebagai sumber dari zat yang diperlukan oleh tubuh.



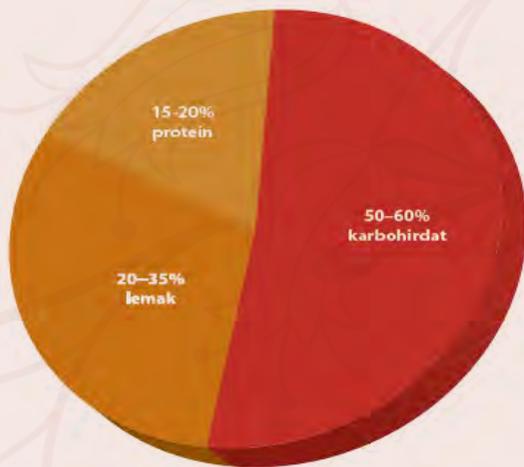


diagram proporsi diet seimbang karbohidrat, lemak, protein

Zat gizi secara umum dikelompokkan berdasarkan jumlah yang dibutuhkan tubuh menjadi makro, yaitu dibutuhkan dalam jumlah yang besar dengan komposisi KARBOHIDRAT, LEMAK dan PROTEIN. Sedangkan, zat gizi mikro diberikan untuk memenuhi kebutuhan tubuh namun dalam jumlah yang lebih sedikit, yaitu VITAMIN, MINERAL, dan SERAT MAKANAN.

Komposisi utama zat gizi makro dalam pedoman gizi seimbang adalah karbohidrat yang jumlahnya dalam kisaran 50–60%, bagian selanjutnya adalah lemak yang harus dipenuhi dengan 20–35%, dan protein sebesar 15-20%.

### SUMBER GIZI YANG BAIK BAGI REMAJA

- ❑ SUMBER ENERGI (sumber tenaga): karbohidrat (beras, jagung, umbi-umbian, mie, kentang, roti, minyak, mentega, dan santan yang mengandung lemak)
- ❑ SUMBER PROTEIN (zat pembangun): sumber hewani (daging, ayam, ikan, telur), sumber nabati (kacang-kacangan, biji-bijian, tahu, tempe). Zat ini diperlukan untuk pertumbuhan, perkembangan badan, pembentukan jaringan baru dan pemeliharaan tubuh.
- ❑ LEMAK : minyak goreng, mentega, susu, daging, ikan. Namun makanan berlemak seperti gajih, kulit, susu berlemak disarankan untuk tidak dikonsumsi berlebihan, karena dapat mengganggu kesehatan.
- ❑ VITAMIN (zat pengatur): sayuran dan buah-buahan. Vitamin yang diperlukan antara lain vitamin B6, asam folat, B12, A, C, D dan E.
- ❑ MINERAL : diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan selama masa pubertas. Kalsium: susu/makanan hasil olahan susu (keju), makanan yang difermentasi (tempe, oncom, tauco). Sumber Zn (seng) : ikan, kerang, sayuran.

### GANGGUAN KESEHATAN YANG TERKAIT DENGAN GIZI REMAJA

#### ANEMIA

Kebutuhan zat besi akan meningkat pada saat proses kematangan seksual, baik pada remaja pria maupun wanita. Kekurangan zat besi dalam makanan akan menimbulkan penyakit anemia (kurang darah).

PENYEBAB remaja perempuan sering terkena anemia:

- ❑ Kandungan zat besi dalam makanan kurang sehingga tidak mencukupi kebutuhan tubuh.
- ❑ Perempuan mengeluarkan haid, sehingga zat besi pun ikut terbuang.
- ❑ Diet yang berlebihan.
- ❑ Infeksi cacing yang berlangsung lama, sehingga menyebabkan perdarahan pada dinding usus.
- ❑ Selain itu anemia juga dapat disebabkan karena perdarahan, sel darah mudah rusak, dan gangguan pembentukan sel darah.

#### GEJALA anemia:

- Mudah lelah
- Sulit tidur
- Kurang/hilang nafsu makan
- Sulit berkonsentrasi
- Lemah/lesu
- Pusing dan mata berkunang-kunang terutama ketika bangkit dari duduk

#### CARA AGAR TERHINDAR DARI ANEMIA

Agar tidak mengalami anemia, pemenuhi asupan zat besi yang bersumber dari:

- HEWANI: daging, unggas, ikan, hati, dan organ bagian dalam.
- NABATI: sayuran hijau, buah-buahan, kacang-kacangan, sereal/gandum.
- Makanan kaya VITAMIN C: jambu biji, jeruk, apel, nanas, mangga. Hindari/kurangi minum teh, kopi, susu coklat karena dapat menghambat penyerapan zat besi kedalam tubuh.
- PIL/TABLET ZAT BESI. Remaja perempuan yang sedang haid atau wanita hamil sangat dianjurkan minum tablet zat besi 1 butir/hari (selama haid/usia kehamilan 6-9 bulan). Wanita hamil yang kekurangan darah/anemia dapat menyebabkan infeksi, perdarahan saat melahirkan bahkan kelahiran prematur serta kematian pada ibu atau bayi. Pada ibu yang menyusui dapat menyebabkan kekurangan gizi pada bayi.

#### KELAINAN POLA MAKAN

Kelainan Pola Makan atau *eating disorders*. Biasanya pada usia ini, remaja mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan salah yang dapat mempengaruhi jumlah konsumsi makanan dan zat gizi. Hal tersebut disebabkan karena:

- MULAI MENCARI IDENTITAS, keinginan untuk diterima oleh teman sebayanya sangat tinggi dan remaja mulai tertarik pada lawan jenis, sehingga mereka cenderung menjaga penampilan. Umumnya takut gemuk, sehingga pola makan menjadi berubah, tidak makan pagi atau siang atau hanya makan sehari sekali. Hal ini tersebut menyebabkan remaja menahan lapar, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja.
- KEBIASAAN NGEMIL YANG RENDAH GIZI (kurang kalori, protein, vitamin, dan mineral) seperti makanan ringan yang banyak tersedia di pasaran. Jika ingin ngemil, hendaknya memilih jenis makanan ringan yang bergizi, seperti roti, buah-buahan, rebus-rebusan, dll. Kebiasaan menyantap makanan siap saji (fast food) yang komposisi gizinya kurang seimbang, yaitu terlalu tinggi kandungan kalori, kadar lemak, garam, dan gula.

- ❑ **KEBIASAAN JARANG MAKAN PAGI DAN KURANG MINUM AIR PUTIH.** Padahal makan pagi dapat meningkatkan daya ingat, sehingga mampu berpikir jernih dan memiliki tenaga untuk beraktivitas. Air putih sangat baik untuk kesehatan dan tidak mengandung kalori.

Remaja yang aktif mengikuti kegiatan olahraga dan yang baru sembuh dari sakit, kebutuhan gizinya makin meningkat. Selain itu, setelah berolahraga sebaiknya minum air putih lebih banyak.

**JENIS KELAINAN POLA MAKAN:**

- ❑ **ANOREXIA NERVOSA.** Penyakit yang umumnya diderita oleh remaja putri (walaupun laki-laki juga dapat mengalaminya). Penderita memiliki pandangan menyimpang tentang tubuh mereka. Mereka **MENGANGGAP TUBUHNYA TERLALU GEMUK/AKAN MENJADI GEMUK** sehingga membuat mereka **MENGURANGI PORSI MAKAN**, semakin hari semakin sedikit.
- ❑ **BULIMIA.** Serupa dengan *anorexia nervosa*, namun penderita bulimia **SANGAT TAKUT MENJADI GEMUK**. Mereka tidak mengurangi porsi makan, malah **MAKAN DENGAN JUMLAH YANG SANGAT BANYAK**, kemudian **MENGELUARKAN KEMBALI MAKANAN ITU** dengan cara memuntahkannya/minum obat pencuci perut. Mengidap penyakit ini merupakan masalah kesehatan yang serius. Dapat menyebabkan pribadi menjadi tertekan, jika sudah parah dapat merusak organ-organ penting tubuh dan dapat menyebabkan kematian.

**GEJALA DAN TANDA KELAINAN POLA MAKAN**

✓	Kehilangan berat badan yang mencolok
✓	Selalu menghitung kalori dalam makanan
✓	Sibuk oleh diet dan olahraga
✓	Sering menimbang berat badan
✓	Tidak mendapatkan menstruasi secara teratur/menstruasi berhenti sama sekali
✓	Muntah-muntah tanpa alasan.



Biasanya di usia ini, remaja memiliki keinginan untuk berdiet demi mendapatkan bentuk badan yang ideal. Padahal anak muda sebenarnya tidak perlu berdiet sebab untuk menjadi sehat badan kita membutuhkan lemak dalam jumlah tertentu. Jika seseorang memiliki kelebihan berat badan/kegemukan sebaiknya dibantu oleh seorang dokter atau ahli gizi untuk mengurangi berat badannya.

Jika hanya mengalami sedikit kelebihan berat badan dapat mengurangnya dengan cara:

- ❑ Mengurangi makan makanan kecil/cemilan, dan
- ❑ Menghindari yang manis-manis seperti kue, jus, dan *soft drink*.

Jika merasa lapar, cemilan dapat diganti dengan buah atau sayur-sayuran.

Remaja sebaiknya melakukan berbagai aktivitas yang bervariasi seperti:

- Berolahraga secara teratur
- Tidak merokok
- Menjauhi napza
- Melakukan kegiatan ekstrakurikuler, dan
- Aktif melakukan kegiatan kepemudaan di masyarakat.

### POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggota keluarga mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat. Sebagai sebuah gerakan, PHBS dilakukan di berbagai tempat aktivitas sehari-hari: di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, sarana kesehatan, dan tempat umum.

#### PHBS di RUMAH TANGGA

- PERSALINAN DITOLONG OLEH TENAGA KESEHATAN. Persalinan yang mendapat pertolongan dari pihak tenaga kesehatan baik itu dokter, bidan ataupun paramedis memiliki standar dalam penggunaan peralatan yang bersih, steril dan juga aman. Dapat mencegah infeksi dan bahaya yang beresiko bagi keselamatan ibu dan bayi yang dilahirkan.
- PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF. Kesadaran mengenai pentingnya ASI bagi anak di usia 0 hingga 6 bulan menjadi bagian penting dari indikator keberhasilan praktek perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkat rumah tangga.
- MENIMBANG BAYI DAN BALITA SECARA BERKALA. Dapat memudahkan pemantauan pertumbuhan bayi. Penimbangan dapat dilakukan di Posyandu sejak bayi berusia 1 bulan hingga 5 tahun. Posyandu dapat menjadi tempat memantau pertumbuhan anak dan menyediakan kelengkapan imunisasi. Penimbangan secara teratur juga dapat memudahkan deteksi dini kasus gizi buruk.
- CUCI TANGAN DENGAN SABUN DAN AIR BERSIH. Merupakan langkah yang berkaitan dengan kebersihan diri sekaligus langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit berkat tangan yang bersih dan bebas dari kuman.
- MENGGUNAKAN AIR BERSIH. Air bersih merupakan kebutuhan dasar untuk menjalani hidup sehat.
- MENGGUNAKAN JAMBAN SEHAT. Jamban merupakan infrastruktur sanitasi penting yang berkaitan dengan unit pembuangan kotoran dan air untuk keperluan pembersihan.
- MEMBERANTAS JENTIK NYAMUK. Nyamuk merupakan *vektor* (organisme yang tidak menyebabkan penyakit tetapi menyebarkannya dengan membawa patogen/mikroorganisme penyebab penyakit dari satu inang ke yang lain) berbagai jenis penyakit. Memutus siklus hidup makhluk tersebut menjadi bagian penting dalam pencegahan berbagai penyakit.
- KONSUMSI BUAH DAN SAYUR. Buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat.
- MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK SETIAP HARI. Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan olahraga ataupun aktivitas bekerja yang melibatkan gerakan dan keluarnya tenaga.
- TIDAK MEROKOK DI DALAM RUMAH. Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat menghindarkan keluarga dari berbagai masalah kesehatan.



#### PHBS DI SEKOLAH

✓	Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan
✓	Mengonsumsi jajanan sehat
✓	Menggunakan jamban bersih dan sehat
✓	Olahraga yang teratur
✓	Memberantas jentik nyamuk
✓	Tidak merokok di lingkungan sekolah
✓	Membuang sampah pada tempatnya
✓	Melakukan kerja bakti bersama warga lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang sehat

Kebersihan dan kesehatan sangat perlu untuk dijaga, terutama di usia remaja. Di usia ini remaja umumnya mengalami pubertas sehingga tubuh mulai memproduksi lebih banyak minyak dan mulai mengeluarkan lebih banyak keringat. Jika minyak dan keringat ini tidak segera dibersihkan secara teratur maka tubuh akan mengeluarkan bau tidak sedap dan juga dapat dihindari penyakit.

#### KEBERSIHAN DAN KESEHATAN YANG PENTING DIJAGA BAGI REMAJA

- RAMBUT SEHAT. Agar rambut sehat, keramas sekurangnya 2x seminggu dan gunakan shampo yang sesuai.
- JERAWAT. Jerawat merupakan penyakit kulit yang biasa dialami oleh para remaja. Jerawat terjadi pada saat saluran/pori-pori kulit tersumbat, disebabkan karena produksi minyak meningkat yang jika tidak dibersihkan akan menumpuk dan menimbulkan jerawat.
- KERINGAT. Keringat merupakan hal normal dan penting untuk menjaga suhu tubuh. Di usia pubertas produksi meningkat, sehingga jika bercampur dengan kotoran atau daki dan bakteri akan membuat tubuh menjadi bau (bau badan/BB). Masalah ini dapat diatasi

dengan cara mandi ataupun menggunakan produk yang dapat mencegah timbulnya bau badan, seperti deodoran, bedak BB, ataupun cara tradisional air rendaman kapur sirih.

- ❑ KULIT. Kulit berfungsi untuk melindungi tubuh dari kerusakan, bakteri dan kekeringan. Kulit perlu dirawat agar tidak rusak dengan cara: hindari sinar matahari langsung (berlebihan), terutama saat matahari terik.
- ❑ MANDI DAN KEBERSIHAN TANGAN SERTA KAKI. Mandi dapat membersihkan debu, minyak dari kulit, menghilangkan bakteri serta meningkatkan kesegaran tubuh. Mandi sekurang-kurangnya 2x sehari, gunakan sabun dan air bersih.
- ❑ MENGGOSOK GIGI. Gosok gigi sebaiknya dilakukan setelah makan dan sebelum tidur malam. Cara terbaik merawat gigi adalah dengan mengunjungi dokter gigi, minimal 6 bulan sekali.
- ❑ MERAWAT ALAT KELAMIN. Alat kelamin adalah milik pribadi yang berperan penting dalam proses reproduksi sehingga harus dirawat dan dibersihkan, sebab jika tidak akan menimbulkan infeksi dan bau tidak sedap. Perilaku lain yang perlu diperhatikan dalam perawatan alat kelamin antara lain membiasakan diri untuk tidak mengenakan celana yang terlalu ketat (celana berbahan kulit, *stretch*, *jeans*, beludru) dalam waktu yang lama, menghindari duduk di area yang bersuhu tinggi (panas) dan mengganti pakaian dalam setiap 2 kali sehari. Bagi remaja puteri dihimbau untuk mengganti pembalut setiap 3-4 kali dalam sehari.
- ❑ KEBERSIHAN PAKAIAN. Pakaian yang bersih akan membuat kita nyaman memakainya, enak dipandang dan juga menambah percaya diri. Bila jarang mengganti pakaian akan menyebabkan tumbuhnya jamur pada kulit dan menimbulkan bakteri pemicu bau badan.
- ❑ ISTIRAHAT. Tidur diperlukan tubuh untuk menggantikan bagian-bagian tubuh yang kelelahan sehingga dapat menghilangkan ketegangan atau *stress* yang akan membuat badan menjadi kembali segar. Tidur dalam jumlah yang cukup sangat penting bagi kesehatan fisik dan emosional.
- ❑ OLAHRAGA. Olahraga merupakan upaya untuk menjaga kesehatan karena akan membuat tubuh bugar, kuat, dan lentur. Selain itu juga dapat memelihara berat badan, menambah tenaga, memperbaiki sirkulasi tubuh, memperkuat tulang dan otot.

#### OLAH RAGA DAN REKREASI

- ❑ Menurut standar internasional, untuk dapat mendapatkan manfaat dari rekreasi fisik atau olahraga, sebaiknya melakukan OLAH RAGA SELAMA 20 MENIT, setidaknya TIGA KALI SEMINGGU. Olahraga tersebut harus membuat kita sedikit terengah-engah. Kita perlu melakukan “ujian berbicara” – jika kita tidak dapat berbicara saat berolahraga, ini berarti olahraga tersebut terlalu berat. Berolahraga tiga kali seminggu selama 20 menit adalah batas minimal untuk kebugaran. Waktu yang Anda habiskan untuk berolahraga tergantung kepada apa yang ingin Anda capai.
- ❑ Meningkatkan intensitas olahraga secara bertahap. Misalnya berlari lebih cepat atau lebih jauh setiap minggu atau menambah jumlah aktivitas yang dilakukan.
- ❑ Olahraga dan rekreasi dapat meningkatkan kesehatan fisik termasuk melatih jantung agar tetap sehat dan kuat, mengurangi lemak tubuh, mempertahankan berat yang sehat, dan mempertahankan setiap organ untuk tetap kuat dan sehat.
- ❑ Olahraga dan rekreasi juga dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan bila secara rutin dilakukan akan menghasilkan zat kimia alami di dalam tubuh yang membantu kita menjadi lebih rileks dan mengurangi stres. Berolahraga secara rutin dan berekreasi dapat menjadi sangat menyenangkan, membuat kita lebih bahagia; dapat membangun dan meningkatkan relasi kita dengan orang lain; dan meningkatkan kepercayaan diri serta keterampilan kita.

## KESEHATAN MENTAL (MENGELOLA STRES)

- ❑ Kesehatan Mental mempengaruhi bagaimana kita berpikir, merasakan, dan bertindak. Dengan memahaminya dapat menentukan bagaimana mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain dan membuat keputusan. Kesehatan mental merupakan hal yang penting dalam setiap tahap kehidupan mulai dari usia anak dan remaja hingga menjadi pribadi dewasa yang matang.
- ❑ Apa pun yang terjadi di hidup akan menghadapi permasalahan. Bentuk permasalahan dapat berupa ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan. Hal itu dapat memicu konflik, tekanan, maupun rasa frustrasi. Respon kita terhadap permasalahan disebut dengan stres.

## TINGKATAN STRES

- ❑ STRES: Satu faktor di hidup seseorang menyebabkan tekanan (dapat berupa faktor internal ataupun eksternal)
- ❑ STRES GANDA: Berbagai hal yang menyebabkan tekanan di saat bersamaan (contoh: orang tua meninggal, kekurangan dana untuk membayar sekolah atau tidak dapat membayar biaya pelatihan kerja, tidak dapat mendapatkan pekerjaan, dll.)
- ❑ STRES FISIK: Masalah kesehatan yang menambah stres (sakit kepala, influenza).
- ❑ STRES AKUMULATIF (Membeludak): Stres yang menumpuk/terakumulasi hingga cukup membuat seseorang untuk berperilaku irasional (tidak biasa) dan melakukan hal yang tidak sehat untuk mengatasi stres tersebut (menggunakan obat-obatan terlarang, berkelahi).
- ❑ PUNCAK AGRESI: Titik di mana semua stres telah berakumulasi hingga mencapai titik ledak.

### LEMBAR KERJA REMAJA

Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Kesehatan

SEBUTKAN SATU PRAKTIK HIDUP sehat yang akan Kamu lakukan di lingkungan tempat tinggalmu.

SATU PRAKTIK HIDUP SEHATKU	
Di Rumah	
Di Sekolah	
Di tempat ibadah	



AYAH..  
SUSU ADEK HABIS.  
BELIN GIH..  
SEKALIAN SI KAKAK  
MINTA BELI  
MAINAN BARU

ISTRI & ANAK2

KAMU HARUS  
PINTAR2 CARU UANG  
KAMU GAK PINGIN  
PUNYA RUMAH SENDIRI?

BAPAK  
MERTUA

KAMU  
GAK PINGIN CARU  
KERJAAN SAMPINGAN?  
GAJI KARYAWAN ITU  
GAK CUKUP!!!

