

## Topik 10

Buku Saku Fasilitator Kecakapan Orang Tua  
dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi





# 1001

# CARA BICARA

## ORANG TUA DENGAN REMAJA

### Kritik dan saran hubungi

Skata di [www.skata.info](http://www.skata.info)

E-mail: [familyplanning.id@gmail.com](mailto:familyplanning.id@gmail.com)

Telepon dan WhatsApp: 08118101402

Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma, Jakarta Timur

Telepon dan Fax: 021-8008548

**BUKU INI ADALAH SALAH SATU MATERI  
BACAAN UNTUK Mendukung PROGRAM BINA  
KETAHANAN REMAJA**

## TIM PENYUSUN

Imelda Hutapea, M.Ed  
 Alzena Masykouri, M.Psi  
 Dinar Pandan Sari, MA  
 Asep Sopari, S.Pd, M.Sc

## TIM PENGARAH

dr. Victor Palimbong

## DESAIN

Anastasia Lintang Proborini, S.Ds.

## DAFTAR ISI

- 6 Pengantar
- 12 Petunjuk Penggunaan Buku Saku
- 14 Rancang Bangun Pembelajaran 1001 Cara Bicara
- 16 Tata Tertib Kegiatan
- 26 Tujuan Pembelajaran Topik 10
- 28 Panduan Membawakan Materi Paparan
- 48 Lembar Penugasan
- 49 Tanya Jawab



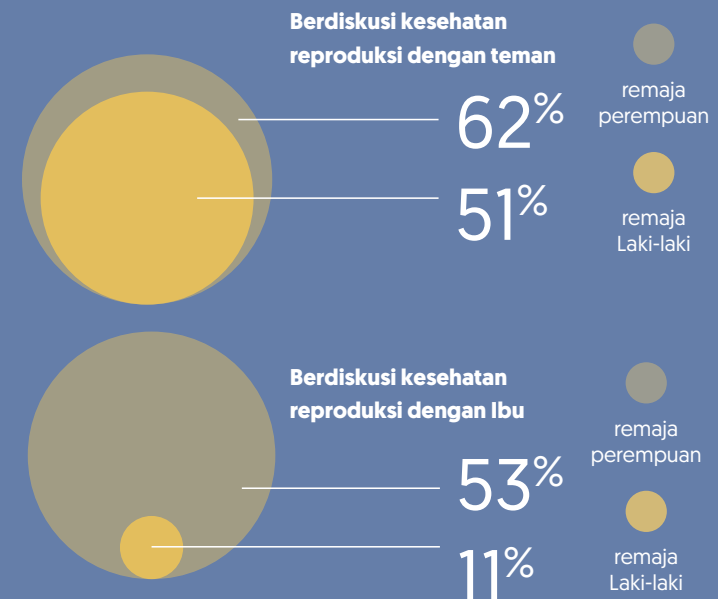
## PENGANTAR

### DEPUTI BIDANG KELUARGA SEJAHTERA DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA BKKBN

Remaja dalam konteks Program Pembangunan Keluarga, Kependudukan, dan Keluarga Berencana (Bangga Kencana) dilihat dari tiga aspek. Pertama, sebagai calon penduduk usia produktif, calon aktor pembangunan yang harus berkualitas. Kedua, sebagai calon pasangan yang akan membangun keluarga berkualitas. Ketiga, sebagai calon orangtua yang akan melahirkan SDM yang juga harus berkualitas.

Oleh karena itu, BKKBN melalui Pembinaan Ketahanan Remaja ingin memastikan remaja-remaja di Indonesia mampu menyiapkan diri agar memiliki perencanaan dalam mempersiapkan dan melewati lima transisi kehidupan remaja, yaitu: (1) mempraktikkan hidup sehat; (2) melanjutkan pendidikan; (3) memulai mencari/menciptakan pekerjaan; (4) menjadi anggota masyarakat yang baik; dan (5) memulai kehidupan keluarga.

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2017 menunjukkan bahwa kelompok sebaya dan orangtua (terutama ibu) menjadi tempat paling banyak dipilih oleh remaja untuk berdiskusi tentang kesehatan reproduksi yang dialaminya. Sebanyak 62 persen remaja perempuan dan 51 persen remaja laki-laki mengaku berdiskusi kesehatan reproduksi dengan temannya, dan 53 persen remaja perempuan serta 11 persen remaja laki-laki berdiskusi kespro dengan ibunya.



