

TENTANG SAVE THE CHILDREN

Kisah kami dimulai pada tahun 1919, Ketika Ibu Eglantyne Jebb mendirikan Save the Children Fund di London, Inggris pada jaman Perang Dunia I, yang menjadi gerakan global pertama untuk pemenuhan hak anak. Ibu Eglantyne sangat vokal dalam memperjuangkan hak anak, beliau lah yang menyusun Deklarasi bersejarah tentang Hak Anak yang diadopsi oleh Liga Bangsa-Bangsa pada tahun 1924. Rancangan tersebut kemudian diadopsi oleh PBB pada tahun 1989 sebagai Konvensi PBB tentang Hak Anak. Konvensi Hak Anak (KHA) tersebut merupakan perjanjian tingkat dunia yang paling banyak diterima oleh negara-negara anggota PBB saat itu.

Di Indonesia, Save the Children hadir sejak 1976. Pada 2014, Yayasan Sayangi Tunas Cilik (YSTC) muncul sebagai entitas lokal dari Save the Children Indonesia. Ini telah terdaftar sebagai entitas lokal melalui

Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Yayasan Sayangi Tunas Cilik adalah bagian dari gerakan global Save the Children yang bekerja di 120 negara. Save the Children – Yayasan Sayangi Tunas Cilik adalah organisasi nasional yang hadir untuk memperjuangkan hak dari anak-anak, melalui pemberian intervensi penyelamatan hidup dan memastikan keamanan lingkungan bagi anak-anak untuk tumbuh, belajar dan bermain.

Visi kami adalah membangun dunia di mana setiap anak mendapatkan hak untuk bertahan hidup, dilindungi, berkembang dan partisipasi.

Misi kami adalah untuk menginspirasi terobosan bagi dunia dalam memperlakukan dan meraih perubahan hidup terbaik bagi anak-anak.





IBU HEBAT, KELUARGA SEHAT

IBU HEBAT, KELUARGA SEHAT



Ibu Hebat, Keluarga Sehat

Penerbit

Yayasan Sayangi Tunas Cilik

afiliasi dari Save the Children

Jl. Bangka IX No. 40 AB

Kel. Pela Mampang,

Kec. Mampang Prapatan,

Jakarta Selatan 12720

© 2021

KATA PENGANTAR

Pertama-tama kami panjatkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, bahwasanya atas rahmatnya buku Modul Kesehatan dan Gizi bagi Petani Perempuan telah berhasil disusun. Modul tentang Kesehatan dan Gizi ini disusun dan dilatihkan dalam rangka memperkuat pengetahuan dan praktek terkait kesehatan dan gizi bagi para petani perempuan untuk meningkatkan kehidupan yang sejahtera bersama keluarga. Modul ini dirumuskan dari berbagai modul terkait yang diterbitkan dari berbagai Lembaga.

Isi modul ini terdiri dari dua sesi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan Petani Perempuan dalam situasi pandemi COVID -19. Sesi pertama modul ini membahas tentang gizi seimbang dan cuci tangan pakai sabun untuk mencegah penularan penyakit termasuk COVID-19. Disamping itu sesi kedua membahas pengetahuan terkait pubertas dan konsep diri remaja agar Petani Perempuan dapat menyampaikan dan mempraktekkan bersama anggota keluarganya. Modul dikembangkan dengan bahasa sederhana disertai contoh dan visualisasi gambar untuk mempermudah memahami dan menangkap pesan inti di setiap sesi modul.

Modul ini dikembangkan atas kerjasama Save the Children Indonesia dengan Grow Asia, yakni platform kemitraan dengan keanggotaan *multi-stakeholders'* yang menyatukan petani, pemerintah, sektor swasta, LSM dan pemangku kepentingan lainnya untuk meningkatkan produktivitas, profitabilitas, dan kelestarian lingkungan pertanian petani kecil. Grow Asia memfasilitasi koordinasi *sectoral multi-stakeholders* ditingkat mikro dengan pengembangan rantai pertanian yang inklusif dan berkelanjutan. Pengembangan kapasitas petani termasuk pada petani perempuan melalui pelatihan merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan hidup para petani. Serangkaian penguatan kapasitas dilakukan tidak hanya menyangkut teknis pengelolaan usaha pertanian untuk meningkatkan keuntungan tetapi juga pelatihan non teknis yang menyumbang kesejahteraan hidup petani misalnya pelatihan terkait dengan pengelolaan keuangan, gender dan kesehatan serta gizi. Kerjasama ini merupakan kemitraan strategis antara Grow

Asia dan Save the Children dimana ada kesamaan visi yaitu untuk memperjuangkan pemenuhan hak anak dan kesejahteraan keluarga.

Demikian modul ini disusun berdasarkan adaptasi berbagai modul sebagai bahan untuk pelaksanaan pelatihan bagi petani perempuan mitra Grow Asia di Indonesia bekerjasama dengan Corteva dalam pelaksanaannya. Kami menyadari modul ini masih perlu disempurnakan. Segala bentuk masukan sangat kami harapkan untuk penyempurnaan modul.

Wassalam,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tata Sudrajat', with a long horizontal stroke extending to the right.

Tata Sudrajat

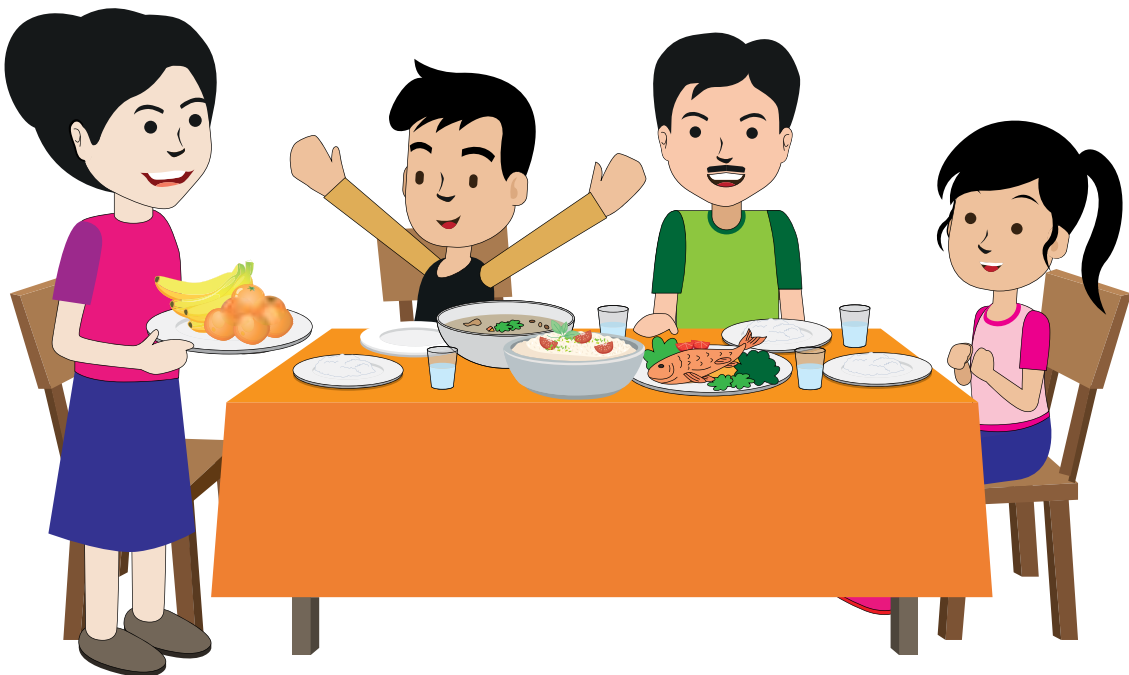
Deputy Program Impact and Policy

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	3
Daftar Isi	5
Latar Belakang	7
4 Pilar Gizi Seimbang	09
■ Modul Gizi Seimbang, Isi Piringku	18
Mengapa Harus Cuci Tangan Pakai Sabun?	23
Apa Itu Cuci Tangan?	25
Mengapa Kita Harus Cuci Tangan Selama 20 Detik?	27
■ Modul Mengapa Kita Harus Cuci Tangan Selama 20 Detik?	28
Pubertas	33
Tahapan Masa Pubertas	37
Konsep Diri	39
■ Modul Pubertas dan Konsep Diri	42
Remaja dan Keluarga	45
Peran Orang Tua dalam Pembinaan Remaja	51
Referensi	57
Lampiran	
Isi Piringku	58
Isi Piringku Salah	59
Diagram F/Pemutusan Mata Rantai Penularan Penyakit	60

LATAR BELAKANG

Asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Untuk itu, pola makan masyarakat termasuk remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengenal apa itu gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang serta 10 pesan gizi seimbang.