IBU  
MERTUA

HUFT..  
UNTUNG CUMA MIMPI  
JADI MIKIR2 MAU  
NIKAH MUDA

Sub Materi Pokok  
*Perilaku Berisiko*



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# **RENCANAKAN MASA DEPANMU**

## SUB MATERI POKOK: PERILAKU BERISIKO

### A. TUJUAN

Umum	Peserta mampu memahami tentang perilaku seksual beresiko dan mampu berpikir kritis tentang dampak perilaku seksual tidak sehat/beresiko
Khusus	Peserta: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengetahui <i>Bullying</i> (perundungan), Kekerasan, Pelecehan, Pemerkosaan</li> <li>2. Mampu memahami dampak Hubungan Seksual tidak direncanakan antara lain KTD</li> <li>3. Mampu memahami dampak Hubungan Seksual Berganti-ganti pasangan antara lain IMS, HIV dan AIDS</li> <li>4. Mampu mengetahui NAPZA</li> </ol>

### B. METODE

√	Partisipasi aktif peserta	√	Diskusi/curah pendapat	√	
---	---------------------------	---	------------------------	---	--

### C. WAKTU 90 menit

### D. PERLENGKAPAN

√	Flip Chart	√	Spidol	√	Slide/OHP	√	
---	------------	---	--------	---	-----------	---	--

### E. PROSES

1. SAMBUT peserta
2. MULAI PERMAINAN. Fasilitator mulai Permainan “Wild Fire” (Permainan Tanpa Suara) memulai sesi ini dengan meminta semua peserta untuk berdiri di area yang kosong. Siapkan secarik kertas dengan tulisan aturan atau instruksi permainan:
  - Satu kertas bertuliskan: “SAYA POSITIF TERKENA PENYAKIT MENULAR SEKSUAL”. Bersalamanlah dengan cara menggelitik telapak tangan orang yang anda ajak salam tanpa memberitahukan bahwa anda positif. Bersalamanlah tanpa suara.
  - Satu kertas bertuliskan: “SAYA POSITIF TERKENA PENYAKIT MENULAR SEKSUAL”. Bersalamanlah dengan cara menggelitik telapak tangan orang yang Anda ajak salam NAMUN BERITAHUKAN TERLEBIH DAHULU BAHWA ANDA POSITIF. Bersalamanlah tanpa suara.
  - Kertas lain (siapkan sebanyak jumlah peserta) dengan tulisan: “SAYA NEGATIF DAN TIDAK TERKENA PENYAKIT MENULAR SEKSUAL”. Bersalamanlah dengan orang lain seperti biasa. Bersalamanlah sebanyak-banyaknya. Tanpa suara. Namun bila Anda terkena gelitik dari orang lain, Anda harus bersalaman dengan orang lain dengan menggelitik tangan orang itu.
3. TANYAKAN apakah ada pertanyaan dari peserta. Bila ada pertanyaan hendaknya peserta menanyakan kepada Fasilitator satu persatu karena permainan ini dilakukan tanpa suara.
4. Setelah selesai permainan. REFLEKSIKAN permainan dengan diskusikan:
  - Ingatkah mereka siapa yang pertama kali menggelitik tangan mereka?
  - Ingatkah kepada siapa mereka menggelitik tangan teman mereka?
  - Tanyakan siapa saja yang terkena gelitik.

- Bagaimana perasaan peserta yang mendapatkan kertas positif
  - Bagaimana peserta yang memberitahukan statusnya bahwa dia positif. Apakah peserta tersebut mendapatkan perlakuan yang berbeda?
5. RANGKUM hasil diskusi dan sampaikan kepada peserta “Tahukah peserta bahwa awalnya hanya dua orang peserta saja yang diperintahkan untuk menggelitik. Lalu lihat sekarang berapa banyak yang sudah terkena gelitik”. Hal ini merupakan pengantar tentang bagaimana perilaku seksual berisiko dapat menularkan kepada banyak orang.
  6. TANYAKAN ke peserta beberapa pertanyaan sebagai pengantar diskusi
    - Apa saja bentuk perilaku seksual berisiko?
    - Apakah peserta tahu apa saja efek berbahaya dari perilaku seksual berisiko?
    - Apakah peserta tahu siapa saja yang berperilaku seksual berisiko?
  7. TULISKAN pendapat peserta dan tempelkan di flipchart. Hal ini untuk mengetahui pemahaman awal peserta terkait perilaku seksual berisiko.
  8. JELASKAN kepada peserta bentuk-bentuk perilaku seksual berisiko.



## LEMBAR MATERI

Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Perilaku Berisiko

### PERUNDUNGAN ATAU *BULLYING*

*BULLYING* merupakan salah satu tindakan agresi/serangan yang dilakukan satu orang dengan tujuan untuk menyakiti atau mengganggu orang lain atau korban yang lebih lemah darinya. Mereka yang menjadi korban *bullying* kemungkinan akan menderita depresi dan kurang percaya diri, yang pada akhirnya korban *bullying* menjadi kesulitan dalam bergaul.

#### BEBERAPA BENTUK TINDAKAN *BULLYING*:

- BULLYING* DALAM BENTUK FISIK: memukul, mendorong, mengancam secara fisik, memelototi, dan mencuri barang.
- BULLYING* DALAM BENTUK PSIKOLOGIS: pelecehan seksual, mengucilkan, menyebarkan gosip, mengancam, gurauan yang mengolok-ngolok dan mengasingkan seseorang secara sosial.
- BULLYING* DALAM BENTUK VERBAL: hinaan, bentakan, menggunakan kata-kata kasar, menyindir, memanggil dengan julukan, dan dipaksa melakukan telepon bertema seksual/*phone sex* dll.

*CYBERBULLYING*. Di era serba modern seperti sekarang ini bahkan tindakan *bullying* juga menjadi “terfasilitasi” dengan gadget dan media sosial (*cyberbullying*).

**KEKERASAN SEKSUAL** adalah setiap tindakan, baik berupa ucapan ataupun perbuatan, yang dilakukan seseorang untuk menguasai atau memanipulasi orang lain serta membuatnya terlibat dalam aktivitas seksual yang tidak dikehendaki.

#### ASPEK PENTING DALAM KEKERASAN SEKSUAL

- Aspek pemaksaan dan tidak adanya persetujuan dari korban
- Korban tidak/belum mampu memberikan persetujuan (misalnya kekerasan seksual pada anak atau individu yang mengalami disabilitas intelegensi).

Untuk menghindari terjadinya kekerasan seksual, perlu dilakukan hal-hal sebagai berikut:

- Tanamkan pada diri sendiri bahwa: “TUBUH KITA MERUPAKAN MILIK PRIBADI YANG BERTAMBAH BERTAMBAH”.
- TIDAK SEMUA ORANG BOLEH MENYENTUH BAGIAN PRIBADI seperti alat kelamin dan dada, kecuali pada saat tertentu seperti saat sedang diperiksa oleh dokter.
- Bedakan ‘SENTUHAN BOLEH’ dan ‘SENTUHAN TIDAK BOLEH’. ‘SENTUHAN BOLEH’ didasarkan niat baik seperti ibu membelai kepala anak. ‘SENTUHAN TIDAK BOLEH’ sering dihubungkan dengan niat yang menuju ke arah seksual, seperti memegang dada, alat kelamin, atau bokong.
- Berani berkata ‘TIDAK’ pada setiap ajakan yang mengarah ke kekerasan seksual.
- Biasakan budaya malu dengan TIDAK MEMPERLIHATKAN AURAT kepada orang lain, seperti berpakaian yang sopan.
- SEGERA MELAPOR ke orang terdekat dan dipercaya apabila melihat atau mengalami peristiwa yang tidak diinginkan.

TIPS BAGI ANAK DAN PENGASUHAN ORANGTUA  
TENTANG PENCEGAHAN KEKERASAN SEKSUAL

**KALAU ITU TERJADI KAMU HARUS...**

**LARI CEPAT KE TEMPAT RAMAI**

**TERIAK TOLONG-TOLONG**

**BILANG KE ORANGTUA, GURU ATAU ORANG DEWASA DI SEKITARMU**

**TIPS UNTUK ORANG TUA**

- MANDIKAN & PAKAIKAM BAJU ANAK SENDIRI
- KLIMPAH ANAK CECUK ANAK & BERKAWAN SENDIRI SAMA BERUSAHA-SAMA
- SELALU PERIKSA KONDISI TUBUH ANAK
- JANGAN BIARKAN ORANG TAK DIRENAL MENYENTUH ANAK ANDA
- SERING-SERING NGOBROL DAN DENGARKAN ANAK
- SERING SAYANG & PELUK ANAK
- BERI PAKAIAN YANG SOPAN
- JANGAN SUKA MEMARAH DAN MENYALAHKAN ANAK
- BERKATA BAIK DAN LEMAH LEMBU

**AKU MANDIRI ANAK MAMPU MENJAGA DIRI**

**MITIGASI SOSIAL ANTI KEKERASAN SEKSUAL PADA ANAK**

DIDUKUNG OLEH:

Komunitas Cinta Keluarga

UKPAI

Partisipasi Anda menyelamatkan anak-anak kita.  
Rekening Global Child Care a/n Aksi Cepat Tanggap  
BCA # 676 025 1991 MANDIRI # 164 0000 965 550

@ACTorHumanity #AksiCepatTanggap www.act.or.id

**BAGIAN TUBUH PRIBADIMU TIDAK BOLEH DILIHAT & DISENTUH SEMBARANGAN ORANG**

**BAGIAN TUBUHMU BOLEH DISENTUH SAAT...**

**KATAKAN "TIDAK" SAAT...**

**MULUT**

**DADA**

**KEMALUAN**  
VAGINA ATAU PENIS, BAGIAN DI BAWAH DAN SEKITAR PAHA

**PANTAT**

**SEPERTI IBU KETIKA MEMANDIKANMU**

**ORANG LAIN MENYENTUH BAGIAN PRIBADIMU**

**ATAU SEPERTI IBU KETIKA MEMBERSIHKAN SEHABIS BUANG AIR**

**ATAU MENYURUHMU BUKA BAJU DI DEPANNYA**

**JUGA DOKTER KETIKA MEMERIKSAMU DIDAMPINGI ORANGTUANMU**

**ATAU MENUNJUKKAN BAGIAN PRIBADI TUBUHNYA**

**ATAU MENUNJUKKAN FILM/ FOTO TELANJANG**

ACT CARE FOR HUMANITY

GLOBAL CHILD CARE

Komunitas Cinta Keluarga

UKPAI

**HUBUNGAN SEKSUAL SEBELUM MENIKAH** atau **SEKS PRA NIKAH** (*sex before marriage*) adalah hubungan seksual yang dilakukan sebelum menjadi pasangan yang sah atau sebelum menikah. Hubungan seks sebelum menikah biasanya dimulai dari pacaran. Oleh karena itu, untuk menghindari hubungan seks sebelum menikah, hindarilah perilaku pacaran berisiko. Hubungan seks sebelum menikah perlu dihindari karena berisiko akan terjadinya kehamilan. Bila kehamilan terjadi namun remaja tidak siap, akan berisiko menjadi Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).

**HUBUNGAN SEKSUAL DENGAN LEBIH DARI SATU PASANGAN.** Hubungan seksual dengan lebih dari satu pasangan atau pasangan yang tidak tetap meningkatkan risiko terjadinya penularan Infeksi Menular Seksual (IMS) dan HIV-AIDS. Hal itu dikarenakan kita tidak mengetahui riwayat kesehatan pasangan seksual tersebut. Selain itu, hubungan seksual berganti pasangan juga merupakan salah satu faktor risiko kanker leher rahim (kanker serviks).

**HUBUNGAN SEKSUAL DI USIA YANG TERLALU MUDA.** Memulai hubungan seksual sebelum usia 16 tahun meningkatkan risiko kanker serviks sebesar dua kali lipat dibandingkan mereka yang memulai hubungan seksual di usia 21 tahun ke atas. Penelitian juga menunjukkan risiko Kehamilan Tidak Diinginkan yang lebih tinggi pada remaja yang memulai hubungan seksual di usia yang lebih muda, khususnya di bawah 15 tahun. Tak hanya itu, di masa awal remaja, organ dan alat reproduksi belum berkembang sempurna dan kehamilan bisa jadi sangat berbahaya.

**HUBUNGAN SEKSUAL TRANSAKSIONAL.** Aktivitas seksual transaksional, yaitu yang dilakukan untuk mendapat imbalan, misalnya uang atau barang, berisiko membawa dampak negatif bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Hal tersebut terjadi karena adanya ketidakseimbangan relasi kuasa yang mempersulit posisi seseorang dalam bernegosiasi demi perilaku seks yang aman.

**HUBUNGAN SEKSUAL LEWAT ANUS (SEKS ANAL).** Masalah kesehatan yang lebih rentan muncul pada seks anal, misalnya penularan penyakit menular seksual termasuk HIV serta kanker anus. Seks anal banyak ditemukan pada kelompok lelaki yang berhubungan seks dengan lelaki (LSL), meskipun tidak terbatas hanya kepada kelompok tersebut.

#### **KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN (KTD)**

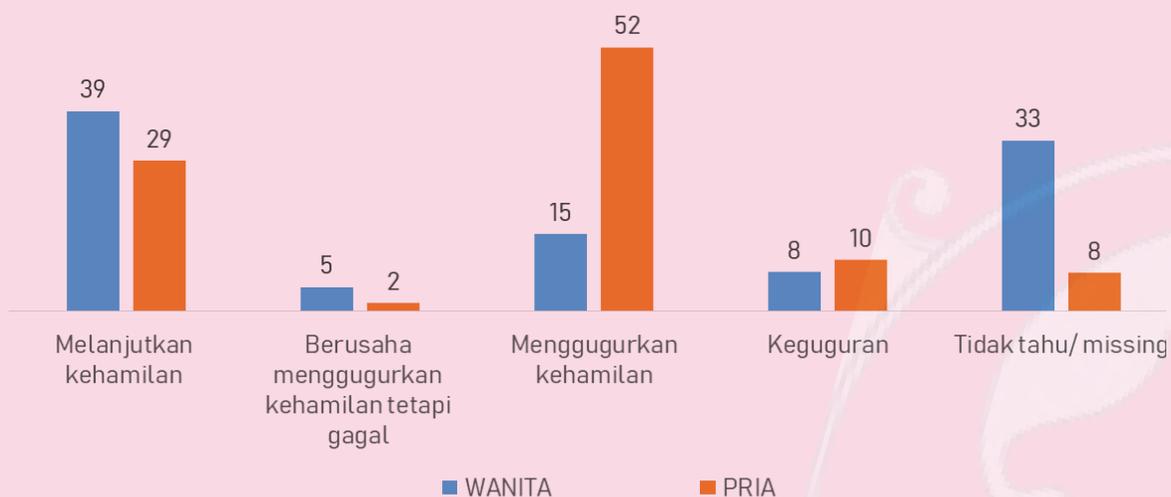
KEHAMILAN TIDAK DIINGINKAN (KTD) adalah suatu kehamilan yang karena suatu sebab maka keberadaannya tidak diinginkan atau diharapkan oleh orangtua bayi tersebut. KTD pada remaja terjadi karena (1) Ketidaktahuan atau minimnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan, dan (2) Hal lain seperti pemerkosaan, dll. Bisa saja KTD dialami oleh perempuan yang sudah menikah, karena kegagalan KB, karena jumlah anak sudah banyak, atau kondisi di mana anak masih kecil, atau memang belum ingin memiliki anak, kemudian terjadi kehamilan.



Kehamilan tidak diinginkan, berisiko terhadap komplikasi kehamilan dan upaya pengguguran kandungan (aborsi). Terdapat 11 persen wanita dan 7 persen pria yang pasangannya mengalami kehamilan tidak diinginkan. Ketika ditanya tindakan apa yang akan dilakukan jika dirinya/pasangannya mengalami kehamilan tidak diinginkan, 52 persen laki-laki dan 15 persen wanita belum kawin umur 15-24 memilih untuk menggugurkan kandungan. Meskipun terdapat 29 persen laki-laki dan 39 wanita di umur yang sama yang memilih untuk melanjutkan kehamilannya (SDKI Remaja, 2017).

## Tindakan Terhadap Kehamilan Tidak Diinginkan

Persentase wanita dan pria belum kawin umur 15-24 dengan pengalaman sendiri/pasangannya yang mengalami kehamilan tidak diinginkan



### INFEKSI MENULAR SEKSUAL

Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi yang ditularkan dari orang ke orang melalui hubungan seksual atau kontak alat kelamin. IMS dapat disebabkan oleh virus, bakteri, parasit atau jamur yang hanya dapat dilihat melalui alat pembesar (*mikroskop*) karena sangat kecil, tidak dapat dilihat oleh mata. Penyakit yang serius dan menyakitkan ini mempengaruhi organ reproduksi dan seksual serta dapat menyebabkan infertilitas atau ketidaksuburan, keguguran, dan gagal bersalin.

Infeksi menular akan lebih berisiko bila melakukan hubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan, baik melalui vagina, oral maupun anal. IMS berdampak buruk bagi yang mengidapnya, baik secara fisik maupun psikologis.

SECARA FISIK, IMS mengakibatkan: (1) infeksi alat reproduksi akan menurunkan kualitas ovulasi, sehingga akan mengganggu siklus dan banyaknya haid, (2) menurunkan kesuburan, (3) peradangan alat reproduksi, (4) kanker leher rahim, yang merupakan peringkat pertama kematian perempuan, (5) bekas bisul atau nanah di daerah alat kelamin dapat mengganggu kualitas hubungan seksual di kemudian hari, karena akan menimbulkan nyeri dan tidak nyaman waktu berhubungan seks, (6) nyeri pada saat kencing karena peradangan pada saluran kemei, (7) kemandulan, dan (8) lebih mudah terinfeksi HIV

SECARA PSIKOLOGIS, IMS mengakibatkan: (1) perasaan rendah diri, (2) malu dan takut, sehingga tidak mau berobat yang akibatnya memperberat penyakit (atau kemungkinan

mengobati sendiri sehingga jenis dan dosis tidak tepat yang justru memperberat IMS yang dideritanya), dan (3) gangguan hubungan seks setelah menikah, karena takut tertular lagi atau menularkan IMS kepada pasangannya.

Jika IMS tidak ditangani setelah terjadinya infeksi, risiko Anda mengalami akibatnya akan menjadi lebih parah. Akan tetapi, bila seorang remaja yang hidup dengan IMS, ingatlah bahwa hal ini dapat ditangani bila Anda mendapatkan perawatan secepatnya. Jangan mengobati diri sendiri karena ada kemungkinan tubuh menjadi resisten pada pengobatan. IMS memperbesar risiko infeksi HIV. IMS yang paling umum adalah HIV, gonore, sifilis, herpes genitalia, kutil kelamin, dan klamidia.

#### GEJALA-GEJALA UMUM IMS:

- Keluarnya cairan yang tidak normal dari saluran kencing atau liang senggama (keputihan yang banyak sekali, berbau amis, berwarna putih kekuning-kuningan atau putih kehijauan). Contoh IMS dengan gejala tersebut adalah gonore, trikomonas, jamur.
- Rasa nyeri/sakit pada saat kencing atau saat berhubungan seksual. Contoh IMS dengan gejala tersebut adalah gonore.
- Rasa gatal di alat kelamin atau sekitarnya. Contoh IMS dengan gejala tersebut adalah jamur, trikomonas.
- Lecet, luka kecil (kadang-kadang ada yang tidak terasa sakit) yang disertai dengan pembengkakan kelenjar getah bening. Contoh IMS dengan gejala tersebut adalah sifilis, chancroid.

#### CARA PENCEGAHAN IMS:

- Tidak melakukan hubungan seksual dengan pasangan suami atau isteri yang terkena IMS.
- Mengenali dan melakukan pemeriksaan IMS secara dini, dan dianjurkan terutama bagi mereka yang pernah/mempunyai perilaku seksual yang tidak aman, karena bila tidak diobati akan menularkan IMS pada suami/istrinya.
- Menjaga kebersihan organ reproduksi

#### HIV DAN AIDS

*Acquired Immune Deficiency Syndrome* (AIDS – Sindrom Kekurangan Sistem Kekebalan Tubuh) disebabkan oleh *Human Immunodeficiency Virus* (HIV – Virus Imunodefisiensi Manusia). HIV merusak sistem kekebalan tubuh, yang membuatnya tidak dapat melawan penyakit keras maupun ringan. AIDS terjadi bila tubuh tidak dapat lagi melawan infeksi karena perkembangan HIV. Jadi, AIDS adalah kumpulan gejalanya, sedangkan HIV adalah virus yang menyebabkan AIDS. HIV hanya dapat hidup di dalam sel tubuh manusia yang didapat atau tertular/terinfeksi virus HIV. HIV dapat hidup di dalam darah, cairan vagina, cairan sperma, dan air susu ibu. HIV dan AIDS merupakan salah satu dari IMS.

Seseorang dikatakan Positif-HIV jika antibodi yang melawan virus terlacak di dalam darahnya. Terdapat tes darah sederhana yang dapat mendeteksi apakah seseorang tertular atau tidak, tapi perlu waktu hingga enam bulan setelah infeksi awal bagi antibodi HIV untuk muncul. Seseorang yang Positif-HIV dapat terlihat sehat hingga 10 tahun atau lebih sebelum berkembangnya gejala AIDS.

HIV/AIDS perlu mendapat perhatian khusus karena belum dapat disembuhkan. Metode penularannya tidak hanya melalui hubungan seksual, namun juga melalui kontak darah dan

cairan tubuh seperti penggunaan jarum suntik bergantian. Orang dengan HIV AIDS memerlukan penatalaksanaan yang tepat dan sedini mungkin untuk mengontrol penyakitnya dan mengurangi risiko penularan, karena tanpa hal tersebut, HIV AIDS menyebabkan orang yang terinfeksi mudah terserang berbagai penyakit yang dapat dapat berakibat kematian.