Hasil riset tentang Perilaku Seksual Remaja yang diselenggarakan JHCCP dan UGM pada 2017 lalu menunjukkan bahwa :

## Remaja USIA 10 – 14 TAHUN

mencari informasi tentang kesehatan reproduksi yang dialaminya dari orangtua

Kedua hasil survei tersebut menunjukkan bahwa remaja Indonesia membutuhkan peran orangtua sebagai tempat berbagi informasi dan curhat/konsultasi tentang segala hal yang terkait dengan tumbuh-kembangnya. Meskipun demikian, data tersebut juga menunjukkan sebagian besar dari remaja lebih memilih teman sebaya sebagai sumber informasi dan tempat bercerita.

Hambatan komunikasi kerap kali menjadi kendala relasi/hubungan orangtua dengan anak yang berbeda generasi. Beberapa hasil kajian menunjukkan bahwa orangtua sebetulnya ingin membangun relasi baik, ingin menjadi sumber informasi, ingin menjadi tempat curhat, tetapi tidak tahu caranya. Oleh karena itu, kami menyambut baik dikembangkannya “1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja” ini. Kami berharap ini dapat membantu para orangtua di Indonesia dalam memahami dan menguasai keterampilan berkomunikasi dengan anak/remajanya sehingga terbangun relasi/hubungan yang baik di antara keduanya.

Atas nama BKKBN, kami mengucapkan terima kasih kepada JHCCP melalui Skata yang telah mengembangkan “1001 Cara Bicara Orang Tua dengan Anak Remaja”. Buku Saku ini dapat menjadi alat bantu bagi pengelola dan pelaksana program serta kader kelompok Bina Keluarga Remaja (BKR) dalam menyampaikan substansi “1001 Cara Bicara Orangtua dengan Remaja” kepada orangtua-orangtua yang memiliki anak usia remaja.

Plt. Deputi Bidang Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga,



**Dr. Drs. H. Lalu Makripuddin, M.Si**



## PENGANTAR

### KEPALA PERWAKILAN JOHNS HOPKINS CENTER FOR COMMUNICATION PROGRAMS DI INDONESIA

Indonesia adalah salah satu negara dengan jumlah penduduk usia produktif terbesar di dunia. Populasi remajanya sekitar 17% dari seluruh penduduk. Ahli kependudukan memperkirakan bahwa Indonesia akan memasuki masa keemasan pada tahun 2030 – 2040, ketika jumlah usia produktifnya lebih besar daripada usia non produktif. Namun demikian jumlah yang besar saja (Kuantitas) tidak cukup untuk menjamin kesejahteraan bangsa. Diperlukan SDM yang berkualitas.

Orang tua dan keluarga memegang peranan penting dalam hal ini. Pemerintah telah menetapkan bahwa percepatan pembangunan melalui peran pemuda dan remaja sangat penting. Peningkatan kualitasnya, baik dari sisi pendidikan, keterampilan, maupun karakter, harus menjadi prioritas. Namun demikian kerja nyata untuk pembangunan pemuda dan remaja membutuhkan dukungan dari banyak pihak. Terutamanya adalah keluarga dan orang tua dimana pemuda dan remaja berada.

1001 Cara Bicara dirancang untuk memudahkan orang tua belajar lebih jauh tentang bagaimana berkomunikasi dengan remaja. Hal ini tercermin dari beragam tools atau produk yang dikembangkan demi memudahkan dan menyesuaikan dengan gaya belajar masing-masing penggunanya: buku/ e-book, jurnal, kartu main, serta video dan film pendek. Sejak diluncurkan, 1001 Cara Bicara telah menyelenggarakan banyak kegiatan baik dari sisi

promosi maupun penguatan kapasitas terutama kepada para PKB/PLKB dalam bentuk Program Diseminasi melalui Facebook Live-- yang telah diadakan akhir tahun 2020.

Sebagai tindak lanjut dari program-program sebelumnya, bersama Direktorat Bina Ketahanan Remaja, bersama-sama kami telah melaksanakan “Workshop Nasional Penggunaan 1001 Cara Bicara” sebagai strategi diseminasi dengan jangkauan yang lebih luas yang melibatkan berbagai elemen di BKKBN tingkat provinsi, seperti PKB/ PLKB, Kader BKR, Widyaiswara, dan GenRe. Diharapkan melalui workshop ini para peserta dapat memiliki kemampuan dan keterampilan yang sangat baik dalam menyampaikan berbagai pesan dan pengetahuannya seputar pola pengasuhan, komunikasi efektif, serta kesehatan reproduksi dan seksualitas. Selain itu, melalui workshop ini pun diharapkan lahirnya berbagai kegiatan inisiatif (kelas-kelas mandiri) dari seluruh provinsi sehingga pengetahuan dan keterampilan yang sudah diserap dapat disiarkan kembali hingga jaringan akar rumput.