4 PILAR GIZI SEIMBANG

Empat Pilar ini merupakan prinsip dasar gizi seimbang, yang terdiri dari:

Pilar 1 : Mengonsumsi aneka ragam pangan

Konsumsi aneka ragam pangan sangat penting karena tidak ada satupun jenis bahan pangan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk tetap sehat, kecuali Air Susu Ibu (ASI). ASI mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tapi hanya untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan.

Selain itu, di dalam tubuh terjadi interaksi antar zat gizi, misalnya zat gizi tertentu memerlukan zat gizi yang lainnya untuk dapat ditranspor atau dicerna oleh tubuh. Misalnya, pencernaan karbohidrat, lemak, dan protein memerlukan vitamin B yang dapat ditemukan pada sayuran berdaun hijau.

Pilar 2 : Membiasakan perilaku hidup bersih

Hidup bersih mengurangi risiko terkena penyakit infeksi, yang nantinya dapat mempengaruhi status gizi kita. Saat kita sakit, zat gizi di dalam tubuh dipergunakan terutama untuk melawan penyakit tersebut, sehingga pertumbuhan dan perkembangan tubuh kita tidak optimal.

Kebiasaan hidup bersih misalnya cuci tangan pakai sabun, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, memakai alas kaki, menutup makanan dengan baik dan tidak merokok. Kandungan rokok terdiri dari ribuan zat yang bisa membahayakan tubuh. Hal ini dapat berbahaya bagi kesehatan dan menyebabkan penyakit seperti jantung koroner, kanker paru, penyakit paru obstruktif dan stroke.

Pilar 3 : Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot, serta menurunkan risiko obesitas. Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik.

Pilar 4 : Memantau berat badan secara teratur

Salah satu tanda keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badan. Dengan rutin memantau berat badan (dan tinggi badan), maka kita dapat mengetahui status gizi kita, dan mencegah atau melakukan tindakan penanganan bila berat badan menyimpang dari yang seharusnya.

Sebagai bagian dari konsep Gizi Seimbang, terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal sebagai “Isi Piringku” dan dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014.

Untuk satu kali makan, dalam 1 piring yang kita gunakan untuk makan, bagilah piring menjadi 2 bagian sama besar. Lalu, isilah $\frac{2}{3}$ bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, dan $\frac{1}{3}$ bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi.

Air putih diperlukan oleh tubuh kita untuk menghindari kekurangan cairan tubuh (dehidrasi), memperlancar proses pencernaan, dan memelihara fungsi ginjal agar tetap optimal. Dan salah satu penyebab utama masalah gizi adalah adanya infeksi berulang. Penyebab terjadinya infeksi berulang adalah buruknya kebersihan seseorang, misalnya rendahnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, atau tidak mencuci tangan setelah membersihkan diri ketika buang air besar.

Pada sesi ini, peserta diharapkan dapat mengerti konsep Isi Piringku sebagai bagian dari konsep gizi seimbang. Setelah mengikuti sesi ini, diharapkan peserta memiliki gambaran dan dapat menerapkan konsep gizi seimbang khususnya Isi Piringku setiap kali kita makan.

Selain itu, kita perlu membatasi asupan gula, garam dan lemak, dan rutin mengonsumsi air putih. Secara rutin, lakukanlah aktivitas fisik 30 menit setiap harinya.

Makanan pokok sumber karbohidrat dapat berupa nasi, singkong, ubi jalar, mie, bihun, jagung, atau kentang.



Sayuran bisa bervariasi dari sayuran hijau (bayam, kangkung, buncis, dan sebagainya) tomat, wortel dan terong.



Lauk pauk misalnya protein hewani seperti ikan, daging sapi, ayam, telur, atau protein nabati seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan lainnya.



Buah-buahan misalnya jambu air, pepaya, pisang, mangga, rambutan dan sebagainya.



Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak



Gula

Garam

Minyak

a. Konsumsi gula

Gula yang dikonsumsi melampaui kebutuhan akan berdampak pada peningkatan berat badan, bahkan jika dilakukan dalam jangka waktu lama secara langsung akan meningkatkan kadar gula darah dan berdampak pada terjadinya penyakit kencing manis, bahkan secara tidak langsung berkontribusi pada penyakit seperti pengeroposan tulang, penyakit jantung dan kanker. Perlu

diingat bahwa kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap), buah manis, jus, minuman bersoda dan sebagainya.

Beberapa cara membatasi konsumsi gula:

- 1) Batasi konsumsi makanan dan minuman yang manis.
- 2) Kurangi penggunaan gula, baik pada berbagai minuman (teh, kopi, susu, jus dan minuman lain bergula) maupun pada berbagai makanan, jajanan dan saat membubuhkan pada masakan. Jika ingin memberi rasa pada minuman, dapat ditambahkan potongan buah atau daun seperti jeruk nipis.
- 3) Ganti makanan pencuci mulut dengan buah yang mempunyai rasa kurang manis dan/atau sayur-sayuran segar.

Contoh makanan / minuman yang mengandung gula tinggi:



b. Konsumsi garam

Konsumsi garam yang berlebihan akan mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Contoh makanan tinggi garam adalah sebagai berikut:



Karena itu dianjurkan mengonsumsi garam sekeadarnya dengan cara menyajikan makanan rendah garam:

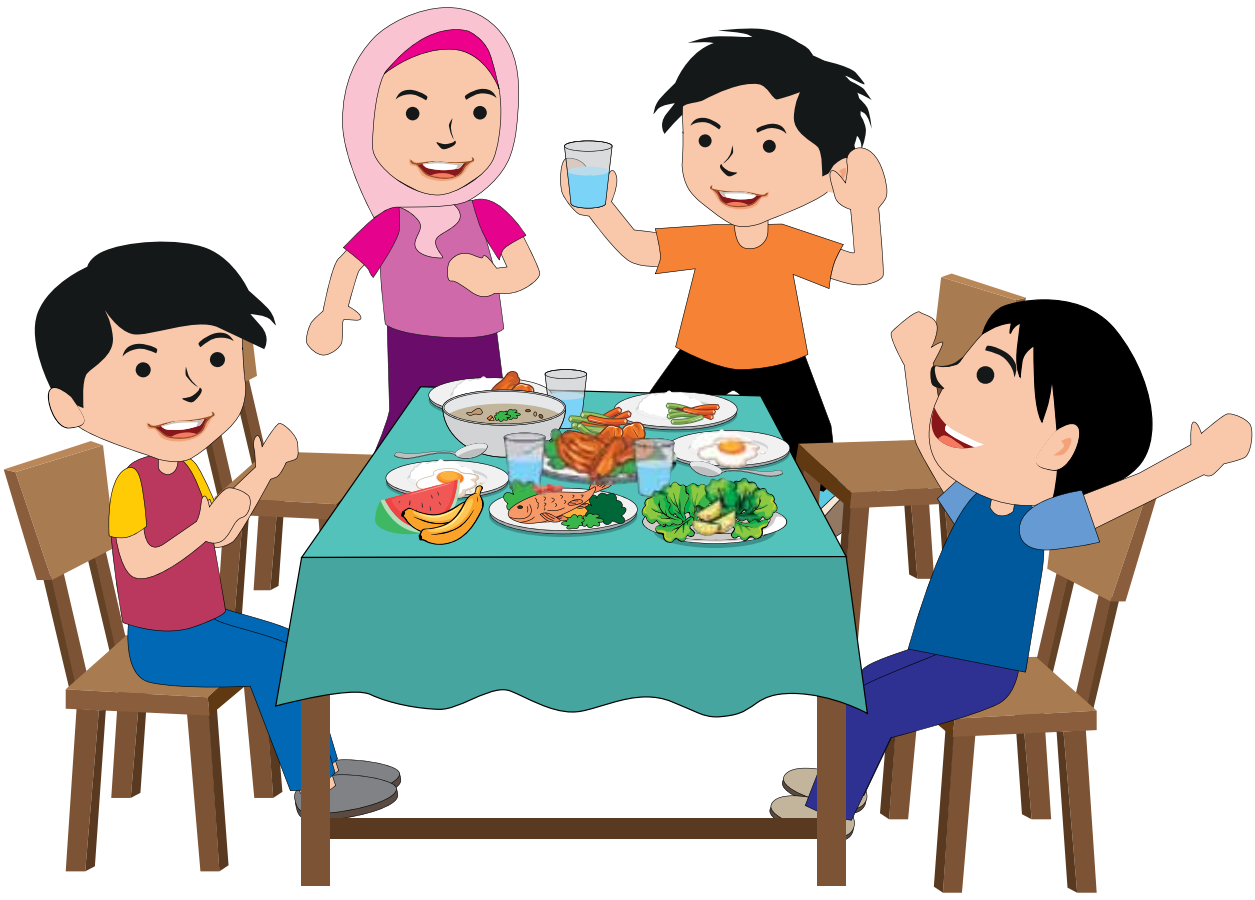
- 1) Gunakan garam beriodium untuk konsumsi.
- 2) Mengurangi penggunaan bumbu yang bergaram / instan.
- 5) Cobalah menggunakan bumbu tambahan lain seperti tomat, bawang, cabe, jahe atau lainnya untuk meningkatkan rasa