#### TANDA-TANDA AIDS

- Penurunan 10 persen berat badan dalam waktu satu bulan tanpa sebab yang jelas
- Diare lebih dari satu bulan tanpa sebab yang jelas
- Demam berkepanjangan lebih dari satu bulan
- Batuk yang tidak sembuh-sembuh
- Kulit gatal di seluruh tubuh
- Infeksi jamur kandida pada mulut, lidah, atau tenggorokan
- Pembengkakan kelenjar getah bening di leher, ketiak, atau selangkangan

### PERJALANAN PENYAKIT HIV/AIDS



KELOMPOK YANG PALING BERISIKO TERINFEKSI HIV (sesuai dengan metode penularannya)

- ❑ Pasien yang menerima transfusi produk darah atau transplantasi organ/jaringan tubuh
- ❑ Individu dengan perilaku seksual yang memungkinkan kontak antara cairan sperma atau cairan vagina dengan *mukosa* kemaluan. Misalnya hubungan seks tanpa penghalang (kondom)
- ❑ Pengguna narkotika suntik, terutama yang alat suntiknya digunakan bergantian satu sama lain
- ❑ Mereka yang menggunakan alat tajam/suntik secara bergantian. Misalnya jarum tato, jarum tindik, peralatan pencet jerawat yang tidak disterilkan atau sekali pakai.
- ❑ Bayi yang dikandung dan dilahirkan oleh ibu yang terinfeksi HIV
- ❑ Bayi yang disusui oleh ibu yang terinfeksi HIV, terutama bila ibu belum menerima pengobatan
- ❑ Petugas medis yang sering terpapar alat suntik terkontaminasi

HIV tidak ditularkan lewat kontak kasual, seperti berjabat tangan, berpelukan, menggunakan toilet yang sama, bersin, batuk, gigitan serangga, ataupun minum dari gelas yang sama.

## PENCEGAHAN HIV “METODE ABCDE”

A= ABSTINENCE, yaitu tidak melakukan hubungan seksual.

B= BE FAITHFUL, yaitu tetap setia pada satu pasangan seksual.

C= CONDOM, gunakan kondom saat melakukan hubungan seksual

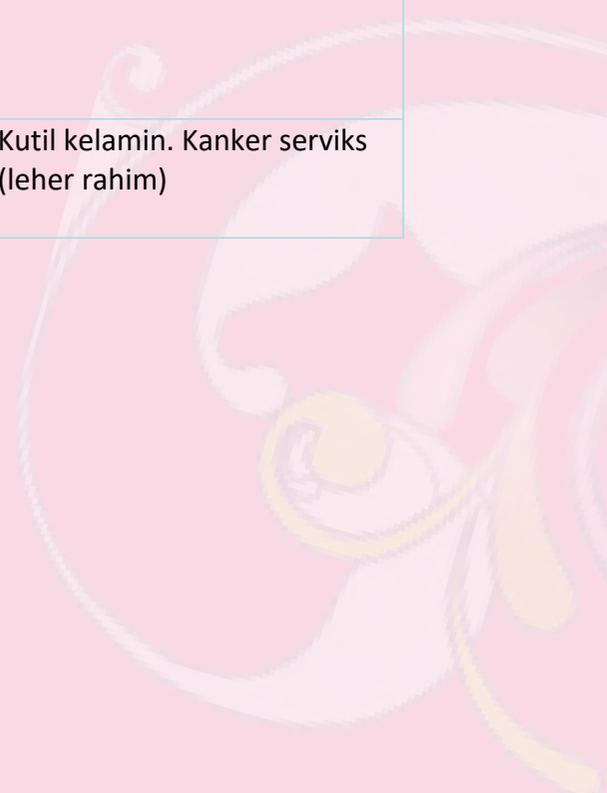
E= EQUIPMENT, berhati-hati terhadap peralatan yang berisiko membuat luka dan digunakan secara bergantian (bersamaan), misalnya jarum suntik, pisau cukur, dll.

Dari semua metode pencegahan penularan HIV lewat hubungan seksual, abstinensi merupakan metode yang paling efektif. Namun, jika seseorang karena satu dan lain hal akhirnya melakukan hubungan seksual, sebaiknya ia menggunakan kondom untuk menurunkan risiko penularan dan bersikap setia dengan satu pasangan. Meskipun kondom tidak dapat dikatakan 100 persen efektif, namun penggunaannya tetap disarankan, karena walaupun seseorang sudah bersikap setia dengan satu pasangan, tetap ada kemungkinan bahwa pasangannya tersebut telah terinfeksi HIV.

PANDUAN UMUM TENTANG IMS

JENIS IMS	PENYEBAB	GEJALA	AKIBAT
HIV dan AIDS	Virus	Gejala terjadi beberapa bulan atau tahun setelah infeksi dan dapat termasuk: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Keletihan yang terus- menerus</li> <li><input type="checkbox"/> Kehilangan lebih dari 10 persen berat tubuh</li> <li><input type="checkbox"/> Diare dan demam yang terus menerus</li> </ul>	HIV tidak dapat disembuhkan setelah Anda terinfeksi dan hidup dengan virusnya. Jika Anda tidak memiliki akses terhadap perawatan perpanjangan umur, HIV dapat berkembang menjadi AIDS, yang dapat berakibat fatal. Anda dapat menularkan HIV kepada pasangan seksual atau seseorang yang berbagi jarum atau bertukar darah dengan Anda. HIV dapat diturunkan dari ibu ke anak saat kehamilan, persalinan, atau proses menyusui.
Gonorea (Kencing Nanah)	Bakteri Nesseria gonorrhoea	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pada pria lubang kencing bengkak, nyeri, gatal, memerah dan mengeluarkan cairan putih atau kuning kehijauan.</li> <li><input type="checkbox"/> Pada wanita keputihan yang lebih banyak dan biasanya nyeri saat kencing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Kemandulan pada pria dan wanita.</li> <li><input type="checkbox"/> Memudahkan masuknya virus HIV.</li> <li><input type="checkbox"/> Keguguran.</li> <li><input type="checkbox"/> Bayi lahir prematur dan mengalami <i>infeksi nosokomial</i></li> </ul>
Sipilis (Raja Singa)	Bakteri Treponema pallidum	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Luka pada kemaluan tanpa disertai rasa sakit, luka tunggal.</li> <li><input type="checkbox"/> Bintik/bercak merah di tubuh tanpa gejala klinis yang jelas, kelainan syaraf pembuluh darah, dan kulit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jika tidak diobati dapat menyebabkan kerusakan berat pada otak dan jantung</li> <li><input type="checkbox"/> Memudahkan penularan HIV</li> <li><input type="checkbox"/> Keguguran</li> <li><input type="checkbox"/> Bayi lahir cacat</li> </ul>
Herpes Genitalis	Virus Herpes simplex	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rasa terbakar atau kesemutan.</li> <li><input type="checkbox"/> Bintik berkelompok yang nyeri dan berbentuk seperti anggur pada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rasa nyeri yang mengganggu aktivitas.</li> <li><input type="checkbox"/> Memudahkan penularan virus HIV.</li> <li><input type="checkbox"/> Penularan infeksi pada bayi baru lahir</li> </ul>

		kemaluan dan meninggalkan luka yang kering dan berkerak lalu hilang sendiri	
Trikomoniasis	Protozoa Trikomona Vaginalis	Jarang menimbulkan gejala. Namun pada wanita biasanya mengalami keputihan berwarna kuning kehijauan, berbusa, dan berbau busuk	<input type="checkbox"/> Memudahkan penularan HIV <input type="checkbox"/> Bayi lahir prematur
Hepatitis B	Hepatitis B Virus	<input type="checkbox"/> Kulit dan sklera mata berwarna kuning <input type="checkbox"/> Tubuh lemah dan lesu	Kanker hati
Infeksi HPV	Human Papiloma Virus	Muncul kutil di sekitar alat kelamin	Kutil kelamin. Kanker serviks (leher rahim)



## NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, DAN ZAT ADIKTIF LAINNYA (NAPZA)



Secara umum NAPZA dikelompokkan kedalam tiga jenis, yaitu NARKOTIKA, PSIKOTROPIKA, dan ZAT/BAHAN ADIKTIF lainnya.

NARKOTIKA adalah suatu zat atau obat yang berasal dari tanaman maupun bukan tanaman baik sintesis maupun semi sintesis yang menyebabkan penurunan dan perubahan kesadaran, mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri serta dapat menimbulkan ketergantungan secara fisik maupun psikologik.

### TIGA GOLONGAN NARKOTIKA

NARKOTIKA GOLONGAN I adalah Narkotika yang hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi sangat tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh: heroin, kokain, ganja.

NARKOTIKA GOLONGAN II adalah Narkotika berkhasiat pengobatan digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh: morfin, petidin, turunan garam dalam golongan tertentu.

NARKOTIKA GOLONGAN III adalah Narkotika berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan. Contoh: kodein, garam-garam narkotika dalam golongan tertentu.

PSIKOTROPIKA adalah setiap bahan baik alami ataupun buatan bukan Narkotika, yang berkhasiat psikoaktif mempunyai pengaruh selektif pada susunan saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktifitas mental dan perilaku.

#### EMPAT GOLONGAN PSIKOTROPIKA

PSIKOTROPIKA GOLONGAN I adalah psikotropika yang hanya digunakan untuk tujuan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi yang amat kuat mengakibatkan sindroma ketergantungan. Yang termasuk golongan ini yaitu: MDMA, ekstasi, LSD, ST

PSIKOTROPIKA GOLONGAN II adalah psikotropika yang berkhasiat untuk pengobatan dan dapat digunakan dalam terapi dan atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi kuat menimbulkan ketergantungan. Contoh: amfetamin, fensiklidin, sekobarbital, metakualon, metilfenidat (Ritalin).

PSIKOTROPIKA GOLONGAN III adalah psikotropika yang berkhasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi sedang menyebabkan ketergantungan. Contoh : fenobarbital dan flunitrasepam.

PSIKOTROPIKA GOLONGAN IV adalah psikotropika yang mempunyai khasiat pengobatan dan sangat luas digunakan dalam terapi dan atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan mengakibatkan ketergantungan. Contoh: diazepam, klobazam, bromazepam, klonazepam, khlordiazepoksiase, nitrazepam (BK, DUM, MG).

ZAT ADIKTIF merupakan penghantar untuk memasuki dunia penyalahgunaan Narkoba. Pada mulanya seseorang mencicipi zat adiktif ini sebelum menjadi pecandu aktif. Zat adiktif yang akrab di telinga masyarakat adalah nikotin dalam rokok dan etanol dalam minuman beralkohol dan pelarut lain yang mudah menguap seperti aseton, thinner dan lain-lain.

### GOLONGAN MINUMAN

GOLONGAN A adalah minuman beralkohol dengan kadar etanol 1% - 5%.  
Contoh: bir, green sand.

GOLONGAN B adalah minuman beralkohol dengan kadar etanol 5% - 20%.  
Contoh: anggur kolesom.

GOLONGAN C adalah minuman beralkohol dengan kadar etanol 20% - 55%.  
Contoh: arak, whisky, vodka.

### PENYALAHGUNAAN NAPZA

Seseorang dikatakan MENYALAH-GUNAKAN NAPZA ketika pemakaian NAPZA diluar indikasi medik, tanpa petunjuk atau resep dokter dalam intensitas waktu yang rutin atau berkala sekurang-kurangnya selama 1 bulan.

### PENGGOLONGAN PEMAKAI NAPZA

- PEMAKAI COBA-COBA, untuk memenuhi rasa ingin tahu atau agar diakui oleh kelompok.
- PEMAKAI SOSIAL ATAU REKREASI, untuk bersenang-senang, pada saat rekreasi atau bersantai, umumnya dilakukan dalam kelompok.
- PEMAKAI SITUASIONAL, untuk menghilangkan perasaan stress dan depresi (ketegangan, kesedihan dan kekecewaan).
- PEMAKAI KETERGANTUNGAN, pemakai yang berulang dan mencari NAPZA sebagai kebutuhan sehari-hari sehingga melakukan apapun untuk mendapatkannya.

### TAHAP KETERGANTUNGAN NAPZA

- KOMPROMI, tidak tegas, mau bergaul dengan pemakai NAPZA.
- COBA-COBA, segan menolak tawaran, sehingga ikut-ikutan mencoba.
- TOLERANSI, sudah memakai beberapa kali, tubuh menjadi toleran. Perlu penambahan dosis lebih besar agar mendapatkan efek yang dikehendaki.
- KEBIASAAN, penggunaan NAPZA sudah menjadi kebiasaan yang mengikat dan mulai berpengaruh pada kehidupan sosial seperti malas sekolah, malas bergaul.
- KETERGANTUNGAN, keterikatan pada NAPZA sudah mendalam, kalau berhenti pakai atau dosis kurang akan timbul gejala putus obat.
- INTOKSIFITAS, keracunan karena penyalahgunaan NAPZA, mengalami kerusakan pada organ tubuh dan otak
- MENINGGAL DUNIA

#### GEJALA KETERGANTUNGAN NAPZA

- Keinginan kuat (kompulsif) untuk pemakaian NAPZA berulang kali
- Kesulitan mengendalikan penggunaan NAPZA, baik dalam usaha menghentikan maupun mengurangi tingkat pemakaiannya
- Terjadi gejala putus zat jika pemakaiannya dihentikan atau jumlah pemakaiannya dikurangi
- Toleransi; jumlah NAPZA yang diperlukan semakin besar, agar diperoleh pengaruh yang sama terhadap tubuh
- Mengabaikan alternatif kesenangan lain dan meningkatnya waktu yang digunakan untuk memperoleh NAPZA
- Terus memakai, meskipun disadari akibat yang merugikan
- Menyangkal; tidak mengakui adanya masalah, padahal ditemukan narkoba, alat pemakaian dan gejala menggunakan NAPZA.



CONTOH PENYALAHGUNAAN OBAT-OBATAN

KLASIFIKASI	CONTOH	NAMA JALANAN	DESKRIPSI	EFEK	DURASI EFEK	GEJALA PENYALAHGUNAAN
Narkotika	Opium; Heroin; Morfin; Kodein;	Putaw	Putih, abu-abu, coklat, hitam; berbentuk seperti tar bila dihisap, disedot, dan disuntikkan	Euforia, mengantuk, melemahnya pernapasan, apatis, berkurangnya keinginan seksual, mual, pupil mengecil	3-6 jam	Mata berair; hidung berlendir; iritasi; tremor; panik; menggigil; kram; kematian prematur
Stimulan	Kokain; Amfetamin	Crack; Sabu-sabu	Bubuk kristal halus berwarna putih; tablet atau kapsul; dihirup; disedot	Meningkatnya kewaspadaan, kegembiraan, euforia; meningkatnya detak jantung; insomnia; berkurangnya selera makan	Kokain: 1-2 jam; Amfetamin: 2-4 jam	Disorientasi; apatis, mudah marah; depresi
Depresan (Sedatif Hipnotik)	Barbiturat; Benzo Diazepin; Valium; Alkohol (bir, anggur, gin, dll.)	Pil Nipam	Tablet atau kapsul yang dikonsumsi secara oral atau disuntikkan; cairan yang diminum; kapsul dan tablet	Disorientasi, menurunnya daya ingat, sulit berbicara, kurangnya koordinasi motorik	Barbiturat: 1-16 jam; Lainnya: 4-8 jam	Keresahan; insomnia; tremor; kebingungan; kejang-kejang; kerusakan hati (alkohol); kemungkinan meninggal
Halusinogen	LSD (Lysergic acid Diethylamide); PCP (Phencyclidine); Mescaline	PCP; Angel Dust	Bubuk; cairan yang diminum atau disuntikkan; berwarna hijau (masih segar)	Pikiran kacau; halusinasi; persepsi waktu dan jarak buruk	8-12 jam	Berkilas balik; panik; melakukan kekerasan; psikosis; halusinasi parah

LEMBAR KERJA REMAJA	
Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Perilaku Berisiko

Pilih pernyataan dan jawaban yang benar pada kolom kanan,  
lalu tarik garis untuk menghubungkan antar pernyataan

AIDS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Meningkatnya kewaspadaan, kegembiraan, euforia
HIV	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Infeksi Menular Seksual
IMS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<i>Acquired Immune Deficiency Syndrome</i>
Narkotika Stimulan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Disorientasi, menurunnya daya ingat, sulit berbicara, kurangnya koordinasi motorik
Narkotika Depresan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<i>Human Immunodeficiency Virus</i>

#### JAWABAN (UNTUK FASILITATOR)

AIDS	<i>Acquired Immune Deficiency Syndrome</i>
HIV	<i>Human Immunodeficiency Virus</i>
IMS	Infeksi Menular Seksual
Narkotika Stimulan	Meningkatnya kewaspadaan, kegembiraan, euforia
Narkotika Depresan	Disorientasi, menurunnya daya ingat, sulit berbicara, kurangnya koordinasi motorik

# Sub Materi Pokok Tindakan Berbahaya



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# **RENCANAKAN MASA DEPANMU**

## SUB MATERI POKOK: TINDAKAN BERBAHAYA

### A. TUJUAN

Umum	Memahami Pernikahan Dini dan Aborsi Tidak Aman sebagai Tindakan Berbahaya terhadap perempuan sebagai pembelajaran agar remaja dapat menghindarinya.
Khusus	Peserta: 1. Memahami Pernikahan Dini dan dampaknya terhadap perempuan 2. Memahami Aborsi Tidak Aman dan dampaknya terhadap perempuan

### B. METODE

√	Partisipasi aktif peserta	√	Diskusi/curah pendapat	√	Penugasan
---	---------------------------	---	------------------------	---	-----------

### C. WAKTU

90 menit

### D. PERLENGKAPAN

√	Flip Chart	√	Spidol	√	Slide/OHP	
---	------------	---	--------	---	-----------	--

### E. PROSES

1. SAMBUT peserta
2. INGATKAN peserta tentang kesepakatan yang telah dibuat terkait peraturan selama sesi berlangsung. CATATAN FASILITATOR: Pasang kembali kertas *flipchart* yang berisi kesepakatan bersama.
3. JELASKAN bahwa pertemuan ini akan membahas tradisi yang mempengaruhi kehidupan anak muda. Tekankan bahwa sesi ini akan membahas beberapa praktik yang membahayakan, khususnya bagi perempuan. Minta peserta untuk menceritakan tentang makna tradisi bagi mereka dan untuk menyebutkan beberapa tradisi yang mereka harus ikuti.
4. JELASKAN bahwa beberapa tradisi ini dapat mempengaruhi kesehatan dan keberlangsungan hidup perempuan. Minta peserta untuk mengidentifikasi tradisi yang berkaitan dengan siklus hidup perempuan (tradisi untuk anak perempuan mungkin berbeda dari tradisi untuk perempuan dewasa).  
 Jawaban yang muncul dapat berupa:
  - Pernikahan dini
  - Tanda suku di wajah, tangan, perut
  - Pantangan tentang menstruasi
  - Pantangan atau anjuran tentang makanan
  - Tradisi lain di komunitas/budaya Kamu
5. JELASKAN bahwa tradisi dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu. Mintalah peserta memberikan contoh tradisi yang dulu diikuti oleh kakek dan nenek mereka tetapi sekarang sudah tidak diikuti lagi, atau contoh tradisi di tempat lain.
6. BAGI peserta menjadi dua kelompok dan ajak setiap kelompok untuk memainkan sandiwara singkat tentang tradisi yang berbahaya bagi anak perempuan dan laki-laki di komunitas mereka.
7. PILIH peserta lain untuk menjadi juri untuk menentukan kelompok mana yang lebih dapat membawakan pesan cerita tentang tradisi yang berbahaya di komunitas.

## LEMBAR MATERI

Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Tindakan Berbahaya

### PERNIKAHAN DINI

PERNIKAHAN atau dalam perundang-undangan di Indonesia disebut PERKAWINAN adalah ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Ketika sudah berkeluarga, suami dan istri akan menjalankan fungsi-fungsi keluarga. Oleh karena itu, laki-laki dan perempuan sebagai calon pasangan yang akan membangun keluarga perlu memiliki kesiapan. Ada banyak kesiapan yang harus dimiliki sebelum seseorang berkeluarga di antaranya kesiapan usia. Usia seseorang saat menikah akan menentukan kesiapan lainnya seperti fisik, mental dan emosional.



Sesuai perannya sebagai istri dalam sebuah keluarga, USIA IDEAL MENIKAH UNTUK PEREMPUAN ADALAH 21 TAHUN. Usia 21 merupakan usia minimal menikah pada perempuan karena menentukan kesiapan fisik, terutama hamil dan melahirkan, mental dan emosi serta dimensi kesiapan lainnya.

“PERKAWINAN adalah ikatan lahir dan batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa” (UU Nomor 1 Tahun 1974 Bab 1 Pasal 1)

USIA IDEAL UNTUK MENIKAH PADA LAKI-LAKI ADALAH 25 TAHUN. Pada usia 25 tahun, dengan pertimbangan perannya sebagai suami, laki-laki sudah memiliki kesiapan keuangan, dengan memiliki pendapatan/ penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Di sebagian besar daerah, pemenuhan kebutuhan keluarga sudah menjadi tanggungjawab bersama suami dan istri karena akses yang sama antara laki-laki dan perempuan teradap pendidikan dan pekerjaan.



Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “dini” merupakan kata sifat (adjektiva) yang berarti (1) pagi sekali, dan (2) sebelum waktunya. Dengan demikian, PERNIKAHAN/PERKAWINAN DINI (early married) adalah pernikahan yang dilakukan pada saat salah satu atau keduanya belum memenuhi usia ideal untuk menikah. Sedangkan PERNIKAHAN/PERKAWINAN ANAK adalah perkawinan yang dilakukan yang dilakukan pada saat salah satu atau keduanya masih berusia anak, yaitu kurang dari 18 tahun.

Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan pasal 6 menyebutkan bahwa: (1) Perkawinan harus didasarkan atas persetujuan kedua calon mempelai; dan (2) Untuk melangsungkan perkawinan seorang yang belum mencapai umur 21 (dua puluh satu) tahun harus mendapat izin kedua orangtua. Hal tersebut karena ketika seseorang memutuskan untuk menikah, berarti orang tersebut menyetujui untuk terikat lahir batin dengan pasangan

yang dinikahinya, dan telah menyetujui serta berjanji akan mentaati apa yang ada dalam perkawinan, sebagaimana yang tercantum dalam Buku Nikah, memahami konsekuensi yang akan timbul dari terbentuknya keluarga (rumah tangga).