Buku Saku Fasilitator 1001 Cara Bicara ini adalah buku dampingan bagi penyelenggara program di tingkat provinsi, kabupaten/kota, dan lapangan serta akar rumput untuk dapat menurunkan workshop 1001 Cara Bicara dengan runtut. Buku ini adalah bagian dari sebuah kampanye besar 1001 Cara Bicara, **yang bertujuan untuk menjembatani jurang komunikasi yang terjadi antara orang tua dan remaja.**



Hari Fitri Putjuk  
Kepala Perwakilan JHCCP di Indonesia

## PETUNJUK PENGGUNAAN BUKU SAKU

**BUKU SAKU INI ADALAH BAHAN  
PENDAMPING DARI MATERI TAYANG  
YANG SUDAH DISEDIAKAN OLEH  
PANITIA NASIONAL 1001 CARA BICARA**



### **SALAM 1001 CARA BICARA!**

Buku petunjuk ini adalah alat bantu Anda untuk menyelenggarakan pembinaan “1001 Cara Bicara dengan Remaja”

Bacalah dan pahami terlebih dahulu materi yang akan dibawakan seraya mengingat pengalaman belajar Anda. Anda boleh menggunakan kata-kata anda sendiri.

Sebagai fasilitator nasional, Anda diharapkan untuk dapat menerapkan kembali ilmu yang sudah Anda terima pada **Workshop Nasional 1001 Cara Bicara, pada bulan Maret/ April 2021** di daerah Anda masing-masing.

Buku Saku ini dikembangkan per topik dan Anda bisa gunakan sesuai kebutuhan Anda di lapangan.

# RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN 1001 CARA BICARA

## TOPIK 1

Produk 1001  
Cara Bicara

## TOPIK 2

Keterampilan Pembelajaran  
pada Orang Dewasa

## TOPIK 3

Memahami Remaja

## TOPIK 4

Memahami  
Konsep Pola Asuh

## TOPIK 5

1001 Cara Bicara  
Perilaku Berisiko

## TOPIK 7

1001 Cara Bicara  
Perencanaan Masa  
Depan

## TOPIK 6

Komunikasi efektif  
dengan anak remaja

## TOPIK 8

Membangun  
Kemandirian Anak

## TOPIK 9

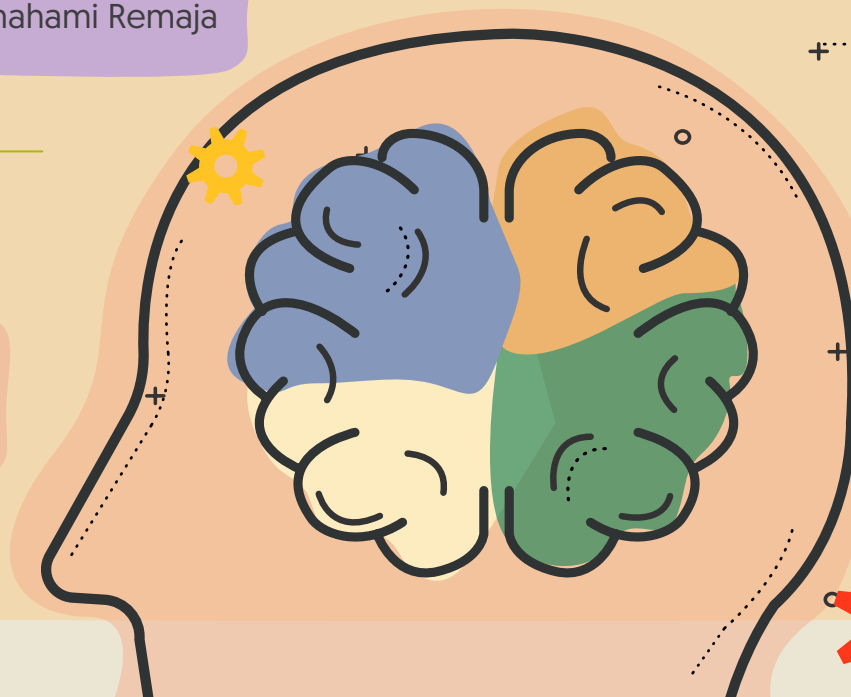
1001 Cara Bicara  
Cakap Berliterasi Digital

## TOPIK 10

Kecakapan orang tua dalam  
pendidikan mengenai  
Kesehatan Reproduksi dan  
Seksualitas

## TOPIK 11

Cakupan Pendidikan  
Kesehatan Reproduksi dan  
Seksualitas



## TATA TERTIB KEGIATAN

**JAGALAH KESEHATAN ANDA DAN MASYARAKAT DAMPINGAN ANDA SELAMA MASA PANDEMI INI**

Dalam masa pandemi ini Kami meminta Anda mendahulukan kegiatan dengan moda online.



Melakukan kegiatan secara online terkadang dapat sangat menantang. Anda harus dapat mempertahankan minat peserta binaan dan sekaligus memelihara interaksi Anda dengan mereka. Oleh karena itu Kami anjurkan agar Anda melakukan pembinaan ini secara terbabak, bertahap, dan terstruktur.