c. Konsumsi minyak

Mengonsumsi lemak secara berlebihan akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam sistem pencernaan lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama. Konsumsi lemak yang berlebihan dapat mengakibatkan penyakit jantung. Hal ini dapat dicegah jika penduduk menerapkan pola konsumsi makanan rendah lemak.

Contoh makanan tinggi lemak:





MODUL

GIZI SEIMBANG, ISI PIRINGKU

- TUJUAN**
- Meningkatkan pemahaman peserta tentang 4 pilar gizi Seimbang dan Isi piringku
 - Mendorong peserta untuk mampu memiliki sikap untuk mempertahankan dan meningkatkan praktik pada pesan gizi seimbang selama ini.

**KETERAMPILAN
HIDUP YANG AKAN
DIKEMBANGKAN**

- Kesadaran diri untuk mengetahui praktik gizi seimbang yang perlu dipertahankan dan ditingkatkan sehari-hari.
- Berpikir kritis mengenai jenis makanan yang dikonsumsi setiap kali makan.
- Pengambilan keputusan mengenai pilihan asupan makanan bergizi setiap kali makan.

- METODE**
- Permainan
 - Diskusi

**BAHAN DAN
PERLENGKAPAN**

- *Energizer*
- PPT materi gizi seimbang, isi piringku
- Video permainan menggunakan sumpit dan bola
- *Online platform* (Zoom, Googlemeet, dan lain-lain)
- Untuk peserta: kertas dan alat tulis
- *Flipchart*

- WAKTU**
- 40 menit (daring)

- PESERTA**
- Bila dilakukan secara daring jumlah peserta tidak lebih dari 15 orang.

LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Apabila peserta berada di 1 tempat, pastikan peserta mematuhi protocol Kesehatan (menggunakan masker, menjaga jarak minimal 1.5m)
2. Fasilitator mempersiapkan *Powerpoint, online platform*
3. Peserta mempersiapkan kertas dan alat tulis

Pengarahan (5')

1. Salam dan sapa peserta yang telah hadir.
2. Fasilitator memulai sesi dengan energizer
3. Sampaikan pada peserta bahwa dalam sesi ini, peserta akan mempelajari 4 pilar gizi seimbang, isi piringku.

Aktivitas

1. Aktivitas 4 Pilar Gizi Seimbang (15')

- 1.1. Fasilitator menggunakan video peragaan yaitu menggunakan peragaan 1 orang jalan membawa bola kecil dengan menggunakan 1 bilah 2 bilah 3 bilah 4 bilah.

Diskusi

1. Fasilitator meminta peserta untuk menyampaikan apa yang mereka dapat simpulkan dari video tersebut
2. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa 4 sumpit yang digunakan menggambarkan 4 pilar gizi seimbang, sedangkan garis finish adalah tujuan kita untuk hidup sehat. Saat kita tidak menjalankan salah satu pilar, (yang digambarkan dari sumpit yang jumlahnya berkurang menjadi 3, atau 2, bahkan 1) maka kita akan mengalami kesulitan untuk mencapai tujuan untuk selalu sehat.
3. Fasilitator perlu menekankan bahwa kita mungkin masih bisa mencapai titik/garis finish, namun saat sumpit berkurang jumlahnya maka risiko bola untuk jatuh serta waktu yang dibutuhkan untuk sampai di

titik/garis *finish* adalah lebih lama karena kita menjadi harus lebih berhati-hati dan berjalan lebih pelan untuk mencapai garis *finish* tanpa menjatuhkan bola. Analoginya adalah, bila kita tidak menjalankan keempat pilar gizi seimbang tersebut, maka risiko untuk mengalami masalah gizi dan kesehatan akan lebih tinggi.

2. Aktivitas ISI PIRINGKU: (15')

- 2.1. Fasilitator menampilkan ppt berisi beberapa contoh isi piringku.
- 2.2. Minta peserta untuk menyebutkan isi piring yg mana yang menggambarkan isi piring mereka sehari hari.

Fasilitator menampilkan ISI PIRINGKU yang benar. Dan menjelaskan bahwa Untuk satu kali makan, dalam 1 piring yang kita gunakan untuk makan, bagilah piring menjadi 2 bagian sama besar. Lalu, isilah 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, dan 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi.

- 2.3. Fasilitator menampilkan slide berisi 4 kolom (makanan pokok / karbohidrat, sayuran, lauk-pauk dan buah). Selanjutnya fasilitator meminta peserta untuk menyebutkan contoh dari masing-masing sumber makanan yang ada di wilayahnya dan mudah di dapatkan.

Diskusi

1. Fasilitator kemudian menjelaskan manfaat keseimbangan gizi, dan konsep isi piringku.

Bacakan pesan kunci tentang Isi piringku:

1. Konsep Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar, dan tidak hanya mengenai asupan makanan.
2. Gizi seimbang menjadi kunci pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
3. 4 Pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan.
4. Ingatlah pembagian proporsi makanan dalam piring makanku setiap kali makan: 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah.
5. Penggunaan pendapatan untuk membeli pangan bergizi seimbang adalah investasi jangka panjang untuk kesehatan keluarga





MENGAPA HARUS CUCI TANGAN PAKAI SABUN?

Sebanyak 80% dari seluruh kasus penyakit menular ditularkan melalui sentuhan tangan. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir memang terlihat sebagai kegiatan sederhana. Namun perilaku CTPS dapat mencegah berbagai penyakit berbahaya.

Mencuci tangan tak hanya demi kebersihan diri, juga turut mencegah terjadinya penyakit- penyakit berikut ini:

1. Diare

Bakteri salmonela, E. coli, virus hepatitis A, atau telur cacing yang menjadi penyebab tersering diare bisa ikut masuk ke dalam tubuh bersama makanan, khususnya jika anda tidak menjaga kebersihan tangan dengan baik.

Karenanya, bagi Anda yang tidak ingin mengalami diare, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir wajib dilakukan di waktu-waktu penting, seperti sebelum makan, setelah dari toilet atau se usai beraktivitas.

2. Pneumonia

Infeksi saluran napas akut dan pneumonia dapat memicu kematian pada anak dibawah 5 tahun.

Kabar baiknya, rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dapat mengurangi angka kejadian infeksi saluran pernapasan hingga 25%.

3. Pencegahan Wabah

Dengan mencuci tangan, anda bisa ikut membantu program pemerintah dalam mencegah wabah penyakit seperti kolera.

4. Infeksi Nosokomial

Kebiasaan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir perlu diterapkan oleh para tenaga medis. Hal ini bisa mencegah infeksi nosokomial (berkaitan dengan rumah sakit) yang merupakan

penyebab resistensi antibiotik dan membuat pasien rawat inap membutuhkan waktu lebih lama untuk sembuh.

5. Infeksi Parasit

Selain dapat mengurangi risiko timbulnya penyakit kulit dan mata, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir juga diandalkan untuk mencegah infeksi cacing pada saluran pencernaan.

Selain kelima penyakit yang telah disebutkan, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir juga bisa disebut bisa mencegah penyakit infeksi virus corona.



APA ITU CUCI TANGAN?

Mencuci tangan adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air mengalir dan sabun bertujuan untuk menjadi bersih. Mencuci tangan baru dikenal pada akhir abad ke 19 dengan tujuan menjadi sehat perilaku dan pelayanan jasa sanitasi menjadi penyebab penurunan tajam angka kematian dari penyakit menular.

Siapa saja yang harus cuci tangan?