Hal tersebut selaras dengan pandangan hukum Islam mengenai batas kedewasaan yang diadopsi dalam Kompilasi Hukum Islam (KHI) pada pasal 98 ayat 1, Bab XIV tentang pemeliharaan anak, yaitu; “Batas usia anak yang mampu berdiri sendiri atau dewasa adalah dua puluh satu tahun, sepanjang anak tersebut tidak cacat fisik maupun mental atau belum pernah melangsungkan perkawinan”. Artinya; dewasa ketika sudah berumur 21 tahun atau sudah kawin, tidak cacat atau gila, dan dapat bertanggungjawab atas dirinya.

Kedua aturan ini sejatinya menunjukkan bahwa negara telah memandang bahwa di usia 21 tahun lah seseorang dapat dipandang sebagai dewasa dan cakap untuk melakukan tindakan hukum. Meskipun tak dapat dipungkiri, bahwa negara masih memberikan ruang untuk menikah sebelum mereka benar-benar dapat disebut dewasa. Hal ini tak lepas dari adanya ketentuan dalam Pasal 7 ayat (1) Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 di mana ditentukan batas umur untuk melangsungkan perkawinan dengan pengajuan dispensasi bagi laki-laki maupun perempuan, yaitu 19 tahun bagi laki-laki dan 16 tahun bagi perempuan. Sebenarnya, pembatasan umur untuk melaksanakan perkawinan ini dimaksudkan sebagai pencegahan terhadap perkawinan yang masih di bawah umur. Namun, apabila batasan minimum bagi anak perempuan untuk menikah adalah 16 tahun, berarti sejatinya negara masih membuka ruang bagi terjadinya praktik pernikahan anak. Sementara Yurisprudensi Mahkamah Agung RI tertanggal 13 Oktober 1976 No.477/K/Pdt, secara tegas menyatakan bahwa yang batasan usia dewasa ialah 18 tahun.

Akhir tahun 2018, Mahkamah Konstitusi menyetujui untuk menaikkan usia pengajuan dispensasi menikah menjadi minimal usia 18 tahun. Kita perlu mendorong pemerintah untuk mewujudkan ini dalam Undang Undang agar tidak ada lagi usia yang terlalu muda untuk menjalani komitmen dalam pernikahan di samping secara fisik masih rentan mengalami gangguan kesehatan reproduksi akibat potensi kehamilan yang terjadi di usia yang begitu muda.

Jika Perkawinan dilakukan sebelum usia 18 tahun dapat di tindak secara hukum menurut Undang Undang Perlindungan Anak karena termasuk perkawinan usia anak dan merupakan pelanggaran hak anak. Perkawinan usia anak adalah tindakan yang berbahaya karena efek negatifnya dan juga merupakan pelanggaran hak perempuan untuk memilih dengan siapa dan kapan ia menikah.

#### ALASAN PERKAWINAN/PERNIKAHAN DINI

- ❑ ALASAN KULTURAL: Untuk memastikan sang anak menikah dengan seseorang yang dipercaya keluarga akan merawatnya. Di wilayah dimana perkawinan biasa dilakukan di usia yang lebih muda, perempuan yang terlambat kawin bisa mendapat predikat “perawan tua”.
- ❑ ALASAN EKONOMIS: Beberapa orangtua memberikan anak perempuannya untuk dinikahi dengan tujuan untuk mendapatkan mas kawin, yang dapat berupa uang, barang, atau ternak. Ada juga yang menikahkan anak perempuannya untuk melunasi hutang. Maka dari itu, sang anak merepresentasikan nilai finansial dari hutang tersebut. Beberapa orang memberikan anaknya untuk dinikahi sebagai hadiah untuk menunjukkan rasa hormatnya terhadap seseorang.

- ❑ Untuk MEMPERTAHANKAN ‘KEMURNIAN’ SANG ANAK dan MENGHINDARI KONSEKUENSI SOSIAL dari kehamilan usia anak (remaja perempuan yang hamil namun belum bersuami mengalami stigma, sehingga sering kali dianggap lebih baik menikah saja).
- ❑ Untuk MENJAGA NAMA BAIK KELUARGA pada saat seorang anak perempuan hamil di usia anak, di luar nikah, walaupun sering kali perkawinan dengan alasan seperti ini menjadi beban karena anak belum siap secara mental untuk menjalani kehidupan rumah tangga, terlebih lagi jika perempuan dan laki-laki sama-sama masih usia anak.

#### DAMPAK PERKAWINAN/PERNIKAHAN DINI

- ❑ ASPEK EKONOMI DAN SOSIAL
  1. Secara umum, seringkali mengalami masalah perekonomian yang berperan dalam mewujudkan ketahanan dan kesejahteraan keluarga.
  2. Daya saing rendah untuk mendapatkan pekerjaan formal dengan jenjang karir yang baik.
  3. Kehilangan komunitas/ teman karena waktu terkuras untuk mengurus anak dan keluarga.
  4. Kurang optimalnya pengasuhan anak (aspek pengetahuan/intelektual pengasuhan belum siap)
- ❑ ASPEK PSIKOLOGIS
  1. Emosi yang tidak stabil dapat memicu retaknya hubungan rumah tangga (pertengkaran)
  2. Rentan mendapatkan perlakuan kekerasan berbasis gender
  3. Berpotensi mengalami kegagalan dalam membangun keluarga (perceraian)
  4. Kondisi emosional yang labil ketika pasca melahirkan (baby blues)
  5. Mengalami ketidakstabilan emosi (stress/depresi) karena tuntutan sebagai orangtua muda

❑ DAMPAK PENDIDIKAN

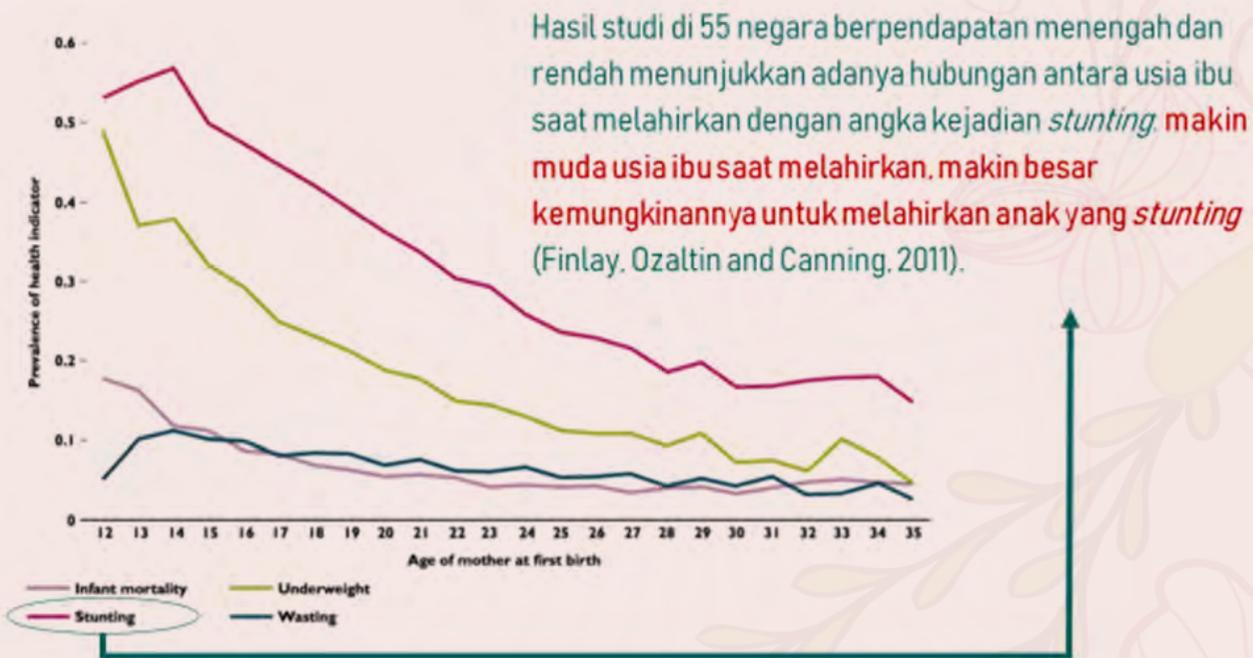
Pernikahan dini cenderung menyebabkan pelakunya mengalami putus sekolah. Mereka memiliki kemungkinan 11 kali lebih tinggi untuk tidak bersekolah (putus sekolah) dibandingkan dengan anak perempuan yang masih bersekolah.

❑ DAMPAK KESEHATAN

Berisiko mengalami masalah kesehatan reproduksi seperti kanker leher rahim dan trauma fisik pada organ intim. Jika sampai terjadi kehamilan di usia dini, risiko kesehatannya lebih tinggi, yaitu:

1. Tekanan darah tinggi. Risiko yang lebih berat mungkin akan terjadi, yakni eklampsia (kejang-kejang).
2. Kelahiran bayi prematur (lahir sebelum usia 38 minggu)
3. Bayi kekurangan berat badan atau berat badan saat lahir rendah (BBLR)
4. Memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melahirkan anak yang stunting: *makin muda usia ibu saat melahirkan, makin besar kemungkinannya untuk melahirkan anak yang stunting* (finlay, ozaltin and canning, 2011).
5. Proses persalinan yang memakan waktu lama
6. Kematian ibu dan janin: pendarahan saat melahirkan disebabkan karena otot rahim yang terlalu lemah menyebabkan perdarahan relatif lebih sulit berhenti.
- 7.

“anak perempuan yang menikah, memiliki kecenderungan 11 kali lebih besar untuk tidak bersekolah dibandingkan anak perempuan yang masih bersekolah”



## ABORSI TIDAK AMAN

ABORSI atau *abortus* secara kebahasaan berarti keguguran kandungan, pengguguran kandungan, atau membuang janin. Aborsi adalah berakhirnya atau gugurnya kehamilan sebelum kandungan mencapai usia 20 minggu, sebelum janin dapat hidup di luar kandungan secara mandiri. Tindakan aborsi berhubungan dengan kehamilan yang terjadi karena hubungan seksual pranikah atau status kehamilan tidak diinginkan.

Tindakan aborsi mengandung risiko yang cukup tinggi apabila dilakukan tidak sesuai standar profesi medis. Karena berbahaya, tindakan aborsi di Indonesia merupakan hal ilegal menurut Undang-Undang Kesehatan kecuali karena adanya indikasi medis dan akibat dari perkosaan. Karena ilegal, maka banyak perempuan memilih melakukan aborsi tidak aman. Beberapa contoh upaya aborsi dengan (1) penggunaan ramuan yang membuat panas rahim seperti nanas muda yang dicampur dengan merica atau obat-obatan yang keras lainnya, (2) manipulasi fisik seperti melakukan pijatan pada rahim agar janin terlepas dari Rahim, (3) menggunakan alat bantu tradisional yang tidak steril seperti ujung bambu yang diruncingkan yang dapat mengakibatkan infeksi pada rahim.

## DAMPAK ABORSI TIDAK AMAN

- Jika dilakukan dengan menggunakan alat-alat tidak standar dan tajam misalnya lidi, ranting pohon, atau yang lainnya, maka resiko rahim robek atau luka besar sekali.
- Rahim yang lebih dari 3 kali di aborsi beresiko infeksi, atau bahkan memicu tumbuhnya tumor
- Aborsi ilegal yang dilakukan oleh orang yang tidak ahli, dapat menyebabkan proses kuretasi tidak bersih hingga menjadi pendarahan hebat.
- Peralatan yang tidak steril akan memicu munculnya infeksi di organ reproduksi wanita.
- Bagi pelaku, rasa berdosa yang timbul karena aborsi dapat menyebabkan mereka menderita depresi, berubah kepribadiannya jadi *introvert*
- Jika pelaku aborsi kelak hamil kembali dengan kehamilan yang diinginkan, maka kehamilan tersebut ada kemungkinan besar akan bermasalah, atau janin dapat mengalami masalah pada mata, otak atau alat pencernaannya

**Karena berbahaya, aborsi (pengguguran kandungan) dilarang keras (illegal) dengan alasan apapun kecuali untuk menyelamatkan jiwa ibu”**

(Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). **Peraturan perundang-undangan lain yang terkait dengan larangan aborsi di Indonesia adalah Pasal 346 KUHP dan pasal 347 KUHP.**

## PESAN KUNCI BAGI FASILITATOR

- Remaja menghindari tindakan yang dapat membahayakan dirinya dengan memahami resiko dan konsekuensi dari tindakan tersebut
- Pernikahan dini menyebabkan terjadinya kehamilan remaja sehingga menyebabkan “ANAK MEMILIKI ANAK”
- Remaja hendaknya jangan mencari jalan pintas dan mencari informasi sebanyak-banyaknya agar tidak membahayakan kesehatan dan jiwanya

LEMBAR KERJA REMAJA

Materi Pokok	Kesehatan Remaja
Sub Materi Pokok	Tindakan Berbahaya

DISKUSIKAN pertanyaan berikut dengan temanmu, lalu jawablah di kotak sebelah kanan!

PERNYATAAN	JAWABAN
Apakah pendapat kamu berubah mengenai kapan seseorang dapat menikah? Berikan alasannya.	
Apakah menurut kamu boleh seseorang menikah pada usia anak? Berikan alasannya.	
Apakah tindakan Aborsi dengan cara-cara tradisional masih sering dijumpai di daerahmu? Ceritakan.	
Apakah kamu mengetahui tindakan berbahaya lainnya yang terjadi di daerahmu?	

"MENIKAH ADALAH SEBUAH KOMITMEN YANG DIRENCANAKAN UNTUK MENCAPAI SEBUAH KEBAHAGIAAN"

golilo.std X Bkkbn



# Materi Pokok

## Perencanaan Berkeluarga

- Kesiapan Berkeluarga
- Tugas Perkembangan dan Fungsi Keluarga
- Pengasuhan Keluarga Sehat



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# **RENCANAKAN MASA DEPANMU**

## SUB MATERI POKOK: KESIAPAN BERKELUARGA

### A. TUJUAN

Umum	Peserta memahami persiapan kehidupan berkeluarga bagi remaja agar memiliki bekal dan lebih siap dalam menghadapinya
Khusus	Peserta: 1. Mengetahui bagaimana memilih pasangan untuk masa depan 2. Mengetahui apa saja faktor kesiapan berkeluarga 3. Mengetahui aspek yang harus direncanakan dalam membangun keluarga 4. Memahami kontrasepsi sebagai alat merencanakan keluarga

### B. METODE

√	Partisipasi aktif peserta	√	Diskusi/curah pendapat	√	Menonton Video
---	---------------------------	---	------------------------	---	----------------

### C. WAKTU

90 menit

### D. PERLENGKAPAN

√	Flip Chart	√	Spidol	√	Slide/OHP	√	Video “Nikah Jangan Cuma Modal Cinta”
---	------------	---	--------	---	-----------	---	---------------------------------------

### E. PROSES

- SAMBUT peserta dan INGATKAN tentang kesepakatan yang telah dibuat terkait peraturan selama sesi berlangsung. CATATAN FASILITATOR: Pasang kembali kertas flipchart yang berisi kesepakatan bersama.
- TAMPILKAN gambar PASANGAN YANG BARU MENIKAH atau video berjudul “NIKAH JANGAN CUMA MODAL CINTA” dan buat diskusi tentang pernikahan dan mengapa orang menikah.
- JELASKAN bagaimana Perencanaan Berkeluarga, dimulai dari memilih pasangan dan apa saja kesiapan-kesiapan yang harus dimiliki untuk pernikahan.
- Di dalam kelompok kecil, AJAK para peserta untuk membuat daftar kualitas seorang teman yang baik. Ingatkan peserta pada beberapa kualitas yang mereka identifikasi dari sesi sebelumnya mengenai persahabatan. Berdasarkan hasil diskusi kelompok, tulis daftarnya pada *flipchart* atau papan tulis. Tulis judul “TEMAN” di atas daftar.
- Di dalam kelompok kecil, AJAK peserta untuk membuat daftar sifat-sifat seorang suami dan istri yang baik. Berdasarkan hasil diskusi kelompok, buat dua daftar pada *flipchart* dan tulis judul "SUAMI" dan "ISTRI" di atas.

SUAMI	ISTRI
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

6. TUKAR judulnya dan ajak peserta untuk mengevaluasi apakah ini bisa dilakukan atau tidak.
- Apa persamaan dan perbedaan antara kedua daftar tersebut?
  - Mengapa ada perbedaan dan persamaan?
  - Jelaskan peran ayah dan peran ibu di dalam keluarga.

## LEMBAR MATERI

Materi Pokok	Perencanaan Berkeluarga
Sub Materi Pokok	Kesiapan Berkeluarga

### MEMILIH PASANGAN/PENGAMBILAN KEPUTUSAN MENIKAH

1. Bersama-sama dengan semua peserta, BUAT DAFTAR seluruh tahapan yang dilalui oleh anak muda menuju pernikahan menurut tradisi/komunitas setempat, sejak pertama bertemu hingga menikah. (Tulis langkah-langkah tersebut pada *flipchart* atau papan tulis. Pastikan untuk menulis seluruh tahapan, kapan mereka terjadi, siapa yang terlibat, dan bagaimana keputusan dibuat).
2. DISKUSIKAN harapan komunitas tradisional dalam merencanakan pernikahan, dengan menanyakan:
  - Siapa yang menentukan seseorang akan menikah? (Satu kontributor utama atau banyak)
  - Siapa yang seharusnya terlibat dalam keputusan ini? (*Diskusi ini seharusnya memunculkan debat mengenai peran orang tua, kakek-nenek, calon suami dan calon istri*)
  - Siapa yang akan menanggung konsekuensi dari keputusan tersebut? (*Jawabannya tentu saja calon suami dan istri, dan implikasinya adalah bahwa mereka berdua harus terlibat*)
  - dalam pembuatan keputusan tersebut). Diskusikan elemen-elemen lain dalam proses ini (mas kawin/ mahar/ belis, preferensi kesukuan, harapan
  - komunitas/tradisi, agama, golongan/status, dsb.)
  - Apa dampak tradisi terhadap kapasitas calon suami maupun istri untuk menentukan siapa yang seharusnya mereka nikahi?
  - Bagaimana perasaan Anda mengenai tradisi seperti ini?
  - Apa hubungannya cinta dengan ini? Apa itu cinta sejati? Bagaimana cara kerjanya dalam pernikahan yang sehat?
  - Bagaimana kita bisa menghormati tradisi namun tetap menghormati kebutuhan diri kita sendiri dan calon pasangan hidup (suami atau istri) untuk dilibatkan dalam pilihan ini?



## PENTINGNYA KESIAPAN BERKELUARGA

Ketika seseorang akan memasuki gerbang pernikahan dan menjalani tahapan perkembangan keluarga tentu diperlukan kesiapan. Persiapan sebelum menikah menjadi hal yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan dalam berkeluarga. Memasuki jenjang pernikahan berarti calon pasangan harus SIAP DENGAN TUGAS DAN PERAN BARU DALAM RUMAH TANGGA. Setelah menikah maka seseorang harus MENYESUAIKAN DIRI DENGAN PASANGAN tidak hanya karena harus berada di tempat tinggal yang sama, namun juga menyesuaikan diri dengan kebiasaan dan karakter satu sama lain. Siap menikah berarti SIAP DENGAN SEGALA PERUBAHAN YANG HADIR dalam perjalanan kehidupan pernikahan. Perubahan-perubahan baik fisik maupun non-fisik akan selalu mengiringi pasangan suami istri untuk mewujudkan tujuannya dalam kehidupan berkeluarga. Penyesuaian terhadap peran dan tugas bagi pasangan khususnya di awal pernikahan tentu berpotensi menimbulkan masalah dan konflik pada pasangan. Salah satu penyebab sulitnya menjalankan tugas baru adalah kurangnya kesiapan diri untuk menjalankan tugas tersebut. Kesiapan menikah merupakan kesediaan individu untuk mempersiapkan diri membentuk suatu ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga dan rumah tangga yang kekal dan diakui secara agama, hukum dan masyarakat.

Seorang laki-laki harus siap menjalani peran sebagai suami yang akan menjadi seorang ayah dan seorang perempuan harus siap menjadi istri yang tentunya akan menjadi seorang ibu. Salah satu bentuk penyesuaian fungsi dan peran dari sepasang suami istri yang tidak mudah ialah dalam hal mengasuh anak. Kehadiran buah hati seringkali menimbulkan masalah tersendiri dalam sebuah keluarga yang baru menikah terlebih ketika pasangan tersebut belum memiliki kesiapan menikah yang baik. Pasangan harus memiliki cara yang disepakati bersama mengenai segala hal yang berhubungan dengan perencanaan yang berkaitan dengan cara pengasuhan anak. Kesiapan menikah sangat penting untuk dipelajari karena hal ini merupakan dasar dalam membuat keputusan dengan siapa akan menikah, kapan harus menikah, kenapa harus menikah, perilaku penundaan pernikahan serta upaya meneruskan generasi.

## FAKTOR-FAKTOR PENTING DALAM KESIAPAN BERKELUARGA

Ketika seseorang memiliki maksud untuk menikah namun tidak mempersiapkan diri dengan baik maka ia telah bersiap untuk gagal dalam pernikahannya. Beberapa bentuk kesiapan menikah yang patut diperhatikan oleh remaja maupun dewasa awal dalam mempersiapkan pernikahan.