Berikut ini adalah contoh Tata Tertib Kegiatan yang bisa Anda gunakan sebagai referensi.

## TATA TERTIB PESERTA



Seluruh peserta Zoom diharapkan menyalakan video selama acara berlangsung dan mengganti virtual background dengan template yang sudah diberikan panitia/ diinstruksikan oleh fasilitator



Seluruh peserta Zoom **wajib** menonaktifkan mic (*mute*) saat fasilitator sedang memaparkan materi

Seluruh peserta Zoom **wajib** menuliskan nama dengan format sebagai berikut: **Makanan Khas Provinsi - Nama. Contoh: Seblak - Eva.** Catatan: Jika peserta tidak mengubah nama sesuai dengan panduan di atas, maka Admin akan mengubahnya.



- Seluruh peserta **wajib** mengisi dengan lengkap daftar hadir/ absensi setiap hari sesuai dengan tanggal penyelenggaraan selama workshop berlangsung. Daftar hadir akan dibuka dari pukul 08.00-10.00 WIB.
- Seluruh peserta **wajib** mengunduh materi penugasan dan mengunggah kembali hasil penugasan yang telah diberikan oleh fasilitator. Panitia menyediakan link untuk peserta dapat mengunggah materinya.
- Seluruh peserta Zoom **diperbolehkan** untuk mengetik di kolom chat, namun mohon agar tetap memperhatikan norma dan etika dalam berkomunikasi
- Seluruh peserta Zoom **dilarang** mengirimkan pesan dan/ atau file [dokumen/ foto/ video/ audio] di kolom chat yang tidak ada kaitannya dengan keseluruhan acara

# TATA TERTIB PESERTA

## Tips:

- Seluruh peserta disarankan untuk menekan fitur Speaker View pada pojok kanan atas layar dan klik pin video (arahkan kursor ke kotak Speaker dan klik titik tiga berwarna biru pada pojok kanan kotak dan pilih pin video)
- Jika terjadi kendala pada koneksi Anda dan terpaksa keluar dari Zoom, silakan untuk segera bergabung kembali setelah koneksi Anda stabil kembali
- Penggunaan video memakan *bandwidth* lebih besar, maka jika terkendala pada jaringan, peserta **diperbolehkan** untuk mematikan kamera



## Breakout Rooms

Pada hari ke-2 dan hari ke-3, seluruh peserta akan dikelompokkan dan akan bergabung ke dalam Breakout Rooms yang sudah ditentukan sebelumnya.

Kemudian untuk menjaga keaktifan seluruh peserta, maka setiap anggota harus memiliki peran yang ditentukan secara mandiri oleh kelompok. Jenis peran terdiri dari:

Fasilitator

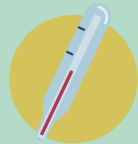
Penyaji

Notulensi

Narasumber

Jika Anda memutuskan bahwa pendampingan atau pembinaan dapat dilakukan secara tatap muka langsung, maka perhatikanlah panduan berikut. Kutipan dari tata tertib ini diambil dari Buku **ADAPTASI TERHADAP KEBIASAAN BARU: PANDUAN KERJA SEHAT, AMAN, DAN PRODUKTIF DALAM MASA PANDEMI COVID-19 BINA LINI LAPANGAN**. Anda dapat merujuk pada panduan selengkapnya pada buku di atas.

## JIKA ANDA ADALAH PKB ATAU KADER BKR YANG AKAN BERJALAN MENUJU WILAYAH BINAAN



Pastikan diri Anda dalam kondisi sehat. Jangan bepergian jika anda sedang sakit.



Selama perjalanan tetap gunakan masker.



Gunakan sarana pribadi sesuai kebutuhan, seperti helm pribadi. Lakukan perjalanan langsung ke lokasi tujuan.



1 meter

Sebisa mungkin tidak menggunakan transportasi umum. Jika terpaksa menggunakan transportasi umum, tetap menjaga jarak minimal 1 meter.



Tidak menyentuh fasilitas umum.

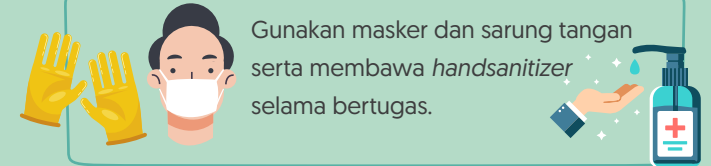


Gunakan hand sanitizer.



Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir setelah sampai di lokasi tujuan.