Semua orang, di antaranya: orang tua (ayah dan ibu), anak (kakak, adik), guru, teman, kakek, nenek, om, tante.

Di mana saja kita mencuci tangan?

Pastikan agar tersedia sabun dan air bersih yang mengalir, sehingga dapat melakukan cuci tangan di mana saja, seperti :

1. Di rumah
2. Di sekolah
3. Di kantin
4. Di tempat kerja (kebun, sawah, pasar, toko, bengkel, dan lain-lain).
5. Di tempat umum (rumah sakit, pertokoan, tempat hiburan).



MENGAPA KITA HARUS CUCI TANGAN SELAMA 20 DETIK?

Diketahui para ahli merekomendasikan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik.

Hal tersebut dikarenakan sabun butuh waktu untuk mengikat molekul air dan minyak secara bersamaan. Selain itu sabun juga membutuhkan waktu untuk mengangkat kuman-kuman pada tangan untuk dibuang bersama aliran air. Dan 20 detik adalah waktu yang pas untuk melakukan 6 langkah tersebut.



Mencuci tangan dengan benar tidak hanya demi kebersihan diri, juga turut mencegah tertular dari penyakit.

MODUL**MENGAPA KITA HARUS CUCI TANGAN SELAMA 20 DETIK?**

- TUJUAN**
- Peserta mengetahui bagaimana tangan berperan untuk menyebarkan kuman penyakit.
 - Peserta memahami mengapa harus menerapkan 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS).
 - Peserta mampu mempraktikkan 6 Langkah CTPS.

- KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN**
- Kesadaran mengenai konsep tangan sebagai sumber penyebaran kuman.
 - Kesadaran mempraktikkan 6 langkah CTPS dengan benar.
 - Mampu mempraktikkan 6 Langkah CTPS.

- METODE**
- Praktik
 - Diskusi

- BAHAN DAN PERLENGKAPAN**
- Video 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun KEMENKES <https://www.youtube.com/watch?v=sSFXYS09TuA>
 - Video Penularan COVID-19 KEMENKES https://www.youtube.com/watch?v=hxmCG_knv2M
 - Video glowgerm

- WAKTU**
- 25 menit

- PESERTA**
- Bila dilakukan secara daring jumlah peserta tidak lebih dari 15 orang.

LANGKAH PEMBELAJARAN

Aktivitas:

1. Tunjukkan Diagram F/Perpindahan Kuman, tanyakan pendapat mereka tentang poster tersebut. Bagaimana perpindahan kuman terjadi? Bagaimana cara menghentikan perpindahan kuman? Apa yang terjadi jika kita tidak menghentikan perpindahan kuman? (Jawaban: 6 Langkah CTPS, Minum Air Matang, Tempat Bermain Anak yang Bersih, dan Pengelolaan Feses).
2. Minta peserta untuk mengangkat tangan dan melihat kedua tangannya. Tanyakan apakah tangan mereka bersih? Apakah mereka yakin kalau tangan yang terlihat bersih itu bebas kuman?
3. Tunjukkan video glowgerm. Setelah itu, sampaikan bahwa tangan yang bersih belum tentu bebas kuman.
4. Tayangkan video penularan penyakit. Sampaikan bahwa tangan kita merupakan perantara masuknya kuman ke dalam tubuh kita. Itulah sebabnya kita harus mencuci tangan kita dengan 6 langkah selama minimal 20 detik pada 7 waktu penting.

6 langkah CTPS:

1. Basahi tangan, gosok sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar.
2. Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan. Bilas dengan air bersih dan keringkan.

7 Waktu Penting CTPS:

1. Sebelum memegang dan menyajikan makanan
 2. Setelah dari toilet/jamban (BAB/BAK)
 3. Setelah bermain
 4. Setelah menyentuh benda-benda dan hewan peliharaan
 5. Setelah bersin/batuk
 6. Setelah beraktivitas dari luar rumah (contoh bertanam, memegang pupuk / pestisida dll)
 7. Sebelum dan setelah memegang masker
5. Lanjutkan dengan menampilkan Video 6 Langkah CTPS KEMENKES. Minta peserta memperhatikan dengan seksama kemudian minta peserta untuk praktik mencuci tangan mengikuti Video 6 Langkah CTPS di tempatnya masing-masing.

Penutup

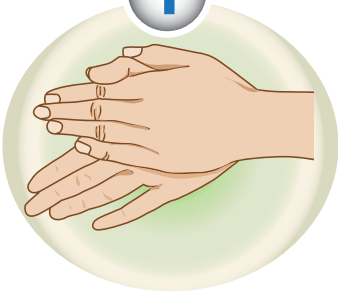
1. Sampaikan kepada peserta:

“Tangan merupakan bagian tubuh yang penting bagi kehidupan kita. Kita menggunakan tangan untuk makan, bekerja, belajar, bermain. Karena itu jangan sampai tangan kita menjadi penular penyakit. Itulah sebabnya sangat perlu untuk kita menjaga kebersihan tangan masing-masing dengan 6 Langkah Cuci Tangan Pakai Sabun dan air mengalir selama minimal 20 detik pada 7 Waktu Penting.

“Dengan melanjutkan praktik CTPS menggunakan 6 langkah di 7 waktu penting kita turut menjaga diri sendiri dan orang lain dari penularan kuman.

“Mencuci tangan selama 20 detik efektif membunuh kuman”

1



Basahi tangan dengan air dan sabun, usap dan gosok kedua telapak tangan dengan arah memutar.

2



Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian.

3



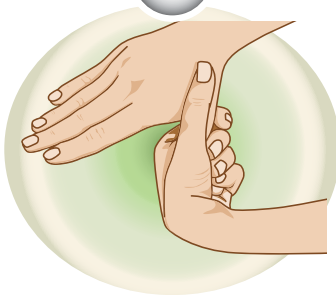
Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.

4



Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.

5



Gosok dan putar ibu jari secara bergantian.

6



Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok secara perlahan.



PUBERTAS

Puber berasal dari kata latin *Pubescere* berarti mendapat pubes atau rambut kemaluan, yaitu suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual. Selain tanda seksual sekunder tersebut, pubertas juga ditandai dengan kemampuan bereproduksi.

Kemampuan bereproduksi menunjukkan terjadinya kematangan organ-organ seks ke tahapan fungsional. Munculnya tanda-tanda ini dapat dilihat pada perubahan hormonal, perubahan fisik, maupun perubahan psikologis dan sosial, yang dapat berbeda untuk setiap individu.

Awal periode pubertas dimulai pada usia 10-14 tahun pada perempuan dan 12-16 tahun pada laki-laki.

Salah satu tanda pubertas adalah terjadinya perubahan fisik, psikologis dan sosial yang dinamai dengan fase pubertas. Pada fase ini, perubahan yang dialami setiap orang berbeda-beda waktunya

Pada masa ini, baik remaja laki-laki maupun perempuan akan mengalami perubahan fisik yang dapat memberikan perasaan tidak menyenangkan dan tidak diharapkan. Hal ini dapat menimbulkan rasa malu dan tertekan. Selain kesamaan ini, terkadang dampak pubertas akan berbeda di antara remaja laki-laki dan perempuan.

Pada remaja putri, masa puber dapat berarti dimulainya pembatasan gerak dan kebebasan dengan diberikannya banyak larangan.

Sebaliknya, bagi remaja putra, kebebasannya justru semakin bertambah, pergaulannya semakin luas, dan mereka mulai diberikan kekuasaan dan kekuatan.

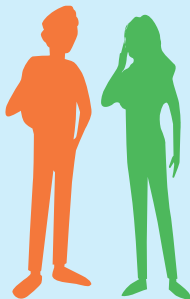
Seringkali, remaja dengan disabilitas mengalami pubertas yang sama dengan teman sebayanya, tetapi hal tersebut tidak didiskusikan karena dianggap bukan sesuatu yang penting. Padahal sangat penting bagi semua remaja belajar tentang perubahan tubuhnya selama masa pubertas, bahkan jika mereka memiliki disabilitas.

Fisik



- Otot dada dan bahu melebar
- Tumbuh jakun dan suara menjadi berat
- Tumbuh kumis, jambang, janggut, dan bisa juga di dada
- Suara lebih berat atau pecah
- Penis membesar dan memanjang, buah zakar dan testis bertambah besar.
- Mimpi basah

- Pinggul melebar
- Payudara membesar
- Keluarnya sel telur dari indung telur/ovarium
- Menstruasi



- Badan bertambah tinggi dan besar dengan pesat
- Tumbuh rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin
- Peningkatan produksi kelenjar minyak dan keringat yang menimbulkan jerawat bila tidak dibersihkan secara teratur

Psikologis/Kejiwaan



- Emosi mudah berubah dan turun naik.
- Senang mencoba dan mengeksplorasi berbagai hal baru.
- Cenderung lebih senang bersama dengan teman dibanding keluarga.
- Ingin diakui kelompok sebaya.
- Mulai menyukai atau jatuh cinta dengan lawan jenis?



Pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat pada masa pubertas ini tentu saja harus diimbangi dengan asupan zat gizi yang adekuat mengingat pada masa ini kebutuhan zat gizi meningkat cukup tajam, baik zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) maupun zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Pola makan yang baik perlu menjadi perhatian para remaja agar kebutuhan zat gizi untuk bertumbuh dan berkembang secara optimal dapat terpenuhi. Hal ini terutama penting bagi remaja perempuan yang kehilangan zat gizi mikro selama proses menstruasi. Selain pola makan, kebersihan juga harus diperhatikan oleh remaja karena mempengaruhi penyerapan makanan seperti kebersihan tangan pada saat makan, menyiapkan makanan / alat makan dan juga mempengaruhi kerentanan terhadap berbagai penyakit. Oleh karena itu pola hidup bersih dan sehat seperti cuci tangan pakai sabun dan air mengalir, mandi dua kali sehari dan menjaga kebersihan rumah dan sekitarnya sangatlah penting. Pola makan yang benar dan pola hidup bersih dan sehat akan membuat remaja bertumbuh dengan baik dan percaya diri.



Tahapan Masa Pubertas



Masa pubertas terjadi secara bertahap, yaitu masa pra-pubertas, pubertas dan paska-pubertas yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Pra-pubertas, yaitu periode sekitar 2 tahun sebelum pubertas ketika anak pertama kali mengalami perubahan fisik yang menandakan kematangan seksual.
2. Pubertas, merupakan titik pencapaian kematangan seksual, ditandai dengan keluarnya darah menstruasi pertama kali pada remaja putri sedangkan pada remaja putra indikasi seksualitasnya kurang jelas.
3. Paska-pubertas, merupakan periode 1 sampai 2 tahun setelah pubertas, ketika pertumbuhan tulang telah lengkap dan fungsi reproduksinya terbentuk dengan cukup baik.



Konsep Diri

Apa itu Konsep Diri?

Secara sederhana, konsep diri merupakan gambaran/ gagasan yang dimiliki seseorang mengenai dirinya; gabungan dari pengetahuan, harapan dan penilaian seseorang tentang diri mereka sendiri baik tentang karakteristik fisik, psikologis, sosial dan emosional. Dengan kata lain, konsep diri adalah cara kita memandang/ melihat diri kita sendiri sebagai sebuah pribadi yang unik dan berbeda dengan orang lain, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.

Tiga Dimensi Konsep Diri

Ada tiga dimensi konsep diri, yaitu:

1. Pengetahuan tentang diri kita, berkaitan dengan informasi yang kita miliki tentang diri kita, misalnya jenis kelamin, penampilan, kesukaan, dan sebagainya.
2. Pengharapan bagi diri kita, berkaitan dengan gagasan kita tentang kemungkinan menjadi apa kelak.
3. Penilaian terhadap diri kita, berkaitan dengan pengukuran yang kita lakukan tentang keadaan kita.

Perbandingan antara ketiga dimensi konsep diri dan gambaran ideal diri yang kita inginkan disebut konsep diri. Misalnya, saya itu anak yang cukup cerdas, banyak teman-teman saya yang mengatakan demikian dan didukung oleh nilai-nilai yang bagus. Kondisi ini sesuai dengan apa yang saya inginkan dari diri saya, yaitu menjadi anak yang cerdas. Hasil pengukuran inilah yang disebut harga diri. Jika kita menilai bahwa kondisi kita sekarang sesuai dengan apa yang kita inginkan, maka kita memiliki harga diri yang tinggi dan begitu pula sebaliknya.

Orang-orang terdekat dan lingkungan sosial yang memberikan umpan balik atau respon - respon yang positif (dukungan, pujian, penerimaan, hadiah) akan menyokong perkembangan konsep diri yang positif. Sebaliknya umpan balik atau respon-respon yang negatif (penolakan, kecaman, hinaan, hukuman), akan menyokong perkembangan konsep diri yang negatif.

Cara membentuk konsep diri yang Positif

Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri

Kita sebaiknya tidak mengabaikan prestasi dan keberhasilan yang pernah dicapai walaupun menurut kita itu kecil.

Lihatlah bakat yang kamu miliki dan carilah cara untuk mengembangkannya seperti dengan mengikuti les atau ekstra kurikuler di sekolah sesuai minatmu.

Hargailah diri sendiri

Tidak ada orang lain yang lebih menghargai diri kita selain diri sendiri. Hal kecil yang dapat dilakukan untuk menghargai diri kita adalah dengan mengonsumsi gizi seimbang yang tersedia di rumah dan hidup bersih dengan sering-sering cuci tangan pakai sabun dan kebersihan lainnya.

Jangan memusuhi diri sendiri

Adalah sesuatu yang wajar jika kita merasa bersalah ketika melakukan suatu kesalahan, tetapi tidak perlu berlebihan. Yang perlu dilakukan adalah segera bangkit dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan, sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan akan membuat diri kita stress.

Tetapkan batasan pribadi

Ini termasuk batasan fisik dan emosional. Jangan mentolerir perilaku orang lain jika itu membuat mu merasa tidak nyaman. Pertahankan kepercayaan dan nilai dirimu. Lakukan hal-hal untuk menyenangkan diri sendiri, bukan hanya untuk membuat orang lain bahagia.

Berpikir positif dan rasional

Pikiran positif saat menghadapi permasalahan perlu dilakukan agar keputusan yang diambil adalah keputusan yang terbaik.



MODUL

PUBERTAS DAN KONSEP DIRI

- TUJUAN** ▪ Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai perubahan yang muncul baik fisik, mental dan sosial ketika memasuki pubertas.
- KETERAMPILAN HIDUP YANG AKAN DIKEMBANGKAN** ▪ Kesadaran mengenai perubahan yang dialami selama pubertas.
 ▪ Mengelola dan mengenali emosi yang terjadi selama pubertas.
 ▪ Empati terhadap lawan jenis yang sama-sama mengalami masa pubertas namun dengan kondisi yang berbeda.
- METODE** ▪ Praktik
 ▪ Diskusi
- BAHAN DAN PERLENGKAPAN** ▪ Daftar pertanyaan terkait materi.
 ▪ Kertas HVS sebanyak peserta.
 ▪ Materi energizer.
 ▪ Tanda/gambar remaja perempuan dan laki-laki.
 ▪ Online platform (Zoom, Googlemeet, dan lain-lain) untuk online.
 ▪ Fitur white board di platform Zoom atau Jamboard dari Google.
- WAKTU** ▪ 50 menit
- PESERTA** ▪ Bila dilakukan secara daring jumlah peserta tidak lebih dari 15 orang.

LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan

1. Siapkan daftar pertanyaan sebagai panduan untuk fasilitator.
2. Siapkan energizer untuk membangun suasana.
3. Buat kolom pada slide presentasi 2 buah kolom untuk remaja laki-laki dan perempuan dan posisikan di dua tempat.
4. Peserta bersiap menuliskan dalam kolom chat box.

Pengarahan

1. Sapa peserta dengan ramah.
2. Bila peserta kurang bersemangat, ajaklah mereka untuk melakukan energizer.
3. Setelah selesai, jelaskan bahwa peserta akan belajar tentang Pubertas dan Konsep Diri. Tanyakan apakah ada yang tahu tentang Pubertas? Kapan terjadi?
4. Jelaskan tentang tujuan kegiatan.
5. Jelaskan instruksi untuk melaksanakan kegiatan.
6. Deskripsikan kegiatan yang akan dilakukan.
7. Jelaskan kepada peserta bahwa Anda akan membacakan beberapa perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada tubuh mereka selama masa pubertas.

Aktivitas 1:

1. Sampaikan ke peserta bahwa kita akan melakukan sebuah permainan.
 Beri tahu peserta bahwa setelah pernyataan itu dibaca, mereka harus menuliskan jawabannya dalam *chat* dengan menuliskan “laki-laki”, jika pernyataan tersebut hanya berlaku untuk laki-laki ATAU “Perempuan” jika pernyataan tersebut hanya berlaku untuk perempuan ATAU “Keduanya” jika pernyataan tersebut berlaku untuk laki-laki maupun perempuan.
2. Fasilitator membaca beberapa pernyataan yang berkaitan dengan pubertas (lihat daftar pernyataan terlampir).