### KESIAPAN USIA

KESIAPAN USIA adalah kesiapan umur untuk menikah, yaitu minimal 21 tahun untuk perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki. Pentingnya kesiapan usia ini untuk mempersiapkan pola pemikiran yang matang dalam mempersepsikan sebuah pernikahan. Kesiapan ini juga dibutuhkan supaya individu sudah mengetahui dan memiliki pengetahuan tentang melahirkan dan merawat anak serta kehidupan berkeluarga.

Dampak positif jika usia menikah lebih matang adalah berhubungan dengan kematangan secara emosi dan kedewasaan dalam menyikapi kehidupan pernikahan. Kematangan usia ini akan berkaitan dengan kematangan organ biologis dalam melakukan hubungan seksual dalam pernikahan. Dampak apabila menikah diusia yang belum matang akan menyebabkan pengetahuan tentang pernikahan masih minimal, emosi yang belum stabil sehingga menyebabkan stress dan tertekan, angka kematian ibu-anak semakin tinggi, dan tekanan ekonomi pasangan suami istri semakin tinggi. Selain itu, kemandirian pasangan yang masih rendah, rawan dan belum stabil dalam menghadapi permasalahan sehingga rawan terjadi perceraian.

### KESIAPAN FINANSIAL

KESIAPAN FINANSIAL bagian dari kemandirian keuangan sehingga kriteria ini sangat penting untuk kesiapan menikah. Dalam hal ini kesiapan finansial dapat dilihat dari ketercukupan uang yang dimiliki, kemandirian finansial (tidak merepotkan orang tua dan keluarga besar), memiliki jenjang karier yang tetap dalam jangka panjang, termasuk cara mengelola keuangan dan sumberdaya keluarga serta memiliki tabungan keluarga. Kesiapan ini penting dikarenakan untuk mengelola sumberdaya dan mencapai kesejahteraan keluarga.

Dampak positif apabila kesiapan finansial sudah optimal maka keluarga akan dapat mengelola sumberdaya dengan baik, mampu mencukupi kebutuhan keluarga, serta dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga sehingga hubungan pasangan suami istri menjadi harmonis. Dampak negatifnya keluarga tidak dapat mengelola sumberdaya dengan baik, tidak dapat mencukupi kebutuhan sehingga rawan terjadinya pertengkaran dan perselisihan serta berujung perceraian.

### KESIAPAN FISIK

KESIAPAN FISIK adalah kesiapan secara biologis seperti kesiapan organ biologis untuk melakukan hubungan seksual dan kemampuan untuk melakukan pengasuhan serta melakukan pekerjaan rumah tangga. Kesiapan fisik dianggap penting supaya individu dapat mempersiapkan organ-organ biologis dan menjaga serta merawat kesehatannya untuk mencapai tubuh yang sehat.

Dampak positif apabila seseorang memiliki kesiapan fisik yang baik adalah individu dapat merawat dan membersihkan diri dengan baik sehingga dapat melakukan hubungan seksual dengan baik. Selain itu, individu yang sehat dapat melakukan pekerjaan rumah tangga sehingga rumah menjadi rapih an bersih. Kemudian individu yang sehat akan dapat mengasuh dan merawat anak dengan baik. Dampak jika tidak dipersiapkan dengan baik maka individu kurang optimal dalam melakukan hubungan seksual dan merawat anak serta tidak dapat menjaga kesehatannya dengan baik.

### KESIAPAN MENTAL

KESIAPAN MENTAL adalah kemampuan individu dalam mempersiapkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi, siap dalam mengantisipasi resiko yang ada, dan menyeimbangkan antara harapan dan kenyataan. Penting melakukan kesiapan ini untuk mempersiapkan dan mengantisipasi segala kemungkinan yang terjadi dalam kehidupan berkeluarga.

Dampak positif dari kesiapan mental yang baik adalah dapat mempersiapkan rencana dengan baik dikarenakan sudah memiliki cara untuk mengantisipasi permasalahan keluarga. Selain itu individu yang memiliki kesiapan ini dapat merencanakan kehidupan pernikahan. Dampak jika tidak memiliki kesiapan mental maka individu akan tertekan dan stress ketika menghadapi permasalahan pernikahan.

### KESIAPAN EMOSI

KESIAPAN EMOSI adalah kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang baik untuk menghindari perilaku yang tidak baik dan kekerasan serta untuk mengungkapkan perasaannya kepada orang-orang disekitarnya. Individu yang memiliki kesiapan emosi yang baik dapat mengatur dan mengelola perasaannya dengan baik sehingga dalam menghadapi permasalahan dapat memposisikan diri dengan baik

Dampak positif dari kesiapan emosi adalah dapat memiliki kemampuan memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, dapat mengelola perasaan dan mengungkapkan perasaan sesuai dengan perasanya, dan dapat mengungkapkan serta menjalin keterbukaan dengan orang di sekitar. Jika tidak memiliki kesiapan emosi yang baik maka individu akan mengalami permasalahan dengan orang sekitar karena terjadinya kesalahpahaman, tidak dapat mengungkapkan keinginan dan harapannya, dan memungkinkan terjadinya pertengkaran atau perselisihan.

### KESIAPAN SOSIAL

KESIAPAN SOSIAL adalah kemampuan untuk mengembangkan berbagai kapasitas untuk mempertahankan pernikahan. Selain itu terdapat interaksi antara individu dan masyarakat luas seperti hubungan untuk diterima lingkungan sekitar dan dapat menyediakan karier untuk masa depan keluarganya. Kesiapan sosial dibutuhkan untuk individu supaya mampu melakukan penyesuaian terhadap lingkungan sekitar. Selain itu dapat menjalin hubungan dengan lingkungan luas sehingga dapat memungkinkan mendapatkan manfaat untuk jenjang karier atau sebagainya.

Apabila individu memiliki kesiapan sosial yang baik maka dapat berhubungan dengan lingkungan sekitar dengan baik, sehingga hubungan dengan keluarga besar dan tetangga menjadi harmonis. Selain itu juga dapat melakukan penyesuaian dan kerjasama dengan masyarakat luas. Jika individu tidak memiliki kesiapan sosial maka individu tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar sehingga menyebabkan terjadinya kesalahpahaman.

### KESIAPAN MORAL

KESIAPAN MORAL adalah kemampuan untuk mengetahui dan memahami nilai-nilai kehidupan yang baik seperti komitmen, kepatuhan, kesabaran, dan memaafkan. Pentingnya kesiapan ini sebagai pedoman dan prinsip dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan dapat digunakan untuk membentuk kepribadian dalam berhubungan dengan pasangan dan keluarga besar.

Individu yang mempersiapkan moral dengan baik maka dapat membedakan mana yang benar dan salah dalam mengaplikasikan ke nilai-nilai kehidupan pernikahan dan menjadikan individu yang berkualitas sehingga dapat mendidik generasi selanjutnya untuk memiliki moral yang baik. Selain itu, apabila pasangan suami istri memiliki moral yang baik maka dapat menjadikan keluarga harmonis dikarenakan pasangan suami istri selalu menjaga komitmen, saling menghargai dan mematuhi. Apabila individu tidak memiliki kesiapan moral yang baik maka dikhawatirkan tidak memiliki prinsip dan pegangan nilai-nilai kehidupan yang baik sehingga dapat memutuskan sesuatu tergesa-gesa tanpa memikirkan akibatnya. Individu juga dikhawatirkan tidak menjaga komitmen sehingga akan tergoda dengan orang lain yang menyebabkan pernikahan menjadi berantakan.

### KESIAPAN INTERPERSONAL

KESIAPAN INTERPERSONAL adalah kemampuan individu dalam melakukan kompetensi dalam berhubungan seperti pasangan suami istri harus saling mendengarkan, membahas permasalahan pribadi dengan pasangan, dan menghargai apabila terdapat perbedaan. Individu membutuhkan kesiapan ini untuk memahami individu yang lainnya, dapat menghargai dan tenggang rasa dengan orang lain serta dapat peduli dengan lingkungan sekitar.

Jika individu memiliki kesiapan interpersonal yang baik maka dapat saling memahami dan peduli sehingga mencapai kepuasan pernikahan dan tercapai kesejahteraan keluarga. Dampak

negatif jika tidak memiliki kesiapan interpersonal yang baik adalah individu akan lebih sering mengalami perselisihan dikarenakan tidak mau saling memahami dan peduli dengan orang lain.

#### KESIAPAN KETERAMPILAN HIDUP

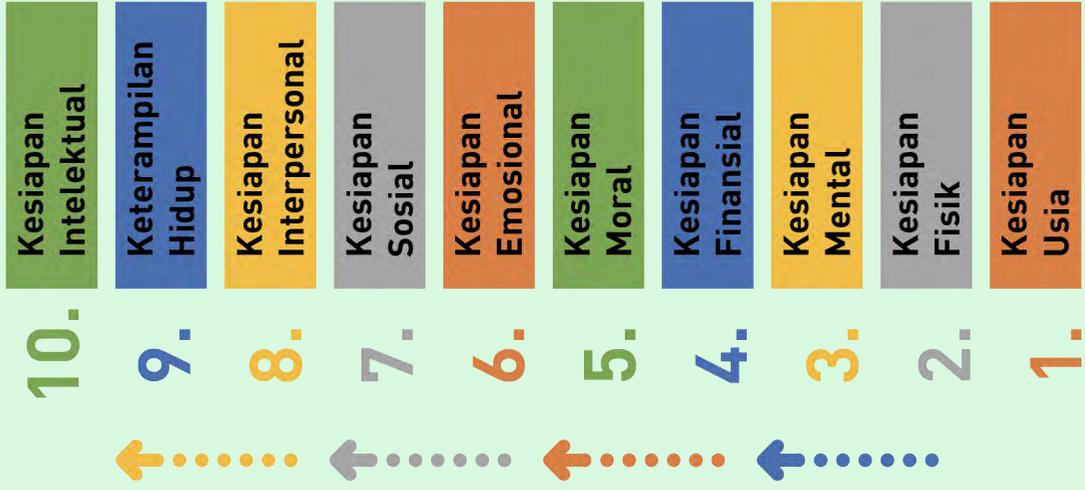
KETERAMPILAN HIDUP adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengembangkan berbagai kapasitas untuk memenuhi peran di dalam keluarga seperti menjaga kebersihan rumah tangga, merawat dan mengasuh anak, melayani suami, dan sebagainya. Apabila individu dapat mempersiapkan keterampilan hidupnya dengan baik maka dapat saling bekerja sama dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Dalam hal ini dapat mewujudkan kepuasan dan kesejahteraan keluarga.

Dampak positif jika individu memiliki kesiapan keterampilan hidup maka dapat menjalankan peran suami istri dengan optimal sehingga dapat mewujudkan keluarga yang tahan. Dampak negatif jika tidak memiliki keterampilan hidup akan bergantung pada orang lain, sehingga dapat menyebabkan keluarga mengalami perselisihan.

#### KESIAPAN INTELEKTUAL

KESIAPAN INTELEKTUAL adalah kesiapan yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam berfikir, menangkap informasi dan berhubungan dengan kemampuan mengingat. Digunakan sebagai penunjang dan pendukung dalam mencari informasi dan pengetahuan tentang pernikahan dan cara-cara merawat anak atau mengelola keuangan.

Dampak positif jika memiliki kesiapan intelektual adalah individu dapat semakin memiliki pengetahuan dan informasi tentang pernikahan, pengetahuan pengasuhan yang banyak sehingga dapat mengatasi apabila terdapat permasalahan atau hambatan. Dampak negatif jika tidak memiliki kesiapan intelektual adalah dapat menyebabkan adanya pertengkaran dan adanya kesalahan dalam memecahkan atau menganangi suatu permasalahan.



## MERENCANAKAN KELUARGA

Salah satu tujuan perkawinan adalah melanjutkan dan memelihara keturunan. Dengan perkawinan, kelak suami-istri akan berperan menjadi ayah-ibu. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat merupakan tempat untuk mendidik dan membentuk watak dan moral anak-anak mereka. Calon ayah dan ibu perlu menentukan keluarga impian, pilihan, dan harapannya serta perlu memiliki perencanaan untuk menjadi orangtua yang hebat. Untuk itu, diperlukan perencanaan yang matang.

### KELUARGA

Unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya.



### KELUARGA BERKUALITAS

Keluarga yang dibentuk berdasarkan perkawinan yang sah dan bercirikan sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak yang ideal, berwawasan ke depan, bertanggung jawab, harmonis dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

## PERENCANAAN BERKELUARGA

- MERENCANAKAN USIA PERNIKAHAN, perempuan 21 tahun dan laki-laki 25 tahun.
- MEMBINA HUBUNGAN ANTAR-PASANGAN, dengan keluarga lain, dan kelompok sosial.
- MERENCANAKAN KELAHIRAN ANAK PERTAMA, persiapan menjadi orangtua.
- MENGATUR JARAK KELAHIRAN, dengan menggunakan alat kontrasepsi.
- BERHENTI MELAHIRKAN DI USIA 35 TAHUN agar dapat merawat Balita secara optimal serta menghindari risiko pada ibu akibat melahirkan/persalinan.
- MERAWAT DAN MENGASUH ANAK USIA BALITA dengan memenuhi kebutuhan mendasar anak (kebutuhan fisik, kasih sayang, dan stimulasi).

## Merencanakan Berkeluarga



**Merencanakan usia pernikahan**  
(Perempuan 21 Tahun dan Laki-laki 25 tahun)



**Membina hubungan antar pasangan**  
dengan keluarga lain, dan kelompok sosial



**Merencanakan kelahiran anak pertama**  
persiapan menjadi orangtua



**Mengatur jarak kelahiran**  
dengan menggunakan alat kontrasepsi



**Berhenti melahirkan di usia 35 tahun**  
agar dapat merawat balita secara optimal



**Merawat dan mengasuh anak usia balita**  
memenuhi kebutuhan mendasar anak  
(kebutuhan fisik, kasih sayang, dan stimulasi)

MERENCANAKAN KELUARGA  
DENGAN MEMPERHATIKAN FASE REPRODUKSI SEHAT



Video “NIKAH JANGAN CUMA MODAL CINTA” dapat diunduh pada [http://bit.ly/nikahjangan\\_bagiremaja](http://bit.ly/nikahjangan_bagiremaja) atau dapat di scan pada barcode di bawah ini :



### IUD / AKDR



**Apa itu IUD/AKDR?**  
Adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim, terbuat dari plastik fleksibel, beberapa jenis IUD dililit tembaga, ada juga yang berisi hormon progesteron, IUD bertembaga dapat dipakai selama 8 tahun.

**Cara Kerja IUD/AKDR**  
• Mencegah pembuahan sel telur oleh sperma.  
• Menghambat kemampuan sperma untuk masuk ke dalam sel telur.  
• Mengurangi kemampuan sperma untuk pembuahan.  
• Mencegah menempelnya sel telur (hasil pembuahan) di dinding rahim.

**Hindari Penggunaan Jika!**  
• Hamil atau diduga hamil.  
• Gangguan perdarahan dan peradangan panggul serta alat kelamin.  
• Kecurigaan kanker leher rahim.

**Keuntungan IUD/AKDR**  
• Efektifitas tinggi 0.6-0.8 kehamilan/100 perempuan pengguna IUD.  
• Praktis, efektif dan ekonomis.  
• Kesuburan dapat segera kembali setelah IUD dibuka.  
• Tidak mengganggu pemberian ASI.  
• Dapat dipasang langsung setelah melahirkan.  
• Tidak mengganggu hubungan seksual.

**Tempat Pelayanan IUD/AKDR**  
• Dokter dan bidan.  
• Klinik KB, Puskesmas dan Rumah Sakit.

### Susuk KB / Implan



**Apa itu Susuk KB/Implan**  
Alat kontrasepsi yang berbentuk batang terbuat dari silastik yang berisi Hormon progesteron sintetik (levonorgestrel) yang dimasukkan di bawah kulit lengan atas bagian dalam. Terdapat 2 jenis susuk KB yaitu terdiri dari 1 batang dan 2 batang, masing-masing dapat mencegah kehamilan selama 3 tahun.

**Cara Kerja Susuk KB/Implan**  
• Mencegah matangnya sel telur.  
• Mengentalkan lendir mulut rahim, sehingga sperma sulit masuk.  
• Menipiskan dinding rahim sehingga sulit untuk proses melekatnya hasil pembuahan.

**Keuntungan Susuk KB/Implan**  
• Tidak menekan produksi ASI.  
• Praktis dan efektif.  
• Masa pakai jangka panjang (3 tahun)  
• Kesuburan cepat kembali setelah pencabutan.  
• Dapat digunakan oleh ibu yang tidak cocok dengan hormon Estrogen.

**Tempat Pelayanan Susuk KB/Implan**  
• Dokter dan bidan.  
• Klinik KB, Puskesmas dan Rumah Sakit.

### Tubektomi



**Apa itu Tubektomi?**  
Pengikatan tuba (saluran telur) atau pemotongan saluran telur agar sel telur tidak dapat dibuahi oleh sperma.

**Cara Kerja Tubektomi**  
Menutup perjalanan sel telur karena saluran sel telur ditutup.

**Keterbatasan Tubektomi!**  
• Harus dengan pertimbangan yang matang.  
• Dilakukan prosedur pembedahan.

**Keuntungan Tubektomi**  
• Jangka panjang dan efektif.  
• Tidak ada efek samping jangka panjang dan tidak mengganggu hubungan seksual.

**Harus di ingat!**  
Untuk wanita usia subur berumur di atas 30 tahun yang sudah memiliki anak yang cukup (2 anak), anak terkecil harus berusia minimal 5 (lima) tahun.

**Tempat Pelayanan Tubektomi**  
Rumah sakit dengan syarat sukarela, bahagia, sehat jasmani dan rohani, mengikuti konseling (bimbingan tatap muka) dan menandatangani formulir persetujuan tindakan medik (Informed consent)

### Vasektomi



**Apa itu Vasektomi**  
Pengikatan atau pemotongan saluran sperma agar sperma tidak keluar dari kantong sperma sehingga tidak dapat membuahi sel telur.

**Cara Kerja Vasektomi**  
Menutup saluran sperma sehingga tidak dapat menyalurkan sel-sel sperma.

**Keterbatasan Vasektomi!**  
• Harus ada pembedahan minor dan harus dengan pertimbangan yang matang.

**Keuntungan Vasektomi**  
• Jangka panjang dan efektif.  
• Tidak ada efek samping jangka panjang.  
• Tidak mengganggu hubungan seksual.

**Harus di ingat!**  
• Untuk laki-laki usia subur sudah punya anak cukup (2 anak) dan istri beresiko tinggi.  
• Boleh bersenggama setelah 2-3 hari pasca operasi dengan menggunakan kondom.  
• Penggunaan kondom dapat dilanjutkan sampai 20 kali ejakulasi atau 3 bulan pasca operasi.

**Tempat Pelayanan Vasektomi**  
• Fasilitas kesehatan tingkat pertama.  
• Klinik KB, dan Rumah Sakit.  
Dengan syarat sukarela, bahagia, sehat jasmani dan rohani, mengikuti konseling (bimbingan tatap muka) dan menandatangani formulir persetujuan tindakan medik (Informed consent).

## Pil KB



**? Apa itu Pil KB**

Obat kontrasepsi yang diminum setiap hari selama 21 hari sampai 28 hari. Pil KB terdiri dari 2 macam: pil yang hanya mengandung hormon golongan progesteron dan pil kombinasi yang mengandung hormon golongan estrogen dan progesteron.

**? Cara Kerja Pil KB**

- Mencegah lepasnya sel telur dari indung telur.
- Mengentalkan lendir mulut rahim, sehingga sperma sulit masuk.
- Menipiskan sel telur agar tidak hamil.

**? Keuntungan Pil KB**

- Penggunaan mudah dan murah, mengurangi rasa sakit ketika haid.
- Dapat mencegah kehamilan di luar rahim, kanker rahim dan kanker payudara.
- Kasabaran dapat segera kembali.
- Tidak mempengaruhi ASI bagi yang menggunakan Pil KB yang mengandung hormon progesteron saja.

**? Efek Samping Pil KB**

- Pemakaian harus disiplin setiap hari.
- Pendarahan/spotting (bercak) antara masa haid (terutama pada pengguna pil yang hanya mengandung progesteron)

**! Hindari Penggunaan Jika**

- Wanita usia 35 tahun yang merokok aktif.
- Ibu hamil atau diduga hamil.
- Pendarahan vagina tanpa sebab.
- Penderita jantung, stroke, gangguan hati, kanker payudara, migran dan tumor ganas.
- Sedang menyusui kurang dari 6 bulan.

**? Tempat Pelayanan Pil KB**

- Dokter dan bidan.
- Klinik KB, Puskesmas dan Rumah Sakit.

## Suntik KB



**? Apa itu Suntik KB**

Adalah obat KB yang disuntikan 1 bulan sekali atau 3 bulan sekali, untuk suntikan 1 bulan sekali berisi hormon progesteron dan estrogen, sedangkan suntikan 3 bulan sekali berisi hormon progesteron saja. Untuk ibu pasca melahirkan dapat menggunakan yang berisi progesteron saja karena tidak mempengaruhi produksi ASI.

**? Cara Kerja Suntik KB**

- Mencegah lepasnya sel telur dari indung telur.
- Mengentalkan lendir rahim sehingga sperma sulit masuk ke dalam rongga rahim.
- Menipiskan selaput lendir agar tidak siap hamil.

**? Keuntungan Suntik KB**

- Praktis dan efektif, efek samping sedikit.
- Tidak diperlukan pemeriksaan dalam.