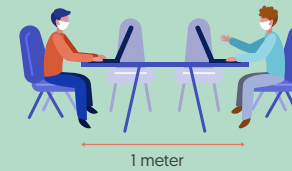
## MELAKSANAKAN TUGAS DI WILAYAH BINAAN



Gunakan masker dan sarung tangan serta membawa *handsanitizer* selama bertugas.



Kurangi kegiatan yang mengumpulkan banyak orang.



1 meter

Jika ada kegiatan yang mengumpulkan banyak orang, lakukan pengaturan jaga jarak minimal 1 meter dan ingatkan untuk menggunakan masker serta hindari kontak fisik secara langsung selama kegiatan berjalan.



Mencuci tangan dengan sabun atau *handsanitizer* setelah melakukan kegiatan.



Catat dan lapor seluruh kegiatan di wilayah binaan melalui aplikasi e-kinerja



Lapor ke tokoh formal di wilayah binaan terkait rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dan hasil kegiatan





"Anda bisa menggunakan *slide* yang anda terima selama *workshop* dengan panduan yang ada di Bab ini. Tiap *slide* akan diberikan: Catatan, yaitu apa yang Anda perlu sampaikan pada slide tersebut dan Instruksi, apa perintah Anda pada peserta *workshop*. Ada juga bagian Catatan Pribadi tempat anda menuliskan beberapa catatan penting pribadi anda untuk *slide* tersebut."



## Topik 10

# KECAKAPAN ORANGTUA

BICARA  
KESEHATAN  
REPRODUKSI



## TUJUAN PEMBELAJARAN

Menjadi orang tua dengan berbagai peran tentu menuntut kemampuan dan keterampilan khusus sebagai orang tua. Termasuk ketika harus berbicara dan memberikan informasi pada remaja mengenai kesehatan reproduksi. Materi kecakapan orang tua ini bertujuan agar orang tua mampu untuk mengenali kemampuan diri dan mengembangkan keterampilan yang dimiliki agar tidak canggung ketika harus berinteraksi dan berkomunikasi seputar kesehatan reproduksi dengan remaja.




## RANCANG BANGUN KELAS

- 28 Perubahan Pada Remaja
- 38 Refleksi hambatan dalam membicarakan kesehatan reproduksi.
- 40 Yang dibutuhkan remaja dari orangtuanya
- 42 Filosofi teko
- 44 Identifikasi Jenis Hambatan
- 46 KISS





# PANDUAN MEMBAWAKAN MATERI PAPARAN

*Apa yang sedang terjadi pada remaja?*



**“Berubah”**

bkkbn  

## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



---

## Catatan

### Apa yang sedang terjadi?

Secara fisik, remaja menunjukkan perubahan tubuh yang terlihat jelas. Tinggi badan, berat badan, postur tubuh, juga bentuk tubuh yang membedakannya dengan kondisi fisik anak-anak. Bila dilihat sekilas, kadang hampir tidak ada bedanya dengan postur orang dewasa. Dengan perkembangan kemampuan pada aspek kecerdasan, sosial, dan emosi, remaja masih mengembangkan diri untuk nantinya siap menjadi orang dewasa.

Hal lain yang menjadi pembeda antara remaja dan orang dewasa adalah perilaku atau sikapnya yang terkadang masih menunjukkan sifat anak-anak. Jika anak-anak sering melakukan kecerobohan (misalnya menumpahkan air, menjatuhkan barang, terpeleset, dan sebagainya), sesekali remaja juga terlihat teledor. Mereka juga tidak tahu mengapa koordinasi motorik mereka jadi seperti anak kecil lagi.

## REMAJA (MULAI USIA 10 TAHUN)



### PUBERTAS = PERUBAHAN

**NEUROLOGIS** : PERKEMBANGAN FUNGSI OTAK, HORMON  
**FISIOLOGIS** : FUNGSI TUBUH DEWASA (KENAL & KELOLA)  
**PSIKOLOGIS** : SOSIAL-EMOSI (RELASI, TANGGUNG JAWAB, KEMANDIRIAN)



## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



---

## Catatan

Perubahan fisik dan hormonal yang dialami oleh remaja harus diimbangi dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Olahraga menjadi penting bagi remaja. Main basket, volley, sepak bola atau bulutangkis, bersepeda, dan sebagainya selama sekitar 30 menit-1 jam per hari adalah porsi olahraga yang dianjurkan bagi remaja.

Yang perlu disampaikan pada remaja adalah kematangan (maturitas) tiap individu berbeda-beda. Jadi bukan berarti aneh. Dengan dukungan informasi dari orangtua, remaja akan lebih memahami dirinya.