Fasilitator membacakan pernyataan berikut:

Pernyataan	Jawaban (Bacakan di akhir)
Tumbuh rambut di bagian ketiak dan sekitar kelamin	Keduanya
Mengalami perubahan emosi dan mood yang berlebihan	Keduanya
Suara menjadi lebih berat	Laki-laki
Memilih untuk berkumpul bersama sebaya dibanding keluarga	Keduanya

Pernyataan	Jawaban (Bacakan di akhir)
Wajah menjadi lebih berminyak dan mudah berjerawat	Keduanya
Dimulainya menstruasi	Perempuan
Peningkatan ketertarikan terhadap lawan jenis dan keinginan membangun hubungan	Keduanya
Mulai mengalami mimpi basah	Laki-laki
Payudara menjadi lebih besar	Perempuan

Diskusi 1

1. Fasilitator menjelaskan bahwa pernyataan-pernyataan yang disebutkan tadi adalah ciri-ciri dari pubertas. Beberapa terjadi pada remaja lelaki dan beberapa pada remaja perempuan, tetapi mungkin mereka merasa terkejut mengetahui bahwa beberapa perubahan bisa dialami oleh keduanya.

- a. Pubertas adalah hal yang alamiah dan setiap orang akan mengalaminya.
- b. Perubahan tubuh (fisik) pada setiap remaja lelaki dan perempuan akan terjadi secara bervariasi oleh sebab itu tidak perlu risau atau malu jika berbeda dengan teman.
- c. Setiap orang ingin menjalani masa transisi dari anak-anak menuju dewasa secara bahagia dan sehat. Untuk itu perlu melaksanakan perilaku makan sehat, menjaga kebersihan diri dan lingkungan dan fokus pada kelebihanmu.

Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa pubertas setiap orang terjadi pada waktu yang berbeda, dan itu semua adalah hal yang alami. Selain itu, biasanya lelaki mengalami proses pubertas lebih lambat dari perempuan.

REMAJA DAN KELUARGA

PENDEWASAAN USIA PERKAWINAN

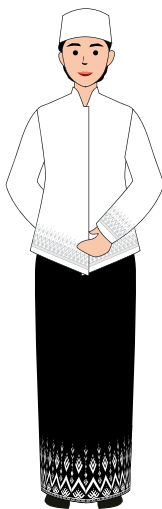
PUP sangat erat kaitannya dengan program keluarga berencana. Menurut UU No. 52 tahun 2009,

***Keluarga Berencana** adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas.*

Upaya tersebut dapat dilakukan, salah satunya melalui Pendewasaan Usia Perkawinan.

***Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP)** merupakan upaya untuk meningkatkan usia pada perkawinan pertama, sehingga pada saat perkawinan mencapai usia minimal 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki.*

PENDEWASAAN USIA PERKAWINAN



PRIA
25 TAHUN



PEREMPUAN
21 TAHUN

Mengapa ini Penting

- + Membahagiakan pasangan dan keluarga
- + Berkontribusi menjadi bagian keluarga berencana
- + Menurunkan angka kelahiran
- Potensi besar menjadi gagal atau cerai
- Meningkatkan risiko kanker organ reproduksi
- Banyak konsekuensi: pendidikan, ekonomi, sosial



Pentingnya Pendewasaan Usia Perkawinan

1 ASPEK KESEHATAN

Dilihat dari aspek kesehatan, perempuan yang menikah di usia muda dapat berpengaruh pada tingginya angka kematian ibu yang melahirkan, kematian bayi serta rendahnya derajat kesehatan ibu dan anak. Disebutkan bahwa remaja putri berusia 10- 14 tahun berisiko lima kali lipat meninggal saat hamil maupun bersalin, dibandingkan kelompok perempuan usia 20-24 tahun, sementara risiko ini meningkat dua kali lipat pada kelompok usia 15-19 tahun. Organ-organ reproduksi remaja putri berusia kurang dari 20 tahun, belum siap untuk proses mengandung maupun melahirkan, sehingga dapat terjadi komplikasi. Ibu hamil di usia 20 tahun ke bawah sering mengalami prematuritas (lahir sebelum waktunya), besar kemungkinan cacat bawaan, fisik maupun mental, kebutaan, ketulian serta meningkatkan risiko komplikasi medis, baik pada ibu maupun pada anak.

2 ASPEK EKONOMI

Perekonomian keluarga adalah salah satu aspek dalam menyiapkan kehidupan berkeluarga. Kesiapan secara ekonomi sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Dalam keluarga, terdapat beberapa kebutuhan yang hendaknya dipenuhi, yaitu:

a. **Kebutuhan Primer**

Kebutuhan primer keluarga adalah kebutuhan yang benar-benar amat sangat dibutuhkan oleh keluarga dan sifatnya wajib untuk dipenuhi. Contohnya kebutuhan makan, minum, pakaian, dan tempat tinggal.

b. **Kebutuhan Sekunder**

Kebutuhan sekunder keluarga adalah kebutuhan yang diperlukan setelah semua kebutuhan primer terpenuhi. Contohnya kebutuhan alat komunikasi, kesehatan dan pendidikan.

c. **Kebutuhan Tersier**

Kebutuhan tersier keluarga adalah kebutuhan manusia yang sifatnya mewah, tidak sederhana dan berlebihan yang timbul setelah terpenuhinya kebutuhan primer dan kebutuhan sekunder. Contohnya adalah mobil, apartemen, dan lain sebagainya.

3 ASPEK PSIKOLOGIS

Kesiapan psikologis sangat penting untuk menyiapkan individu dalam menjalankan peran sebagai suami atau istri. Oleh karena itu, kesiapan psikologis sangat diperlukan dalam memasuki kehidupan perkawinan agar pasangan siap dan mampu menghadapi berbagai masalah yang timbul dengan cara yang bijak, tidak mudah bimbang dan putus asa. Pada usia 20 - 24 tahun remaja memasuki masa dewasa awal, karena pada masa ini remaja mengalami kematangan fisik dan emosi.

Kematangan emosi merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat penting untuk menjaga kelangsungan pernikahan.

Perkawinan usia muda dapat menimbulkan persoalan dalam rumah tangga, seperti pertengkaran, perselisihan, dan perbedaan pendapat antara suami dan istri. Emosi yang belum stabil, memungkinkan banyaknya pertengkaran atau perselisihan yang berkelanjutan dan dapat mengancam kelangsungan rumah tangga dan berujung pada perceraian. Kematangan emosi ini akan semakin meningkat seiring dengan penambahan usia.

Selain kematangan emosi, kemampuan penyesuaian diri juga menjadi aspek psikologis yang penting dalam berumah tangga. Pasangan suami istri yang mampu melakukan penyesuaian diri dalam kehidupan rumah tangga akan berhasil mewujudkan kehidupan keluarga kecil bahagia dan sejahtera.

4 ASPEK PENDIDIKAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang harus dimiliki dalam mengarungi bahtera rumah tangga. Pendidikan merupakan salah satu modal untuk mencapai kehidupan yang berkualitas. Pernikahan di usia muda seringkali menyebabkan remaja tidak lagi bersekolah karena mempunyai tanggungjawab baru, yaitu sebagai kepala keluarga dan calon ayah atau istri dan calon ibu, yang diharapkan berperan lebih banyak mengurus rumah tangga maupun menjadi tulang punggung keluarga dan keharusan mencari nafkah.

Semakin muda usia menikah, maka semakin rendah kesempatan remaja untuk mencapai pendidikan yang lebih tinggi.

5 ASPEK KEPENDUDUKAN

Salah satu aspek kependudukan adalah fertilitas. Oleh karena itu, median usia kawin pertama bagi perempuan sangat mempengaruhi situasi kependudukan, terutama fertilitas (kesuburan). Perempuan yang menikah pada usia muda akan mempunyai rentang waktu masa reproduksi lebih panjang sehingga berpotensi untuk mempunyai lebih banyak anak.

Perencanaan Keluarga

Perencanaan Keluarga merupakan kerangka dari program pendewasaan usia perkawinan. Kerangka ini terdiri dari tiga masa reproduksi, yaitu: masa menunda perkawinan dan kehamilan, masa menjarangkan kehamilan dan masa mencegah kehamilan. Kerangka tersebut dapat dilihat seperti bagan dibawah ini:



Di bawah ini akan diuraikan ciri dan langkah-langkah yang diperlukan bagi remaja apabila memasuki ketiga masa reproduksi tersebut.