**? Efek Samping Suntik KB**

- Pada bulan-bulan pertama pemakaian terjadi mual-mual, pendarahan berupa bercak di antara masa haid, sakit kepala dan nyeri payudara.
- Perubahan pola haid.

**! Hindari Penggunaan jika**

- Wanita usia 35 tahun yang merokok aktif.
- Ibu hamil atau diduga hamil.
- Pendarahan vagina tanpa sebab.
- Penderita jantung, stroke, lever, darah tinggi dan kencing manis.
- Sedang menyusui kurang dari 6 minggu.
- Penderita kanker payudara.

**? Tempat Pelayanan Suntik KB**

- Dokter dan bidan.
- Klinik KB, Puskesmas dan Rumah Sakit.

## Kondom



**? Apa itu Kondom**

Adalah sarung karet tipis (latex atau polyurthane) penutup penis yang menampung cairan sperma pada saat pria berejakulasi.

**? Cara Kerja Kondom**

Metode barrier; mencegah pertemuan spermatozoa/sel mani dengan ovum/sel telur pada waktu bersenggama.

**? Cara Penggunaan Kondom**

Dengan cara menyarungkan pada alat kelamin laki-laki yang sudah ereksi, dari ujung ke pangkal pada saat akan bersenggama, sesudah selesai bersenggama agar segera dikeluarkan dari vagina sebelum zakar (penis) menjadi lemas.

**! Keterbatasan Kondom**

- Selalu menggunakan kondom baru (harus membeli).
- Pada penggunaan yang tidak benar dapat memungkinkan kondom bocor/robek.

**! Harus di ingat**

- Untuk laki-laki usia subur sudah punya anak cukup (2 anak) dan istri beresiko tinggi.
- Boleh bersenggama setelah 2-3 hari pasca operasi dengan menggunakan kondom, penggunaan kondom dapat dilanjutkan sampai 20 kali ejakulasi atau 3 bulan pasca operasi.

**? Keuntungan Kondom**

- Murah, mudah di dapat, tidak memerlukan resep dokter.
- Mudah diaplikasikan sendiri.
- Dapat mencegah penularan penyakit kelamin.

**? Efek Samping Kondom**

- Alergi penis terhadap karet.

**? Tempat Pelayanan Kondom**

- Fasilitas kesehatan tingkat pertama.
- Klinik KB, dan Rumah Sakit.



## MENJADI ORANGTUA DALAM KELUARGA

Dalam keluarga yang ideal (lengkap), maka ada dua individu yang memainkan peranan penting yaitu peran ayah dan peran ibu.

### PERAN AYAH

PERAN AYAH. Selain sebagai pencari nafkah, dalam pengasuhan, ayah memiliki peranan yang sangat penting. Di masa awal seorang

suami atau ayah dapat:

- Menyiapkan tempat tinggal yang layak.
- Mendampingi istri (siaga) selama masa kehamilan.
- Mendukung istri untuk menyusui bayinya.
- Turut merawat bayi sejak dilahirkan.
- Melakukan aktivitas bersama anak.
- Menciptakan komunikasi yang baik dengan seluruh keluarga.

Peran suami atau ayah dalam keluarga menjadi contoh positif terhadap:

- PERKEMBANGAN KOGNITIF: Anak lebih cerdas, Anak lebih terampil, Prestasi di sekolah lebih baik
- PERKEMBANGAN SOSIO-EMOSIONAL: Anak merasa aman, dan Anak tidak mudah stres
- PERKEMBANGAN FISIK: Anak lebih sehat.

Di samping itu, ayah juga sebagai pelindung atau tokoh yang tegas, bijaksana, mengasihi keluarga, serta sebagai suami yang penuh pengertian, dan pemberi rasa aman.

### PERAN IBU

Ibu memiliki peran dalam keluarga, di antaranya:

- Memenuhi kebutuhan biologis, fisik, dan ekonomi anak.
- Merawat dan mengurus keluarga dengan sabar dan penuh kasih sayang.
- Mendidik, mengatur, dan mengasuh anak.
- Menjadi contoh dan teladan bagi anak.

Dengan demikian, diharapkan orangtua memiliki bekal yang cukup dalam mengasuh dan membina tumbuh kembang anak secara optimal dan menjadikan anak-anak sebagai generasi penerus bangsa yang berkarakter.

## LEMBAR KERJA REMAJA

Materi Pokok	Perencanaan Berkeluarga
Sub Materi Pokok	Kesiapan Berkeluarga

Pasangan yang menikah merupakan pasangan yang akan menanggung konsekuensi dari pernikahan. Karena itu, merekalah yang seharusnya memilih pasangan sendiri agar bertanggungjawab atas pilihannya.

Bicaralah kepada tiga pasangan menikah di dalam keluarga atau komunitas, lalu ajukan pertanyaan-pertanyaan berikut: Tulis jawaban mereka di Kolom Jawaban.

PERTANYAAN	JAWABAN
Apakah pasangan juga dianggap sebagai teman mereka? Jika "YA" mengapa, jika "TIDAK" mengapa?	
Apa pendapat mereka mengenai TRADISI PERNIKAHAN di dalam keluarga/komunitas mereka?	
Apakah ada bagian-bagian dari TRADISI PERNIKAHAN YANG SEHARUSNYA DIUBAH? Mengapa iya atau mengapa tidak?	
Apakah perempuan dan laki-laki muda harus terlibat dalam keputusan mengenai siapa yang akan mereka nikahi? Jika "YA" mengapa, jika "TIDAK" mengapa?	
Apa itu CINTA SEJATI? Seperti apa cinta sejati dalam pernikahan?	
Apakah semua orang yang Anda ajak bicara setuju? Anda setuju pada pendapat siapa?	



*Sub Materi Pokok*  
*Tugas Perkembangan*  
*dan Fungsi Keluarga*



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# RENCANAKAN MASA DEPANMU

## SUB MATERI POKOK: TUGAS PERKEMBANGAN DAN FUNGSI KELUARGA

### A. TUJUAN

Umum	Sebelum membentuk keluarga yang terdiri dari hubungan antara seorang perempuan dengan suaminya adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupannya. Setiap orang perlu memahami tahapan dan tugas perkembangan serta fungsi keluarga agar dapat membangun keluarga berkualitas.
Khusus	Peserta: 1. Mengetahui tahapan dan tugas perkembangan keluarga 2. Mampu menjelaskan fungsi keluarga

### B. METODE

✓	Partisipasi aktif peserta	✓	Diskusi/curah pendapat	✓	Penugasan
---	---------------------------	---	------------------------	---	-----------

### C. WAKTU 90 menit

### D. PERLENGKAPAN

✓	Flip Chart	✓	Spidol	✓	Slide/OHP	
---	------------	---	--------	---	-----------	--

### E. PROSES

- SAMBUT peserta
- INGATKAN peserta tentang kesepakatan yang telah dibuat terkait peraturan selama sesi berlangsung. CATATAN FASILITATOR: Pasang kembali kertas *flipchart* yang berisi kesepakatan bersama.
- LAKUKAN permainan seperti pada langkah-langkah pada lembar permainan.
- JELASKAN tentang Tahapan Perkembangan Keluarga dan Fungsi pada lembar materi.
- BERITAHU peserta bahwa Kamu memiliki permainan mengenai istri dan suami sebagai keluarga.
- Taruh 10 potongan kertas di dalam sebuah tas. Misalnya:

✓	Menyapu	✓	Menggendong anak	✓	Memasak
✓	Menjemur pakaian	✓	Menyetrika pakaian	✓	Berbelanja
✓	Bekerja	✓	Membetulkan genteng	✓	Mencuci motor
✓	Menyetir mobil				

- MINTA satu peserta mengambil selembar kertas, membacakan tulisannya dan memerankannya. Peserta yang lain akan menebak peran apa yang sedang dimainkan.
- TANYAKAN pada peserta: Apakah peserta tersebut mendeskripsikan seorang istri? Suami? Atau keduanya? Diskusikan.
- LAKUKAN ini untuk setiap potongan kertas.

## LEMBAR MATERI

Materi Pokok	Perencanaan Berkeluarga
Sub Materi Pokok	Tugas Perkembangan dan Fungsi Keluarga

### TAHAPAN PERKEMBANGAN KELUARGA

Ketika seseorang memutuskan untuk berkeluarga, tentunya ia perlu memahami tahapan-tahapan yang akan dilalui dalam proses berkeluarga. Ibarat siklus dalam kehidupan manusia yang dimulai dari lahir hingga lansia, kehidupan berkeluarga juga diwarnai dengan perubahan-perubahan yang terjadi seiring berjalannya waktu. Siklus atau tahapan dalam keluarga dibagi menjadi delapan tahapan, yaitu :

- Tahap I : Pasangan baru menikah
- Tahap II : Keluarga sedang mengasuh anak (anak tertua bayi sampai umur 30 bulan)
- Tahap III : Keluarga dengan anak usia pra-sekolah (anak tertua berumur 2 hingga 6 tahun)
- Tahap IV : Keluarga dengan anak usia sekolah (anak tertua berumur 6 hingga 13 tahun)
- Tahap V : Keluarga dengan anak remaja (anak tertua berumur 13 hingga 25 tahun)
- Tahap VI : Keluarga yang melepas anak usia dewasa muda (anak pertama sampai anak terakhir yang meninggalkan rumah)
- Tahap VII : Orangtua usia pertengahan (tanpa jabatan, pensiunan)
- Tahap VIII : Keluarga dalam masa pensiun dan lansia



SETIAP TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA MEMPUNYAI TUGAS-TUGAS PERKEMBANGAN YANG SPESIFIK Tugas-tugas perkembangan dalam setiap tahapan harus dilaksanakan dengan baik agar mampu beralih ke tahap berikutnya dengan sukses,. Tugas-tugas perkembangan keluarga menyatakan tanggung jawab yang dicapai oleh suatu keluarga tiap tahap perkembangannya sehingga dapat memenuhi (1) kebutuhan biologis keluarga, (2) pewarisan budaya keluarga, serta (3) aspirasi dan nilai-nilai keluarga.

Selain itu, tugas-tugas perkembangan keluarga juga meliputi tugas-tugas spesifik pada setiap tahap yang melekat dalam pelaksanaan delapan fungsi keluarga menurut BKKBN yang terdiri dari (1) fungsi agama; (2) fungsi sosial budaya; (3) fungsi cinta dan kasih sayang ; (4) fungsi perlindungan ; (5) fungsi reproduksi ; (6) fungsi sosialisasi dan pendidikan ; (7) fungsi ekonomi serta (8) fungsi lingkungan.

## PASANGAN BARU MENIKAH

Perkawinan dari sepasang insan menandai bermulanya sebuah keluarga baru – keluarga yang menikah dan perpindahan dari keluarga asal atau status lajang ke hubungan baru yang intim. Ketika dua orang diikat dalam ikatan perkawinan, perhatian awal mereka adalah menyiapkan suatu kehidupan bersama yang baru. Sumber-sumber dari dua orang digabungkan, peran-peran mereka berubah, dan fungsi-fungsi barupun diterima. Belajar hidup bersama sambil memenuhi kebutuhan kepribadian yang mendasar merupakan sebuah tugas perkembangan yang penting. Pasangan harus saling menyesuaikan diri terhadap banyak hal kecil yang bersifat rutinitas. Misalnya mereka harus mengembangkan rutinitas untuk makan, tidur, bangun pagi, membersihkan rumah, menggunakan kamar mandi bergantian, mencari rekreasi dan pergi ke tempat-tempat yang menyenangkan bagi berdua sebagai pasangan suami-istri. Dalam proses saling menyesuaikan diri ini, terbentuk suatu pola yang dipelihara oleh pasangan dan setiap pasangan saling memantau tingkah laku pasangannya.

Perubahan peran dasar terjadi dalam tahapan baru menikah, karena mereka pindah dari rumah orangtua mereka ke rumah mereka yang baru. Bersamaan dengan itu, mereka menjadi anggota dari tiga keluarga, yaitu selain menjadi anggota keluarga dari keluarga asal, pasangan suami istri ini juga menjadi anggota keluarga dari keluarga mereka sendiri yang baru saja terbentuk. Pasangan tersebut menghadapi tugas-tugas memisahkan diri dari keluarga asal dan mengupayakan untuk berinteraksi dengan orangtua mereka, sanak saudara dan ipar-ipar mereka. Bagi pasangan tersebut, hal ini menuntut pembentukan hubungan baru dengan setiap orangtua masing-masing, yaitu hubungan yang tidak hanya memungkinkan dukungan dan kenikmatan satu sama lain, tapi juga melindungi pasangan baru tersebut dari campur tangan pihak luar yang mungkin dapat merusak bahtera perkawinan yang bahagia.

Pada awal pernikahan, pasangan suami istri menghadapi pertanyaan yang harus mereka jawab sendiri terkait “Apakah saat ini harus memiliki anak atau tidak” dan penentuan waktu untuk hamil merupakan suatu keputusan keluarga yang sangat penting. Jenis-jenis perawatan kesehatan yang didapat keluarga selama masa kehamilan sangat memengaruhi kemampuan keluarga dalam mengatasi perubahan-perubahan setelah kehamilan bayi. Jarak kelahiran antara 2 dan 4 tahun serta usia ibu diatas 20 tahun merupakan faktor-faktor yang dapat mengurangi tingkat kematian dan penyakit pada ibu dan bayi. **TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA** pada tahap ini adalah membangun perkawinan yang saling memuaskan, menjalin hubungan persaudaraan secara harmonis, dan keluarga berencana

## KELAHIRAN ANAK PERTAMA

Tahap kedua dimulai dengan kelahiran anak pertama hingga bayi berusia 30 bulan. Biasanya orangtua tergetar hatinya dengan kelahiran pertama anak mereka, namun tak sedikit pula yang merasa takut. Kekhawatiran terhadap bayi biasanya berkurang setelah beberapa hari, karena ibu dan bayi tersebut mulai saling mengenal. Ibu dan ayah tiba-tiba berselisih dengan semua peran-peran yang telah dipercayakan kepada mereka. Peran tersebut pada awalnya terasa sulit karena merasa kurang siap menjadi orangtua baru serta kurangnya bantuan dari keluarga dan teman-teman. Ibu juga mengalami kelelahan secara psikologis dan fisiologis. Ibu sering merasakan beban tugas sebagai ibu rumah tangga dan pekerja, selain merawat bayi. Kondisi ibu semakin terasa sulit ketika ibu menderita sakit atau mengalami persalinan dan kelahiran yang lama dan sulit atau seksio besar.

Kehadiran bayi dalam keluarga menciptakan perubahan-perubahan bagi setiap anggota keluarga. Perubahan peran baru sebagai orangtua dari bayi yang dilahirkan dan memulai hubungan yang baru diantara anggota keluarga. Istri sekarang menjadi seorang ibu dan suami

sebagai ayah. Bagi keluarga yang memiliki anak sebelumnya, pengaruh kehadiran seorang bayi sangat berarti bagi saudaranya. Orang tua harus menyampaikan pada seorang anak untuk menyesuaikan diri dengan seorang adik laki-laki atau perempuan yang baru dilahirkan.

Pada umumnya pasangan menganggap penyesuaian terhadap kehadiran bayi merupakan perubahan hidup yang sulit. Kehadiran bayi membutuhkan perubahan peran yang mendadak. Perubahan-perubahan peran dan adaptasi terhadap tanggungjawab orangtua yang baru biasanya lebih cepat dipelajari oleh ibu daripada ayah. **TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA** pada tahap ini adalah membentuk keluarga muda sebagai sebuah unit yang mantap, mendiskusikan tugas-tugas yang harus dikerjakan dan kebutuhan anggota keluarga, mempertahankan hubungan perkawinan yang memuaskan, dan menjalin silaturahmi dengan keluarga besar.

#### ANAK USIA PRA SEKOLAH

Tahap ketiga siklus kehidupan keluarga dimulai ketika anak pertama berusia 2,5 tahun dan berakhir ketika anak berusia 5 tahun. Kehidupan keluarga selama tahap ini penting dan penuh tuntutan bagi para orangtua. Kedua orangtua menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah karena kemungkinan besar ibu bekerja, baik bekerja paruh waktu atau bekerja penuh. Namun, orangtua tetap harus memiliki kesadaran bahwa peran orangtua di rumah ialah sebagai “arsitek keluarga”, yaitu merancang dan mengarahkan perkembangan keluarga, agar perkawinan tetap hidup dan lestari. Pada tahap ini, anak-anak usia prasekolah harus banyak belajar dalam hal kemandirian.

**TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA** pada tahap ini yaitu memenuhi kebutuhan anggota keluarga seperti rumah, ruang bermain, kenyamanan, keamanan, mensosialisasikan nilai-nilai kepada anak, dan mempertahankan hubungan yang sehat dalam keluarga (hubungan perkawinan dan hubungan orangtua dan anak) dan di luar keluarga (keluarga besar dan masyarakat).

#### ANAK USIA SEKOLAH

Tahap ini dimulai ketika anak pertama telah berusia 6 tahun dan mulai masuk sekolah dasar dan berakhir pada usia 13 tahun. Memasuki usia 13 tahun, merupakan awal dari masa remaja. Tahapan ini merupakan fase paling sibuk bagi orang tua. Anak-anak telah memiliki keinginan dan kegiatan masing-masing, disamping kegiatan-kegiatan wajib dari sekolah dan aktivitas sehari-hari di rumah. **TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA** pada tahap ini yaitu mensosialisasikan kepada anak, termasuk meningkatkan prestasi sekolah dan mengembangkan hubungan dengan teman sebaya yang sehat, mempertahankan hubungan perkawinan yang memuaskan, dan memenuhi kebutuhan kesehatan fisik anggota keluarga.

#### ANAK USIA REMAJA

Ketika anak pertama melewati umur 13 tahun, maka tahap kelima dari siklus kehidupan keluarga dimulai. Tahap ini berlangsung selama 6 hingga 7 tahun, meskipun tahap ini dapat lebih singkat ketika anak meninggalkan keluarga lebih awal atau lebih lama jika anak masih tinggal di rumah hingga 19 atau 20 tahun. Pada tahap ini anak-anak masih dalam usia sekolah.

Orangtua memiliki peran penting untuk mempersiapkan anak memasuki usia remaja dalam hal:

- PERTUMBUHAN FISIK ANAK** . Orangtua perlu memberikan pengasuhan yang baik, lingkungan sehat, dan pengetahuan praktis mengenai gizi, serta memberikan aturan sesuai dengan kondisi anak.
- PERKEMBANGAN SOSIAL ANAK**. Orangtua harus mengerti bahwa pergaulan sebagai kebutuhan, tak terkecuali bagi remaja. Bergaul dengan teman sebaya yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi kepribadian anak. Oleh karena itu orangtua perlu memperhatikan siapa atau dengan kelompok mana anak boleh atau menghindari.
- PERKEMBANGAN MENTAL**. Orangtua harus memperbaiki proses komunikasi verbal dengan anak, berbicara sambil membimbing, penyediaan sarana dan fasilitas sesuai kebutuhan anak.
- PERKEMBANGAN SPIRITUAL**. Orangtua perlu membimbing dan mengarahkan sikap dan perilaku anak sesuai dengan ajaran agama, mengikutsertakan dalam kegiatan keagamaan serta menciptakan suasana keluarga yang harmonis.
- MENGEMBANGKAN MINAT DAN BAKAT ANAK**. Orangtua perlu memberi kesempatan kepada anak untuk berkembang, kerjasama orang tua - keluarga besar - sekolah dengan mendorong anak memiliki kegiatan lain yang produktif selain belajar. Penting bagi remaja diberikan bimbingan agar keingintahuan yang tinggi dapat terarah kepada kegiatan-kegiatan yang positif, kreatif dan produktif

Tahapan kritis tugas perkembangan yang dihadapi oleh keluarga dengan anak usia remaja adalah: 1) Memberikan kebebasan yang seimbang dan bertanggung jawab mengingat remaja adalah seorang dewasa muda yang mulai mandiri; 2) Mempertahankan hubungan intim dalam keluarga; 3) Mempertahankan komunikasi terbuka antara anak dengan orang tua; 4) Mempersiapkan perubahan sistem peran dan peraturan bagi anggota keluarga untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang keluarga anak. Hal ini berarti keempat tugas tersebut merupakan tugas penting yang perlu dipenuhi oleh keluarga dengan anak usia remaja.

**TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA** dengan anak usia remaja secara umum meliputi: 1) Menyediakan fasilitas untuk individu yang berbeda dan kebutuhan anggota keluarga; 2) Bertanggung jawab terhadap sistem keuangan keluarga; 3) Menetapkan pembagian tanggung jawab dalam keluarga; 4) Membangun kembali hubungan pernikahan yang saling memuaskan; 5) Mempererat jarak komunikasi dalam keluarga; 6) memperbaiki hubungan dengan saudara, teman dan kerabat.

#### TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA

#### TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA

- Menghilangkan ketergantungan pada orang tua (mandiri)
- Menyesuaikan diri terhadap kematangan sosial
- Membentuk hubungan dan kerjasama yang baik dengan teman sebaya
- Menetapkan dan menyiapkan diri untuk rencana yang akan datang
- Menerima perubahan fisik
- Mengembangkan kemampuan untuk bersosialisasi dengan masyarakat
- Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga

## CONTOH TUGAS PERKEMBANGAN SEBELUM DAN PADA SAAT USIA REMAJA

SEBELUM MASUK USIA REMAJA	SETELAH MASUK USIA REMAJA
<b>KEMATANGAN EMOSIONAL</b>	
Kaku dalam bergaul	Luwes dalam bergaul
Kontrol orangtua	Kontrol diri sendiri
Kurang dapat mengendalikan diri dari rasa marah	Mulai mampu mengendalikan diri dari rasa marah
<b>PERKEMBANGAN HETEROSEKSUALITAS</b>	
Belum memiliki kesadaran tentang perubahan seksualnya	Menerima identitas seksualnya sebagai pria atau wanita
Mengidentifikasi orang lain yang sama jenis kelaminnya	Mempunyai perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda dan bergaul dengannya
Bergaul dengan banyak teman	Memilih teman-teman tertentu
<b>KEMATANGAN KOGNITIF</b>	
Memiliki banyak minat atau perhatian	Memiliki sedikit minat/perhatian terhadap lawan jenis yang berbeda dan bergaul dengannya
Menilai sesuatu sesuai dengan pendapat pribadi/perasaan	Menilai sesuatu berdasarkan fakta yang ada

### ANAK USIA DEWASA MUDA

Fase kehidupan keluarga ini ditandai oleh anak pertama atau hingga anak terakhir meninggalkan rumah orangtua atau yang dikenal dengan istilah “rumah kosong”. Tahap ini dapat singkat atau agak panjang, tergantung pada berapa banyak anak yang ada dalam rumah atau berapa banyak anak yang belum menikah yang masih tinggal di rumah setelah tamat dari SMA atau perguruan tinggi. Fase ini ditandai oleh tahun-tahun puncak persiapan dari anak-anak untuk kehidupan dewasa yang mandiri.

Tugas-tugas perkembangan menjadi penting karena keluarga tersebut berubah dari sebuah keluarga dengan anak-anak menjadi keluarga yang terdiri dari sepasang suami dan isteri. Tujuan utama keluarga adalah mengatur kembali kehidupan keluarga menjadi sebuah unit yang tetap berjalan dengan baik meskipun dalam kondisi melepaskan anak-anak yang dewasa kedalam kehidupan mereka sendiri. **TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA** pada tahap ini adalah memperluas siklus keluarga dengan memasukkan anggota keluarga baru yang didapatkan melalui perkawinan anak-anak, melanjutkan atau memperbaharui dan menyesuaikan kembali hubungan perkawinan, dan membantu orangtua lanjut usia dari suami maupun istri.

### ORANGTUA USIA PERTENGAHAN

Tahap ketujuh dari siklus kehidupan keluarga adalah **TAHAP USIA PERTENGAHAN** yang dimulai ketika anak terakhir meninggalkan rumah dan berakhir pada saat pensiun atau kematian salah satu pasangan. Tahap ini biasanya dimulai ketika orangtua memasuki usia 45-55 tahun dan berakhir pada saat seorang pasangan pensiun. Bagi banyak keluarga, tahun-tahun ini dipandang sebagai usia kehidupan yang paling baik. Keluarga-keluarga usia pertengahan umumnya secara ekonomi lebih baik daripada tahap-tahap siklus kehidupan lain. Akan tetapi bagi sejumlah pasangan, tahun-tahun ini umumnya sulit dan

berat, karena masalah-masalah penuaan, hilangnya anak, dan adanya suatu perasaan dalam diri mereka bahwa mereka gagal menjadi membesarkan anak.

Beberapa studi tentang kepuasan perkawinan memperlihatkan bahwa kepuasan perkawinan menurun tajam setelah perkawinan berlangsung dan terus menurun hingga tahun pertengahan. **TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA** adalah menyediakan lingkungan yang meningkatkan kesehatan, mempertahankan hubungan yang memuaskan dan penuh arti dengan para orang tua lansia dan anak-anak, dan memperkuat hubungan perkawinan.

#### MASA PENSIUN DAN LANSIA

Tahap terakhir siklus kehidupan keluarga dimulai dengan salah satu atau kedua pasangan memasuki masa pensiun, terus berlangsung hingga salah satu pasangan meninggal, dan berakhir dengan pasangan lain meninggal. Persepsi tahap siklus kehidupan ini sangat berbeda dikalangan keluarga lanjut usia. Beberapa orang merasa menyedihkan, sementara yang lain merasa hal ini merupakan tahun-tahun terbaik dalam hidup mereka. Banyak dari mereka tergantung pada sumber-sumber finansial yang dirasa cukup untuk menghidupi kebutuhan, kemampuan memelihara rumah yang memuaskan, dan status kesehatan individu yang cukup baik. **TUGAS PERKEMBANGAN KELUARGA** pada tahap ini adalah mempertahankan pengaturan hidup yang memuaskan, menyesuaikan terhadap pendapatan yang menurun, mempertahankan hubungan perkawinan, menyesuaikan diri terhadap kehilangan pasangan, dan mempertahankan ikatan keluarga antar generasi.

# REMAJA DALAM TAHAPAN KELUARGA

Duvall dan Miller, 1985

BERKELUARGA



**SIAP DULU, BARU MENIKAH**

Persiapan Kehidupan Berkeluarga bagi remaja

## FUNGSI KELUARGA

KELUARGA adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami-istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Setiap orang menginginkan keluarga yang dibangunnya berkualitas. KELUARGA BERKUALITAS adalah keluarga yang dibentuk berdasarkan perkawinan yang sah dan bercirikan sejahtera, sehat, maju, mandiri, memiliki jumlah anak yang ideal, berwawasan ke depan, bertanggung jawab, harmonis dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Agar terwujud keluarga berkualitas, keluarga harus mampu menjalankan fungsinya. Keluarga mempunyai DELAPAN FUNGSI.

### FUNGSI KEAGAMAAN

#### FUNGSI KEAGAMAAN. Keluarga

adalah tempat pertama seorang remaja mengenal agama. Di dalam keluarga ditanamkan, ditumbuhkan dan dikembangkan nilai-nilai agama sehingga remaja menjadi manusia yang berakhlak baik dan bertaqwa. Keluarga mengajarkan seluruh anggotanya untuk melaksanakan ibadah dengan penuh keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Keluarga juga berperan dalam pendidikan agama bagi anak-anak, terutama dalam pembentukan kepribadian. Pendidikan agama harus dimulai sejak dini karena pada saat usia tersebut sudah siap menerima ajaran agama yang berkaitan dengan keimanan kepada Tuhan. Pelaksanaan fungsi agama adalah untuk membentuk generasi masyarakat yang agamis, beriman, dan percaya terhadap keberadaan Tuhan Yang Maha Esa.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Mengajak dan mengajarkan anak untuk taat menjalankan ibadah sesuai agama yang dipeluk
- Mengajarkan dan selalu mengingatkan anak untuk menjauhi perbuatan yang dilarang agama (seperti narkoba, mengejek, membunuh, mencuri, melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dll)
- Mengajarkan anak untuk berperilaku sopan terhadap pemeluk agama lain
- Mengajarkan anak untuk berteman dan hidup rukun dengan pemeluk agama lain
- Melibatkan anak dalam kegiatan keagamaan
- Mengajarkan anak untuk menghargai dan menghormati hari besar/perayaan agama lain

### FUNGSI SOSIAL BUDAYA

FUNGSI SOSIAL BUDAYA adalah fungsi keluarga yang memiliki peran penting untuk menanamkan pola tingkah laku berhubungan dengan orang lain (sosialisasi). Keluarga juga memberikan kesempatan kepada seluruh anggotanya untuk mengembangkan kekayaan budaya bangsa yang beraneka ragam dalam satu kesatuan. Fungsi sosial budaya membentuk generasi yang dapat mempertahankan dan memelihara nilai luhur

## 8 Fungsi Keluarga



dalam kehidupan keluarga serta dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan kehidupan disekitarnya.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Mengajarkan anak untuk berteman tanpa membedakan suku dan budaya
- Mengajarkan anak untuk selalu senyum dan menyapa jika bertemu dengan orang yang dikenal
- Mengajak anak dalam kegiatan kerja bakti di lingkungan masyarakat
- Mendukung anak untuk terlibat dalam kegiatan/organisasi di lingkungan rumah
- Mengajarkan anak untuk hidup rukun dengan saudara kandung, keluarga besar dan teman
- Melibatkan anak dalam pekerjaan rumah (misalnya membersihkan halaman rumah, membantu di dapur, merapikan kamar tidur, mengajak main adik, dll)
- Mengajarkan anak untuk berbagi tanpa membedakan suku bangsa dan agama
- Membiasakan anak untuk menggunakan bahasa yang baik dan sopan
- Membiasakan diri dan mengajarkan anak untuk terbiasa mengucapkan tolong, maaf, dan terimakasih
- Mengajak anak untuk makan bersama, berdiskusi, dan berinteraksi

#### FUNGSI CINTA KASIH

Kasih sayang merupakan komponen dasar yang utama dalam proses pembentukan karakter atau akhlak anak. FUNGSI CINTA KASIH mempunyai makna bahwa keluarga harus menjadi tempat untuk menciptakan suasana cinta dan kasih sayang dalam kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pelaksanaan fungsi cinta kasih adalah untuk membentuk anak yang lembut dan penurut.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Membiasakan atau mendukung anak untuk terlibat dalam kegiatan social di lingkungan rumah atau sekolah
- Mendengarkan keluhan anak dengan penuh perhatian dan membantu menyelesaikan masalahnya
- Mengajak anak untuk berkunjung dan bersilaturahmi ke kerabat/tetangga
- Memperlakukan sama terhadap semua anak, jika salah diberi teguran dan jika berbuat baik diberi pujian
- Mempunyai waktu khusus yang rutin bagi keluarga untuk menghabiskan waktu bersama semua anggota keluarga
- Mengajarkan anak untuk peduli terhadap anggota keluarganya
- Melakukan komunikasi yang baik dengan anak sehingga anak tidak ragu bercerita
- Mengajarkan anak untuk empati dan tidak mencela kepada orang yang lemah
- Mengajarkan anak untuk tolong menolong

#### FUNGSI PERLINDUNGAN

Keluarga mempunyai fungsi sebagai tempat berlindung bagi anggota keluarganya. Artinya bahwa keluarga menjadi pelindung yang pertama dan utama dalam memberikan kebenaran dan keteladanan kepada anak dan keturunannya. Fungsi perlindungan yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Memberi perhatian kepada anak ketika akan bermain, misal di mana, dengan siapa, pulang jam berapa
- Menegur dengan bahasa halus jika anak melakukan kesalahan
- Membantu mencari solusi jika anak memiliki masalah
- Mengajarkan anak untuk tidak dendam kepada orang-orang yang melakukan kesalahan dengan cara mengajarkan anak untuk menerima maaf orang yang telah melakukan kesalahan
- Menanggapi dengan cepat ketika anak membutuhkan sesuatu dan berusaha dapat memenuhinya dengan baik. Seandainya tidak dapat memenuhi, orang tua harus memberikan penjelasan kepada anak bahwa keinginannya belum dapat dipenuhi saat ini
- Memberi semangat kepada anak untuk terus berusaha menyelesaikan apa yang sedang dilakukannya hingga tuntas
- Mengajari anak untuk bersabar jika menghadapi kesulitan atau cobaan, dan orangtua memberikan penjelasan upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan
- Membiasakan anak untuk mulai memperhatikan penampilannya, seperti memakai baju yang rapi dan sopan, rambut disisir rapi
- Membiasakan anak untuk menjaga kebersihan lingkungan (tidak buang sampah sembarang, tidak corat coret sembarangan)
- Memenuhi dokumen legal dalam kehidupan berwarga negara antara lain memiliki identitas diri dengan memiliki Kartu Tanda Penduduk (KTP), Akta Kelahiran, dan Kartu Keluarga.

#### FUNGSI REPRODUKSI

Keluarga berfungsi mempertahankan generasi dan menjaga kelangsungan keluarga, bukan hanya mengembangkan keturunan tetapi juga merupakan tempat mengembangkan fungsi reproduksi secara menyeluruh diantaranya seksualitas yang sehat dan berkualitas, pendidikan seksualitas bagi anak dan yang lainnya. Fungsi reproduksi sangat penting untuk mengatur reproduksi sehat dan terencana sehingga anak-anak yang dilahirkan menjadi generasi penerus yang berkualitas.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Mengajarkan anak merawat kesehatan reproduksinya (misal orangtua memberikan penjelasan apa yang harus dilakukan jika perempuan menstruasi dan laki-laki mimpi basah)
- Membiasakan anak untuk berpakaian sopan
- Mengajarkan anak cara bergaul/bermain dengan lawan jenis (misalnya dibatasi waktunya, berperilaku sopan)
- Menanamkan dengan tegas kepada anak untuk menjaga kesucian organ reproduksi dengan tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan menghindari pelecehan seksual.

#### FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN

Keluarga sebagai tempat utama dan pertama memberikan pendidikan kepada semua anak untuk bekal masa depan. Fungsi sosialisasi dan pendidikan memiliki makna bahwa keluarga sebagai tempat untuk mengembangkan proses interaksi dan tempat untuk belajar bersosialisasi serta berkomunikasi secara baik dan sehat. Keluarga menyosialisasikan kepada anaknya tentang nilai, norma, dan cara untuk berkomunikasi dengan orang lain, mengajarkan tentang hal-hal yang baik dan buruk maupun yang salah dan yang benar.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Tidak memarahi jika anak mengalami kegagalan
- Memberi semangat jika anak mengalami kegagalan
- Memberikan kesempatan kepada anak untuk berteman/bergaul dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun perempuan
- Memberikan kesempatan kepada anak untuk bergabung di organisasi yang ada di lingkungan sekolah ataupun masyarakat
- Mengajak anak bersilaturahmi ke keluarga besar/tetangga/rekan orangtua di kantor
- Membiasakan anak untuk pergi sekolah tepat waktu
- Mengajak anak dalam kegiatan sosial di lingkungan rumah
- Membiasakan anak untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah atau tugas-tugas yang diberikan di rumah

### FUNGSI EKONOMI

Fungsi ekonomi bermakna bahwa keluarga sebagai tempat membina dan menanamkan nilai-nilai keuangan keluarga dan perencanaan keuangan keluarga sehingga terwujud keluarga sejahtera. Pelaksanaan fungsi ekonomi untuk mewujudkan generasi cerdas dalam mengatur keuangan keluarga sehingga mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dan mewujudkan keluarga sejahtera.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Membiasakan anak untuk menabung
- Mengajarkan anak dalam membelanjakan uang sesuai kebutuhan yang paling penting
- Mengajarkan anak menyisihkan uang untuk membantu orang yang kesulitan atau tertimpa bencana

### FUNGSI PEMBINAAN LINGKUNGAN

Lingkungan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang memberikan sarana untuk berinteraksi bersama. Terjaganya lingkungan menjadikan kualitas hidup manusia lebih baik. Keluarga memiliki peran mengelola kehidupan dengan tetap memelihara lingkungan di sekitarnya, baik lingkungan fisik maupun sosial, dan lingkungan mikro, meso, dan makro. Sikap peduli keluarga terhadap lingkungan untuk memberikan yang terbaik bagi generasi yang akan datang. Fungsi pembinaan lingkungan dalam keluarga untuk membentuk generasi yang santun dan peduli terhadap kondisi alam dan lingkungannya.

NILAI-NILAI yang perlu disosialisasikan orangtua kepada anak adalah :

- Membiasakan anak membuang sampah pada tempatnya
- Membiasakan anak untuk hemat energi (misalnya mematikan televisi jika tidak ditonton, menutup kran air jika selesai digunakan, mematikan lampu setelah digunakan)
- Mengajarkan anak untuk tidak merusak lingkungan (misalnya ikut merawat tanaman dengan tidak mencabut tanaman dan memetik bunga sembarangan; corat-coret di tempat sembarangan )
- Orangtua hendaknya dapat menunjukan dan membimbing seluruh anggota keluarganya untuk berperilaku bersih dalam segala hal

LEMBAR KERJA REMAJA	
Materi Pokok	Perencanaan Berkeluarga
Sub Materi Pokok	Tugas Perkembangan dan Fungsi Keluarga

Apa saja pelaksanaan Delapan Fungsi Keluarga yang telah orangtuamu terapkan di keluarga. Tuliskan jawaban di kolom "Implementasi Di Keluarga".

FUNGSI KELUARGA	IMPLEMENTASI DI KELUARGA
1. Keagamaan	
2. Sosial Budaya	
3. Cinta Kasih	
4. Perlindungan	
5. Reproduksi	
6. Sosialisasi dan Pendidikan	
7. Ekonomi	
8. Pembinaan Lingkungan	

Yumi Baker X



YUM,  
NIKAH YUK!

EH!?

DAM! TAPI KAN  
KITA MASIH KULIAH

GAPAPA YUM,  
PEKERJAAN BISA  
DICARI BELAKANGAN

LAGIPULA  
AKU UDAH SIAP  
KOK DENGAN  
SEGALANYA

SAMLEKOM!

BRAAAK

YAKIN LU!?

TUH!  
MENDING DIPIKIR  
DULU SEBELUM  
MAU NIKAH

@YUMIBAKER



## Sub Materi Pokok

# Pengasuhan Keluarga Sehat



MODUL  
Pegangan bagi Fasilitator  
Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)

# **RENCANAKAN MASA DEPANMU**

## SUB MATERI POKOK: PENGASUHAN KELUARGA SEHAT

### A. TUJUAN

Umum	Memahami keseatan Ibu dan Anak (Bayi) fakta dasar tentang kehamilan dan maternitas yang aman, menjelaskan kebutuhan khusus perempuan hamil, menghilangkan semua mitos tentang kehamilan dan kelahiran, dan menjelaskan mengapa pengasuhan setelah kelahiran penting.
Khusus	Peserta: 1. Mengetahui kesehatan dan keselamatan ibu dan anak 2. Memahami pengasuhan bayi baru lahir 3. Memahami peran suami pada perawatan kehamilan dan persalinan

### B. METODE

√	Partisipasi aktif peserta	√	Diskusi/curah pendapat	√	Penugasan
---	---------------------------	---	------------------------	---	-----------

### C. WAKTU

90 menit

### D. PERLENGKAPAN

√	Flip Chart	√	Spidol	√	Slide/OHP	
---	------------	---	--------	---	-----------	--

### E. PROSES

1. SAMBUT peserta
2. INGATKAN peserta tentang kesepakatan yang telah dibuat terkait peraturan selama sesi berlangsung. *Catatan Fasilitator: Pasang kembali kertas flipchart yang berisi kesepakatan bersama.*
3. LAKUKAN kegiatan pemanasan dengan meminta mereka untuk bertukar pikiran (selagi Anda menuliskannya) tentang apa yang mereka mengerti tentang istilah "Maternitas yang Aman".
4. Catatan Fasilitator: Jika diperlukan, tambahkan poin berikut.
  - Seorang perempuan sehat dan aman selama masa kehamilan dan melahirkan bayi yang normal dan sehat.
  - Seorang perempuan dilindungi dari komplikasi selama kehamilan dan kelahiran serta setelah kelahiran.
  - Seorang perempuan menerima perawatan yang ia perlukan untuk aman dan sehat selama kehamilan dan kelahiran.
5. JELASKAN tentang materi kesehatan dan keselamatan ibu, anak dan remaja serta pengasuhan pada lembar materi. Diskusikan Studi Kasus: Cerita Uti
6. BENTUK 2 kelompok peserta.
7. BAGIKAN studi kasus berikut ini kepada peserta.

“Uti telah bertahan “sehat” selama kehamilannya. Ia datang ke semua klinik *antenatal* yang dijadwalkan oleh dokternya dan memakan makanan yang penuh nutrisi untuk tetap sehat. Satu hari, ia mengalami persalinan. Ia tahu bahwa ia harus pergi ke rumah sakit karena dokternya telah menyarankannya untuk datang ke rumah sakit secepatnya setelah ia merasakan nyeri persalinan. Uti dibawa ke rumah sakit dan melahirkan seorang bayi laki-laki.

Setibanya dari rumah sakit, ibu ipar Uti dari desa datang untuk membantu merawat sang ibu dan bayi. Ia bersikeras bahwa ASI tidak cukup untuk sang bayi dan memberikannya air yang dicampur dengan gula. Ia juga memberikan Uti dan sang bayi air yang sama untuk menjaga kesehatan mereka. Setelah dua minggu, bayinya menjadi sakit. Uti dan suaminya membawanya ke rumah sakit tapi ia meninggal sebelum bertemu dengan seorang dokter. Uti juga menjadi sakit beberapa hari setelah itu. Ia meninggal di perjalanan ke rumah sakit”

8. DISKUSIKAN dengan pertanyaan berikut:
  - DORONG peserta untuk mendiskusikan bagaimana ibu mereka dan perempuan lain yang mereka kenal menangani kehamilan mereka dan bentuk pertolongan atau dukungan apa yang mereka dapatkan dari anggota keluarga mereka.
  - Apakah mereka mengikuti kebudayaan lokal tertentu?
9. DISKUSIKAN apa yang telah dilakukan oleh keluarga atau komunitas mereka berkaitan dengan Maternitas yang Aman. Apakah mereka mengenal seseorang yang mengalami komplikasi pada kehamilan atau kelahiran? Apa tindakan yang diambil? Apa yang seharusnya dapat dilakukan?