Mengatur pola makan dengan gizi berimbang juga berperan penting dalam perkembangan fisik remaja. Remaja sudah banyak maunya dan punya akses terhadap makanan dan minuman yang ia sukai. Tugas orangtua dan lingkungan untuk memberikan informasi dan menyediakan makanan-minuman sehat di rumah. Untuk mempersiapkan remaja dalam menghadapi

masa dewasa, maka otak juga mengalami perubahan pada anatomi (bentuk) dan proses kimiawi yang terjadi di otak. Area otak yang mengatur fungsi dasar seperti pemrosesan sensori akan matang lebih dulu, dibandingkan area yang bertanggung-jawab atas pemikiran yang rumit akan perlahan mulai matang di masa remaja.

Di usia 6 tahun, secara ukuran otak manusia sudah mencapai 90%. Otak terus bertumbuh dan mengembangkan fungsinya seiring dengan penambahan usia dan stimulasi yang diterima. Ketika masa anak-anak, koneksi di otak berlangsung dengan cepat sehingga memungkinkan seseorang untuk menguasai suatu keterampilan tertentu.

Sementara pada masa remaja, proses yang berlangsung adalah periode penting untuk memperkuat koneksi yang sudah terjadi. Makin sering digunakan, maka koneksi antar saraf akan semakin kuat. Sedangkan koneksi-koneksi yang jarang atau bahkan tidak digunakan akan menghilang. Ini terjadi agar otak memiliki ruang untuk berkembang sesuai dengan kebutuhan individu.

Perubahan ini berlangsung secara optimal selama masa pubertas sampai sekitar usia 20-an. Perkembangan otak masih akan berubah selama manusia hidup. Otak kita memiliki kemampuan untuk berkembang secara mandiri. Otak berkembang sesuai dengan pengalaman individu. Jadi sifatnya sangat khas, menyesuaikan dengan fungsi yang dibutuhkan oleh individu.

Secara neurosains, kemampuan unik dari otak manusia yang membentuk dirinya sesuai kebutuhan termasuk struktur dan fungsi pengaturan otak di area berpikir, perencanaan, belajar, dan melakukan aktivitas.

Dengan perubahan tubuh dan otak yang sangat cepat dan intensif, remaja membutuhkan waktu istirahat yang cukup, sekitar 9 jam setiap malamnya. Perubahan hormonal juga dapat mempengaruhi pola tidur remaja sehingga mereka mengalami sulit tidur di malam hari, tapi mengantuk ketika pagi hari.

**Kalau remaja berubah,  
bagaimana dengan orang  
tuanya?**



## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



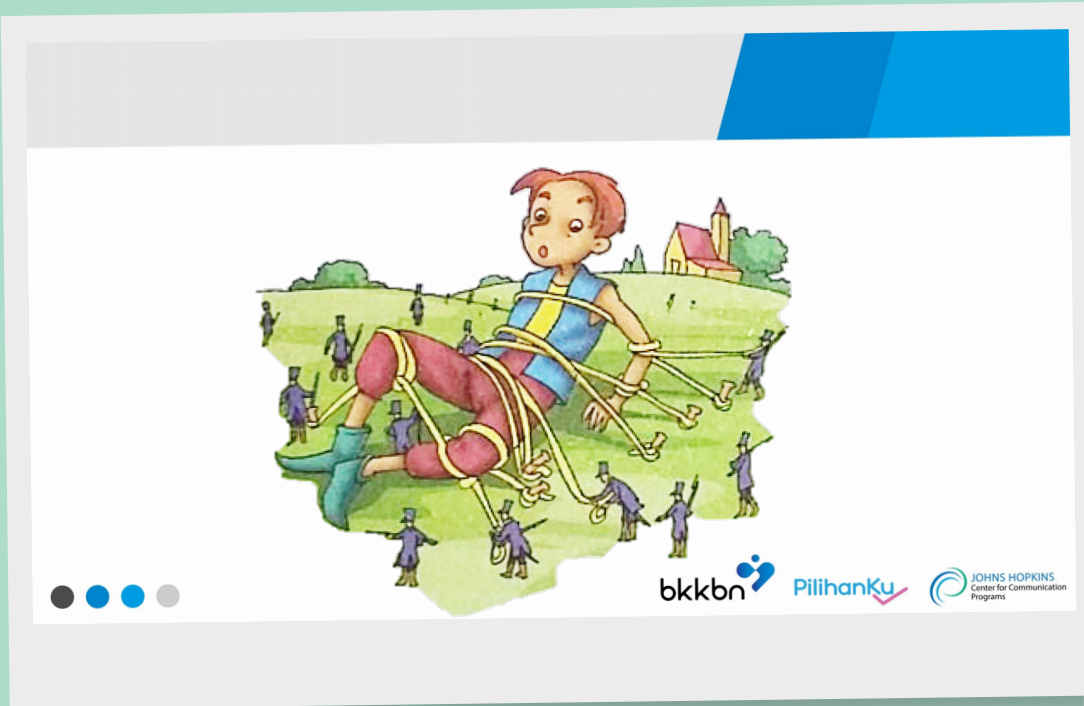
---

## Catatan

### **Apa yang sedang terjadi?**

Secara fisik, remaja menunjukkan perubahan tubuh yang terlihat jelas. Tinggi badan, berat badan, postur tubuh, juga bentuk tubuh yang membedakannya dengan kondisi fisik anak-anak. Bila dilihat sekilas, kadang hampir tidak ada bedanya dengan postur orang dewasa. Dengan perkembangan kemampuan pada aspek kecerdasan, sosial, dan emosi, remaja masih mengembangkan diri untuk nantinya siap menjadi orang dewasa.