A. Masa Menunda Perkawinan dan Kehamilan

Salah satu prasyarat untuk menikah adalah kesiapan secara fisik, yang sangat menentukan adalah umur untuk melakukan pernikahan. Secara biologis, fisik manusia tumbuh berangsur-angsur sesuai dengan pertambahan usia. Dalam masa reproduksi, usia di bawah 20 tahun adalah usia yang dianjurkan untuk menunda perkawinan dan kehamilan. Dalam usia ini seorang remaja masih dalam proses tumbuh kembang baik secara fisik maupun psikis. Proses pertumbuhan berakhir pada usia 20 tahun, dengan alasan ini maka dianjurkan perempuan menikah pada usia 20 tahun. Apabila perempuan menikah di bawah usia 20 tahun dapat mengakibatkan risiko kesakitan dan kematian yang timbul selama proses kehamilan dan persalinan.

Perempuan yang menikah pada usia kurang dari 20 tahun dianjurkan untuk menunda kehamilannya sampai usianya minimal 20 tahun dengan menggunakan alat kontrasepsi. **Kontrasepsi yang dianjurkan adalah Kondom, Pil, IUD, implan dan suntikan.**

B. Masa Menjarangkan Kehamilan

Pada masa ini usia isteri antara 20-35 tahun, merupakan periode yang paling baik untuk hamil dan melahirkan karena

mempunyai risiko paling rendah bagi ibu dan anak. Jarak ideal untuk menjarangkan kehamilan adalah 5 tahun. **Kontrasepsi yang dianjurkan adalah IUD, Suntikan, Pil, Implan dan metode KB alami.**

C. Masa Mengakhiri Kehamilan

Masa mengakhiri kehamilan berada pada usia PUS (Pasangan Usia Subur) diatas 35 tahun. Sebab secara empirik diketahui melahirkan anak diatas usia 35 tahun banyak mengalami risiko medik. **Kontrasepsi yang dianjurkan adalah MOW, IUD, Implan, Suntikan, Metode KB alami dan Pil.**

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan penggunaan kontrasepsi berdasarkan fase reproduksi wanita seperti tabel dibawah ini:

Fase Menunda Kehamilan	Fase Menjarangkan Kehamilan	Fase Tidak Hamil lagi
<20 tahun	20-35 tahun	>35 tahun
<input type="checkbox"/> Kondom <input type="checkbox"/> Pil <input type="checkbox"/> IUD <input type="checkbox"/> KB alami <input type="checkbox"/> Implan <input type="checkbox"/> Suntikan	<input type="checkbox"/> IUD <input type="checkbox"/> Suntikan <input type="checkbox"/> Pil Implan <input type="checkbox"/> KB Alami	<input type="checkbox"/> MOW/MOP <input type="checkbox"/> IUD <input type="checkbox"/> Implan

Pesan Kunci:

1. Pendewasaan Usia kehamilan sangat penting untuk dilakukan. selain untuk memastikan kesiapan mental, namun untuk kesehatan dan keselamatan ibu. remaja puteri berusia 10- 14 tahun berisiko lima kali lipat meninggal saat hamil maupun bersalin dan kelompok usia 15-19 tahun dua kali lipat, dibandingkan kelompok perempuan usia 20-24 tahun.
2. Organ-organ reproduksi remaja puteri berusia kurang dari 20 tahun, belum siap untuk proses mengandung maupun melahirkan,

Peran Orang Tua dalam Pembinaan Remaja

Pengasuhan anak remaja membutuhkan pengetahuan dan keterampilan yang berbeda dibandingkan pengasuhan anak balita. Hal ini terutama disebabkan karena anak menjelang remaja terus mengalami perubahan dan perkembangan secara cepat. Selain perubahan fisik yang tumbuh menjadi besar dan tinggi, kemampuan-kemampuan lain yang dimiliki remaja mulai berkembang, seperti: kemampuan berfikir, menganalisis, membandingkan, mengkritik dan sebagainya. Secara psikis, sikap dan perilakunya pun berubah. Remaja yang tadinya pendiam tiba-tiba banyak bicara atau sebaliknya. Tingkah lakunya sulit dimengerti bahkan seringkali membantah atau menyanggah pendapat yang diberikan, saat itu mereka sedang menjelma menjadi “dewasa”.

Pada masa ini, orang tua mempunyai peran yang besar membantu remaja dalam meningkatkan rasa percaya diri, berani mengemukakan masalah serta mulai mencoba membuat keputusan dan tidak selalu menuruti teman-temannya. Orang tua adalah pendidik utama dan pertama bagi anak-anaknya.

Peran Orang Tua

Oleh karena itu dalam pengasuhan anak remaja menuju kedewasaan, ada beberapa peran yang harus dilakukan orang tua antara lain:

♦ Sebagai Pendidik

Orang tua sebagai pendidik wajib memberikan bimbingan dan arahan kepada anak remajanya sebagai bekal mereka untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Nilai-nilai agama yang ditanamkan orang tua kepada anaknya sejak dini merupakan bekal mereka untuk menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi. Agar kelak remaja dapat membentuk rencana hidup yang mandiri, disiplin dan bertanggung jawab, orang tua perlu menanamkan kepada remaja arti penting dari pendidikan dan ilmu pengetahuan yang mereka dapatkan dari sekolah.

- ♦ **Sebagai Teladan**

Remaja memerlukan sosok teladan di lingkungannya. Orang tua merupakan tokoh teladan bagi remajanya. Tingkah lakunya, cara berekspresi, cara berbicara orang tua yang pertama kali dilihat mereka, yang kemudian akan dijadikan teladan dalam kehidupan remaja. Orang tua harus selalu memberikan contoh dan keteladanan bagi anak remaja, baik perkataan, sikap, maupun perbuatan.

- ♦ **Sebagai Pendamping**

Orang tua wajib mendampingi remaja agar mereka tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas dan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Pendampingan orang tua pada remaja hendaknya dilakukan dengan cara yang bersahabat dan lemah lembut. Sikap curiga dari orang tua justru akan menciptakan jarak antara anak dan orang tua serta kehilangan kesempatan untuk melakukan dialog terbuka dengan remaja.

- ♦ **Sebagai Konselor**

Peran orang tua sangat penting dalam membantu remaja, ketika menghadapi masa-masa sulit dalam mengambil keputusan. Sebagai konselor, orang tua dituntut untuk tidak menghakimi dan memberikan alternatif pilihan penyelesaian masalah yang dihadapi remaja.

- ♦ **Sebagai Komunikator**

Komunikasi yang baik antara orang tua dengan remaja akan sangat membantu dalam pembinaan mereka. Apabila komunikasi antara orang tua dengan remaja terjalin dengan baik, maka satu sama lain akan tercipta keterbukaan dan kepercayaan. Salah satu cara yang ideal untuk membina hubungan dengan anak remaja adalah menjadi sahabat atau teman.

Sifat-Sifat Orang Tua Yang Diinginkan Remaja

Perhatian orang tua dan dukungannya

1 Pada umumnya remaja memiliki keinginan bahwa orang tuanya memperhatikan, meluangkan waktu bersama, mendampingi atau membantu bila ada kesulitan. Dengan adanya dukungan positif dari orang tua akan menambah kedekatan hubungan dan juga memberikan penghargaan pada diri remaja. Dukungan dari orang tua mampu membuat remaja percaya diri dan kuat menghadapi masalah. Sebaliknya, remaja akan mengalami kekecewaan jika tidak mendapatkan dukungan positif.

Mendengarkan, perhatian, dan empati

2 Empati memiliki arti adanya kemampuan menghayati pikiran, sikap dan perasaan orang lain, bersedia membagi pengalaman/emosi dengan orang lain. Remaja menginginkan pengertian dan empati, ia membutuhkan seseorang yang penuh perhatian. Komunikasi adalah kunci dari harmonisnya hubungan orang tua dengan remaja. Orang tua sebaiknya memiliki waktu untuk berbincang dan mendengarkan kebutuhan/keinginan remaja.

Memberi kepercayaan pada remaja

3 Remaja perlu merasa bahwa orang tuanya mempercayai mereka sepenuhnya, baik tindakan maupun perilakunya. Sehingga remaja dapat merasa lebih aman dan terlindungi.