## LEMBAR MATERI

Materi Pokok	Perencanaan Berkeluarga
Sub Materi Pokok	Pengasuhan Keluarga Sehat

Setelah menikah di usia ideal, remaja akan menjadi pasangan suami-istri. Dengan perencanaan yang telah disepakati di antara keduanya, akan tiba saatnya bagi remaja perempuan untuk hamil, melahirkan, dan seterusnya sesuai dengan Perkembangan Keluarga yang sudah dijelaskan pada Sub Materi Pokok sebelumnya. Fase hamil dan melahirkan merupakan tahapan kritis bagi seorang perempuan: kehamilan bisa gagal (karena keguguran atau bayi meninggal di dalam rahim), atau bayi lahir kemudian meninggal, atau bayi lahir tetapi tidak memenuhi kriteria sehat (bayi dengan berat badan rendah), atau sang ibu meninggal saat melahirkan. Oleh karena itu, fase kehamilan dan persalinan penting untuk diketahui dan difahami oleh remaja perempuan sebagai calon istri dan ibu serta oleh remaja laki-laki sebagai calon suami dan ayah.



### GEJALA DAN TANDA-TANDA DI BERBAGAI TAHAP KEHAMILAN

TAHAP AWAL atau TRIMESTER PERTAMA, 0-13 minggu:

- Menstruasi berhenti
- Mual pada saat pagi atau sore hari
- Sering mengantuk
- Sering buang air kecil
- Membesarnya payudara dan menggelapnya puting susu

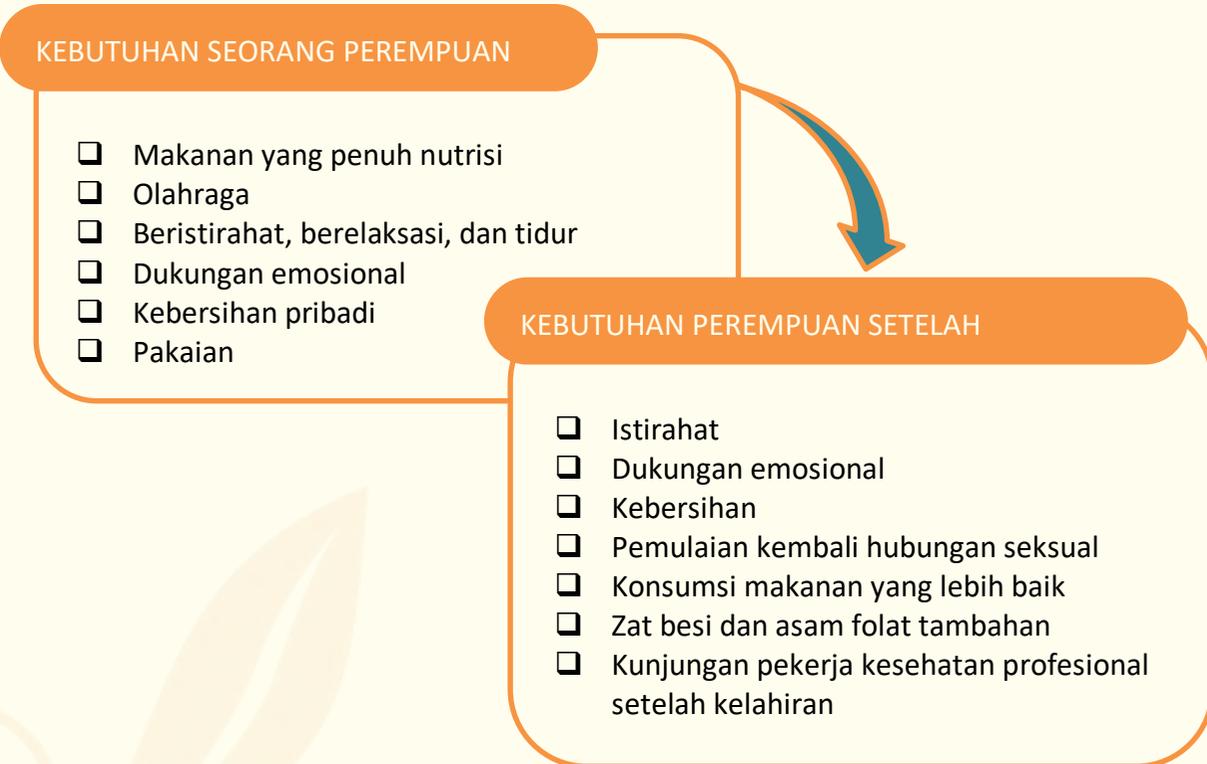
TAHAP PERTENGAHAN atau TRIMESTER KEDUA, 14-27 minggu:

- Pembesaran perut dan uterus dapat diraba
- Merasakan pergerakan fetus
- Merasa lebih nyaman di periode ini

TAHAP AKHIR atau TRIMESTER KETIGA: 28 minggu hingga kelahiran:

- Uterus menjadi sangat besar, dan bagian tubuh fetus dan pergerakannya sangat terasa
- Fetus menjadi mudah terlihat, yang berarti, menjadi eksistensi yang independen
- Perubahan payudara lebih terlihat, dan mungkin terdapat sekresi ASI
- Sering buang air kecil
- Kesulitan tidur, berjalan

KETIDAKNYAMANAN YANG BIASA TERJADI SAAT KEHAMILAN	
√	Mual, Mulas, Konstipasi
√	Sering Buang Air Kecil
√	Sakit Punggung
√	Sesak Napas



### PENGASUHAN BAYI BARU LAHIR

Setelah seorang bayi dilahirkan, ada beberapa langkah yang harus diambil secepatnya.

**PENGASUHAN BAYI** PENGASUHAN BAYI. Pertahankan suhu tubuh bayi agar tetap hangat. Ruang kelahiran seharusnya dibuat cukup hangat di musim dingin. Seorang bayi sebaiknya diterima saat kelahiran di kain yang kering, bersih, dan hangat. Jangan mandikan bayi pada tujuh hari pertama setelah kelahiran – cukup menyeka tubuhnya dengan kain yang lembap dan bersih, dimulai dari kepala. Bungkus bayi dengan baik dan berikan kepada sang ibu. Kontak fisik yang dekat dengan sang ibu membuat bayi tetap hangat dan mencegah hipotermia. Bayi sebaiknya dibaringkan menyamping dengan kepalanya sedikit lebih rendah dari tubuhnya. Ini dilakukan untuk mengeluarkan lendir dan cairan dari mulut dan hidung bayi.

**PERAWATAN TALI PUSAR** PERAWATAN TALI PUSAR. Beberapa menit setelah kelahiran bayi, tali pusar akan berhenti memasok oksigen kepada bayi. Tali pusar harus diikat dengan tali yang bersih dengan jarak kira-kira 5 cm dari pusar bayi, kemudian potong tali pusar tersebut dengan pisau yang baru dan bersih. Jangan berikan apa pun pada tali pusar, tapi biarkan terbuka dan berkontak dengan udara. Informasikan kepada ibu bahwa daerah sekitar pusar perlu dipertahankan tetap bersih dan kering (popok dilipat di bawah pusar). Bagian tali pusar yang tersisa akan mengering dan jatuh dengan sendirinya dalam tujuh hingga sepuluh hari. Jangan berikan rempah atau bahan apa pun karena dapat mengakibatkan infeksi parah seperti tetanus dan dapat membunuh bayi. Jika ada daerah sekitar pusar kemerahan, ada bau tidak

enak, atau keluar cairan, bayi harus di bawa ke pusat kesehatan. Beberapa menit setelah tali pusar dipotong, sebaiknya diperiksa untuk melihat apakah ada pendarahan, yang mungkin dapat terjadi karena penipisan tali pusar dan pengenduran ikatan. Jika pendarahan tetap terjadi, ikat dengan benang yang bersih.

### PERAWATAN MATA

**PERAWATAN MATA.** Bersihkan kedua mata dengan kain yang bersih, lembut, dan lembap atau kapas, mulai dari dekat hidung. Jangan teteskan apa pun ke dalam mata.

### MEMERIKSA BAYI YANG BARU LAHIR DAN BERAT BADANNYA

**MEMERIKSA BAYI YANG BARU LAHIR DAN BERAT BADANNYA.** Bidan

sebaiknya memeriksa apakah bayi bernapas dengan normal (dan tidak berwarna biru) dan tubuhnya dalam keadaan normal. Jika ada kecacatan pada bayi, seharusnya hal tersebut dicatat, dan bayi harus direferensikan ke pusat kesehatan jika serius, seperti kepala yang besar atau tulang belakang yang terbuka. Berat seorang bayi sebaiknya dicatat secepatnya setelah kelahiran. Jika bayi beratnya di bawah 2.5 kg, ia memerlukan perawatan khusus. Ia juga perlu dirujuk kepada instansi kesehatan yang memiliki fasilitas untuk perawatan bayi baru lahir, jika tidak dapat menyedot atau bernapas dengan baik. Ibu sebaiknya membawanya ke rumah sakit, dan menjaga kontak tubuh yang dekat dengan.

### MELETAKAN BAYI DI PAYUDARA

**MELETAKAN BAYI DI PAYUDARA.** Semua bayi yang baru lahir dan menangis secepatnya setelah kelahiran dan tidak menunjukkan tanda-tanda penyakit apa pun, perlu diletakkan dekat ibunya dan ditaruh di atas payudara ibu setelah kelahiran. Menyusui secara eksklusif selama enam bulan dapat menyelamatkan banyak nyawa bayi dengan mencegah malnutrisi dan infeksi seperti diare dan pneumonia. Jangan berikan cairan seperti air putih, karena dapat membuat bayi sakit keras jika air, tempat memasak atau bahan masakannya tidak bersih. ASI memberikan semua nutrisi yang dibutuhkan bayi; dan merupakan makanan terbaik baginya.

### KOMPLIKASI SERIUS PADA BAYI BARU LAHIR

Di bawah ini adalah TANDA-TANDA penting yang dapat membantu Anda mengenali komplikasi serius dari bayi yang baru lahir. Sang bayi sebaiknya di bawa ke rumah sakit secepatnya bila TANDA-TANDA ini muncul:

- ❑ **KONDISI BAYI YANG KURANG BAIK PADA SAAT KELAHIRAN.** Dapat dikenali jika seorang bayi memiliki kesulitan bernapas seperti napas yang lebih cepat dari 60 napas per menit, lemah dan lesu, kulit bayi tidak berwarna normal dalam satu jam setelah kelahiran atau dingin saat disentuh.
- ❑ **PENYAKIT KUNING.** Biasanya, bayi dapat mengalami penyakit kuning selama dua minggu pertama di hidupnya saat mata dan kulit akan berwarna kuning, tapi ini akan hilang dengan sendirinya tanpa obat. Akan tetapi, jika penyakit kuning tidak hilang secepatnya dan bayi terlihat sakit dan tidak makan dengan lancar, hal ini dapat menjadi komplikasi serius.
- ❑ **SEPSIS.** Jika dasar tali pusar terinfeksi, bayi dapat mengalami sepsis. Jika seorang bayi tidak makan dengan baik, tidur dalam waktu yang lama, atau muntah dalam frekuensi yang tinggi, mengeluarkan ekskresi cair berwarna hijau, memiliki kulit yang panas atau dingin dan bernapas terlalu cepat atau terlalu lambat, sebaiknya ia dibawa ke rumah sakit secepatnya

## PERAN SUAMI PADAPERAWATAN KEHAMILAN DAN PADA PERSALINAN

Masa kehamilan bukan hanya saat yang penting untuk istri, tetapi tanggungjawab juga terletak di pundak pasangan. Sosok suami pada kehamilan sangat penting karena suami merupakan orang pertama yang bertanggungjawab untuk memberikan dukungan fisik dan emosional selama kehamilan, Dukungan suami dalam kehamilan akan menjadi faktor positif dalam menambah kenyamanan bagi istri dan memicu semangatnya terutama pada kehamilan pertama dan memengaruhi kesehatan janin dikandungnya.

### PERAN SUAMI PADA PERAWATAN KEHAMILAN

- ❑ **MEMBERIKAN DUKUNGAN EMOSIONAL DAN FISIK.** Kehamilan sering kali membuat frustrasi. Suami dapat mendengarkan seluruh kekhawatiran dan kecemasan istri. Suami juga bisa berbicara dengan dokter untuk mendapatkan gambaran tentang bagaimana ia bisa berperan pada kesehatan istrinya.
- ❑ **BERBAGI TUGAS RUMAH TANGGA.** Membantu istri mengerjakan tugas rumah tangga terutama pada trimester pertama dan ketiga. Namun bukan berarti setelah istri melahirkan, suami bisa bebas dari tugas rumah tangga. Berbagi tugas rumah tangga sebaiknya terus dilakukan dalam kehidupan suami istri.
- ❑ **MENAMBAH PENGETAHUAN.** Suami biasanya memiliki pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan lebih sedikit daripada sang istri. Oleh sebab itu, mereka bisa membaca buku-buku yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan untuk mendapatkan berbagai informasi.
- ❑ **MENGABADIKAN SETIAP MOMEN.** Agar terdapat dokumentasi tentang kehamilan dan persalinan istri, suami dapat mengambil foto untuk menghargai setiap kenangan indah selama kehamilan.
- ❑ **BERBELANJA.** Saat hamil, aktivitas sehari-hari dapat terasa berkali-kali lipat lebih menyulitkan dibanding biasanya. Makanya, suami menggantikan tugas sang istri untuk berbelanja. Baik berbelanja kebutuhan rumah tangga atau menemani istri ke toko perlengkapan bayi.
- ❑ **MEMBUAT ISTRI MERASA ISTIMEWA SAAT SEDANG HAMIL.** Akibat adanya perubahan bentuk tubuh, ibu hamil biasanya jadi merasa kurang percaya diri dengan penampilan mereka. Salah satu yang dibutuhkan adalah suami yang menunjukkan bahwa sang istri tetap istimewa.
- ❑ **SIAP SEDIA SETIAP WAKTU.** Sebagai suami siaga, mereka harus siap meluangkan waktu untuk menemani istri menjalani pemeriksaan bulanan, juga di saat istri membutuhkan bantuan.
- ❑ **MENGAJAK BERJALAN-JALAN.** Agar tidak jenuh, suami dapat mengajak istri berjalan-jalan. Hal ini juga membuat fisik istri jadi lebih aktif.
- ❑ **BERSABAR DENGAN PERUBAHAN EMOSI ISTRI.** Perubahan hormon dapat memengaruhi mood ibu hamil, oleh karena itu, suami harus lebih mengerti akan kondisi emosi istrinya. Sebisa mungkin ia juga melakukan hal-hal yang membuat istri terhibur dan rileks.
- ❑ **MEMIJAT LEMBUT AGAR RILEKS.** Seiring perkembangan kehamilan, akan sulit bagi istri untuk tidur nyenyak karena bertambahnya berat bayi dan tekanan di punggung bagian bawah. Memijat punggung dan kaki akan membuat istri merasa rileks dan mudah tidur nyenyak.
- ❑ **MEMBANTU PERSIAPAN KELAHIRAN.** Saat hari persalinan mendekat, suami mempersiapkan segala kebutuhan sebelum pergi ke rumah sakit. Mulai dari pakaian yang membuat istri nyaman, perlengkapan mandi, dan pakaian dalam.
- ❑ **BERSIKAP TENANG.** Di saat istri sedang panik atau khawatir menjelang kehamilan, di sini waktunya suami bersikap lebih tenang. Sikap suami yang tenang juga turut dapat membuat istri lebih rileks dan siap saat persalinan.

## PERAN SUAMI PADA PERAWATAN PERSALINAN

Dulu ada anggapan suami tak boleh menyaksikan persalinan pasangannya karena dianggap sebagai gangguan yang mungkin dapat menghambat proses persalinan, dan kalau pun dibolehkan masuk, perannya hanya sebagai penonton saja. Anggapan itu saat ini sudah berubah: suami justru merupakan bagian dari proses persalinan. Kini semakin banyak suami yang menghadiri bimbingan antenatal dan turut hadir dalam ruang persalinan berbekal pengetahuan seperti halnya pasangannya. Suami ingin hadir, bukan hanya untuk menyaksikan, tapi juga turut berbagi pengalaman dan membantu sebisa mungkin. Dengan kehadiran dan keterlibatan suami dalam persalinan, maka hubungan ibu, ayah, dan bayi akan semakin kukuh.

- ❑ **DAMPINGI DAN TENANGKAN ISTRI.** Beberapa hari menjelang persalinan, usahakan untuk selalu berada di dekat istri agar jika sewaktu-waktu mengalami kontraksi, suami bisa dengan sigap mengantarnya ke rumah sakit.
- ❑ **ALIHKAN PERHATIANNYA.** Saat proses persalinan normal berlangsung, istri akan panik dan merasa sangat kesakitan. Tugas suami untuk menenangkannya, mengalihkan perhatiannya dari rasa sakit dengan mengajak ngobrol istri atau memasang musik yang menenangkan.
- ❑ **MEMBUAT ISTRI TETAP NYAMAN.** Ketika istri sedang mengejan, ia mungkin akan mengeluarkan banyak keringat, merasa kelelahan atau kehausan. Suami bisa membuat istri tetap merasa nyaman saat persalinan berlangsung dengan mengelap keringatnya, memberikan minum saat ia merasa haus, menyingkirkan helai-helai rambut dari wajah istri, dan membenarkan letak bantalnya.
- ❑ **SEMANGATI ISTRI.** Saat istri merasa tegang saat kontraksi, suami bisa memijatny sambil mengucapkan kata-kata penyemangat agar istri bisa kembali rileks dan tenang.
- ❑ **SIAP MENGAMBIL KEPUTUSAN.** Apapun bisa terjadi saat proses melahirkan berlangsung, suami diharapkan tetap dapat berpikiran jernih agar bisa mengambil keputusan yang terbaik untuk istri. Akan lebih baik lagi jika suami sudah mendiskusikan terlebih dahulu dengan istri mengenai keputusan apa yang ingin diambil jika proses persalinan mengalami masalah. Karena istri harus fokus melahirkan, suami lah yang harus menjadi pengambil keputusan di hari persalinan. Jangan ragu untuk bertanya dan meminta saran kepada dokter tentang langkah terbaik apa yang sebaiknya diambil.
- ❑ **MEMBUAT DOKUMENTASI.** Karena proses melahirkan merupakan momen yang berharga dan tidak akan bisa terlupakan, suami bisa membantu istri untuk mendokumentasikan saat-saat paling emosional ini dengan mengambil foto atau video ketika sang buah hati akhirnya lahir ke dunia atau saat istri menggendong Si Kecil pertama kalinya.

# ANTAR

- Siapkan setiap saat:
- sistem angkutan dan kendaraan
  - donor darah

# SIAP

- Waspada dan bertindak jika melihat tanda bahaya kehamilan seperti: perdarahan, keracunan kehamilan (tekanan darah tinggi dan pembengkakan) & infeksi
- Dampingi istri ke bidan untuk periksa kehamilan (minimum 1 X tiga bulan pertama, 1 X tiga bulan kedua, 2 X tiga bulan ketiga)
- Meminta bantuan keluarga dan warga setempat bila suami berhalangan

# JAGA

- Dampingi istri pada saat dan setelah persalinan

"Saya Suami SIAGA"

SIAP · ANTAB · JAGA



LEMBAR KERJA REMAJA	
Materi Pokok	Perencanaan Berkeluarga
Sub Materi Pokok	Pengasuhan Keluarga Sehat

Pikirkan dan tuliskan cara-cara yang bisa dilakukan untuk mendorong anak laki-laki dan laki-laki dewasa agar berpartisipasi pada masa kehamilan, kelahiran dan membesarkan anak.

CARA-CARA KETERLIBATAN ANAK LAKI-LAKI	CARA-CARA KETERLIBATAN LAKI-LAKI DEWASA

## PENUTUP

Modul “RENCANAKAN MASA DEPANMU” diharapkan akan memberikan pemahaman tentang aspek-aspek terkait Perencanaan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja yang diberikan di PIK Remaja oleh Fasilitator/Pendidik Sebaya. Modul ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan remaja akan informasi akurat dan lengkap tentang kesehatan, kesehatan reproduksi, dan kesehatan seksual serta kehidupan berkeluarga. Melalui modul ini juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas informasi dan kualitas pelaksanaan edukasi di seluruh PIK Remaja sehingga mampu melahirkan remaja-remaja Generasi Berencana (GenRe) yang memiliki perencanaan dalam mempersiapkan dan melewati transisi kehidupan remaja dengan mempraktikkan hidup bersih dan sehat, melanjutkan pendidikan, memulai berkarir, menjadi anggota masyarakat yang baik, serta membangun keluarga yang berkualitas.

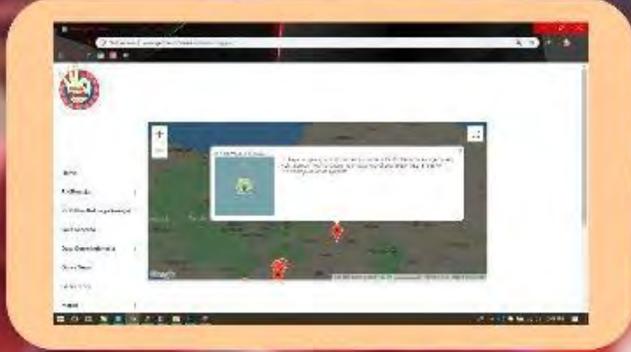


Q Search ...

HOME | FOLLOWING | 6 GENRE | ...



# GENRE INDONESIA



GenRe Indonesia



genre\_indonesia



genre\_indonesia



GenRe Indonesia



www.genreindonesia.com

Punya problem  
Jaman Now?

Dokternya  
Remaja Jaman  
Now

DOKTER

GEN  
Z



**Cari tahu  
Jawabanya!**

[doktergenz.hipwee.com](http://doktergenz.hipwee.com)