Membangun Hubungan Harmonis Dengan Remaja

A. Hal-hal yang sering dilakukan oleh orang tua pada saat berkomunikasi dengan remaja. Dalam berkomunikasi, orang tua ingin segera membantu menyelesaikan masalah remaja, namun seringkali cenderung melakukan hal-hal sebagai berikut :

1. Lebih banyak bicara daripada mendengar
2. Merasa tahu lebih banyak daripada remaja
3. Cenderung memberi arahan dan nasihat
4. Tidak berusaha untuk mendengar dulu apa yang sebenarnya terjadi dan yang dialami remaja
5. Tidak memberi kesempatan remaja mengemukakan pendapat
6. Tidak mencoba menerima dahulu kenyataan yang dialami remaja dan memahaminya
7. Merasa putus asa dan marah-marah karena tidak tahu lagi apa yang harus dilakukan terhadap anak remajanya

B. Cara berbicara pada remaja dan mendengar remaja :

1. Mendengar agar remaja mau bicara
2. Menerima perasaan remaja
3. Bicara dengan anak remaja agar di dengar
4. Bijaksana dan arif dalam mengambil keputusan

C. Beberapa hal yang harus diperhatikan orang tua tentang dirinya agar mampu berkomunikasi dengan remaja adalah:

1. Orang tua harus mengenal kemampuan dan kelebihan yang dimiliki
2. Mengetahui kelemahan atau kekurangan yang dirasa mengganggu
3. Mampu meningkatkan kelebihan dan menutupi kekurangan diri.

D. Beberapa tips agar orang tua menerima dirinya, antara lain:

1. Hargai diri sendiri

Biasakan tidak membandingkan diri dengan orang lain, karena setiap orang itu unik. Kita dan orang lain berbeda segalanya.

2. Hargai upaya yang sudah kita lakukan

Walaupun mungkin belum berhasil, tetapi berusaha menghargai niat dan upaya yang telah dilakukan.

3. Tentukan tujuan hidup kita

Sebagai orang tua tentukan tujuan mendidik anak, ingin menjadi ibu yang menjadi panutan bagi anak-anaknya atau ingin menjadi ayah yang sukses dalam mendidik anak.

4. Berpikir positif terhadap diri sendiri dan orang lain

Memandang dirinya maupun remaja dari segi positif.

5. Kembangkan minat dan kemampuan diri

Bersedia menghabiskan waktu dan tenaga untuk belajar dan melakukan tugas sampai tujuan tercapai.

6. Kendalikan perasaan

Tidak mudah marah, menghadapi kesedihan secara wajar tidak berlebihan. Tidak mudah terpengaruh keadaan sesaat dan menerima penjelasan remajanya dengan tenang.

Kiat-Kiat Berbicara Dengan Remaja

A. Berikan kesan kepada remaja bahwa kita terbuka membicarakan apa saja yang berhubungan dengan permasalahan remaja.

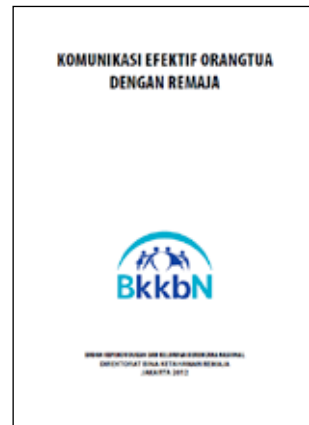
B. Bersikaplah tenang dalam berbicara kepada remaja.

C. Menambah wawasan dan pengetahuan baik dari buku, media maupun yang lain agar dapat merespon apa yang sedang dibicarakan dengan remaja.

D. Bila perlu minta bantuan tenaga ahli (guru, toma/toga dan lainnya) untuk melengkapi jawaban.

- E. Mendengarkan dan memahami perasaan remaja, ini akan membuat remaja merasa dirinya diterima dan membuat lebih mudah diajak berkomunikasi, jangan memotong penjelasan yang diberikan remaja.
- F. Sebagai orang tua hendaknya kita mampu berperan seperti pohon yang kuat dan rindang, akarnya menghujam ke dalam tanah sehingga bisa memberikan makan pada dahan dan daun dan sang pohon dapat menghasilkan buah yang segar, tidak busuk dan berulat.

REFERENSI



LAMPIRAN



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Isi Piringku



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat





**Cuci tangan
pakai sabun**



**Aktivitas Fisik
30 Menit per Hari**



**Minum air
8 gelas sehari**



**Pantau
Berat Badan**



**G.G.L
Gula.Garam.Lemak
4.1.5**

Isi Piringku salah

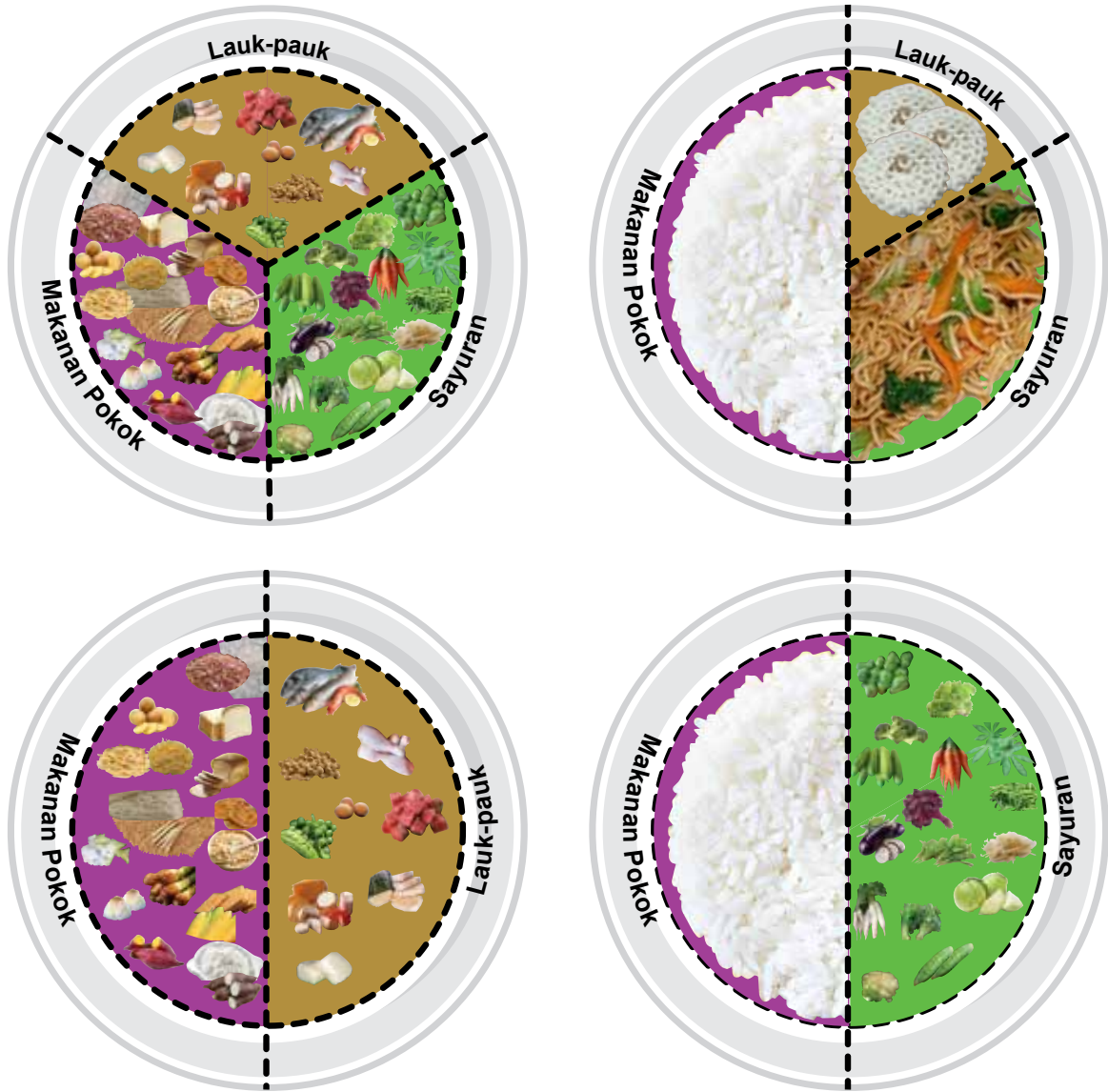


Diagram F / Pemutusan Mata Rantai Penularan Penyakit