Hal lain yang menjadi pembeda antara remaja dan orang dewasa adalah perilaku atau sikapnya yang terkadang masih menunjukkan sifat anak-anak. Jika anak-anak sering melakukan kecerobohan (misalnya menumpahkan air, menjatuhkan barang, terpeleset, dan sebagainya), sesekali remaja juga terlihat teledor. Mereka juga tidak tahu mengapa koordinasi motorik mereka jadi seperti anak kecil lagi.



## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



---

## Catatan

Gambar ini diambil dari sebuah cerita rakyat kerajaan Inggris. Tentang seorang petualang bernama Gulliver yang terdampar di sebuah pulau lilliput. Karena dianggap membahayakan, maka prajurit lilliput mengikat Gulliver. Akibatnya Gulliver tidak dapat bergerak bebas. Ada yang menghambat dirinya berupa tali-tali di sekujur tubuhnya.

Dalam kehidupan nyata kita, kadang tali-tali yang mengikat ini tidak tampak secara nyata dan tidak kita sadari. Bisa berupa aturan, pandangan, pendapat, bahkan norma masyarakat.

## Bagaimana dengan Anda?

- Siapkan selembar kertas A4
- Tuliskan Kelompok\_Nama Lengkap dan tanda tangani di bagian kanan atas kertas
- Tugas: **Sebagai ayah/ibu**, Sebutkan apa saja hambatan/belenggu/ikatan yang menghalangi anda untuk bicara tentang kespro dengan remaja. Jelaskan mengapa terjadi demikian?

Waktu : 15 menit



## Catatan

### BAYANGKAN KITA SEBAGAI GULLIVER

Tuliskan di selembar kertas: apa saja hambatan/belenggu/ikatan yang menghalangi anda untuk bicara tentang kespro dengan remaja

Akan lebih mudah untuk menuliskan dalam bentuk poin (urutan).

## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Yang Remaja Butuhkan dari Orang Tua

- Sumber informasi
- Menerima segala cerita juga keluh kesah



## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



---

## Catatan

Kadang pikiran kita dipenuhi oleh berbagai 'seandainya' atau 'jika' atau 'kalau..' yang mengakibatkan kita cemas dengan apa yang ada di pikiran remaja. Sebenarnya yang dibutuhkan remaja dari orangtua adalah sederhana.

Orangtua diharapkan menjadi tempat remaja mendapatkan informasi. Dan yang paling penting, remaja membutuhkan orangtua sebagai figure yang menerima segala cerita juga keluh kesah remaja, tanpa menggurui atau selalu menasihati.



## Filosofi Teko

- Perlu diisi agar dapat menuangkan sesuatu
- Ada proses pengolahan informasi yang diterima (serbuk teh + air panas = teh wangi)
- Menuangkan sesuai kebutuhan yang menerima (kapasitas cangkir)

Understand sexual education  
Build a good parent-child relationship and  
establish a foundation for future interaction



## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



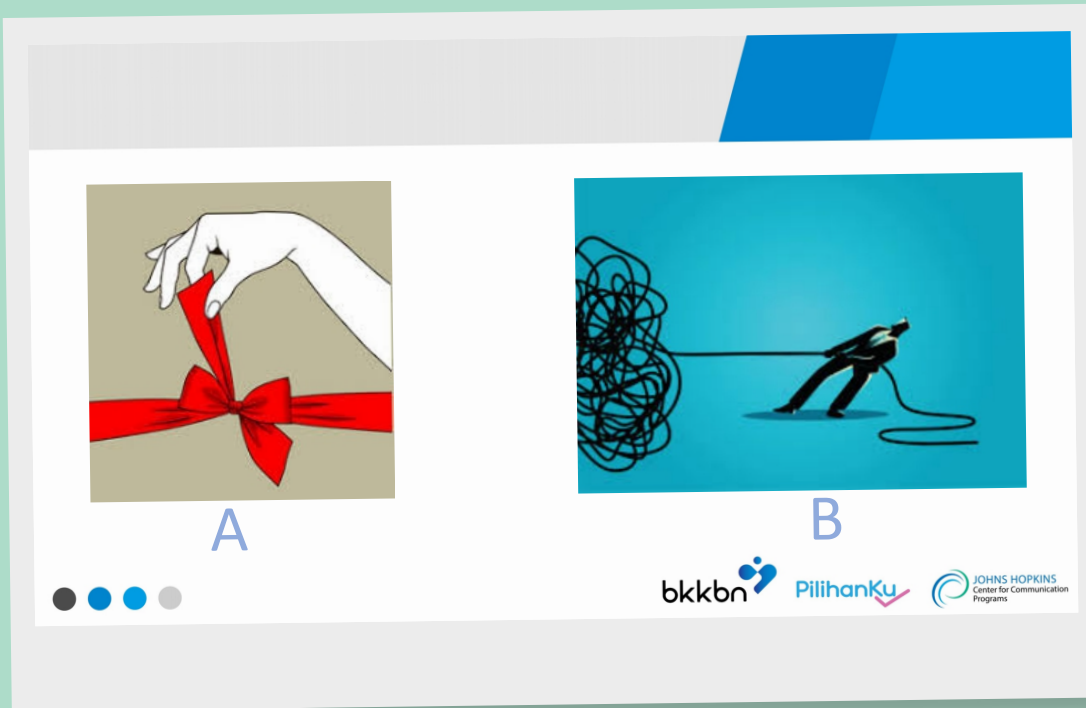
---

## Catatan

Kertas tadi merupakan sarana agar anda dapat melakukan introspeksi dan pengembangan diri agar dapat lebih optimal dalam mendampingi perkembangan remaja.

## ORANGTUA DAPAT DIIBARATKAN SEBAGAI TEKO

Teko perlu diisi agar dapat menuangkan sesuatu. Demikian pula dengan orangtua, agar dapat memberikan informasi kepada remaja, maka orangtua harus mendapatkan informasi yang sesuai dan tepat. Di dalam teko, ada proses pengolahan informasi yang diterima. Sejumpt serbuk teh dan air panas yang dimasukkan ke dalam teko, berproses menjadi air teh yang wangi. Yang dikeluarkan/ disampaikan sesuai dengan kebutuhan cangkirnya. Artinya, orangtua akan mengolah dulu segala informasi yang ia dapatkan sebelum meneruskannya sesuai dengan kebutuhan anak/remaja.



## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



---

### Catatan

Dalam hidup pasti kita tidak terlepas dari masalah atau konflik. Tugas kehidupan sebenarnya adalah menguraikan masalah yang dihadapi. Termasuk juga ikatan-ikatan yang membelenggu kita dari keluasaan untuk dapat menjadi pendamping remaja. Ada simpul ikatan yang mudah diuraikan seperti gambar A, tetapi ada juga simpul ikatan yang memerlukan waktu untuk mengurainya seperti gambar B.

Jika tadi anda telah membuat daftar masalah/ikatan apa yang menghambat anda untuk membicarakan kespro dengan remaja, sekarang saatnya anda untuk melakukan identifikasi bagaimana jenis ikatan/hambatan yang anda tuliskan tadi, yang menghambat anda untuk menjadi pendamping/orang tua yang dibutuhkan remaja.

**KISSS**



**KEEP IT SHORT, SIMPLE, SCIENTIFIC**

bkkbn  

## CATATAN PRIBADI

---



---



---



---



---



---



---



---

## Catatan

Ini adalah kunci dalam proses penyampaian kesehatan reproduksi pada anak/remaja.

Jawab pertanyaan atau berikan penjelasan pada anak dengan cara/kalimat yang:

Pendek  
[short]

Sederhana  
[simple]

Ilmiah  
[scientific]

Bukan mitos.

Sekarang, coba anda lihat lagi daftar hambatan yang anda tuliskan tadi.

Cek hambatan yang dituliskan, bisa dilepas dengan cara A atau B, Tuliskan kode A atau B di samping hambatan yang anda tuliskan. Jelaskan juga alasan anda.

## LEMBAR PENUGASAN



### PANDUAN PENUGASAN 4

**Materi** : Kecakapan orang tua dalam pendidikan mengenai Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas

**Tugas** : Refleksi Pribadi Kecakapan Kesehatan Reproduksi Orang Tua

**Nama** :

**NIP** :

**Jabatan** :

**Kabupaten/Kota** :

#### Petunjuk:

1. Setiap peserta menuliskan jawaban dari penugasan keempat ini secara **manual** pada sebuah **kertas**
2. Buatlah gambar **tiga boks** (seperti yang ada di materi 3 boks sekuens)
3. Isilah tiga boks tersebut dengan **refleksi pribadi** Anda:

Dulu, pandangan atau sikapku mengenai kesehatan reproduksi .....	Saat ini, menurutku Kesehatan Reproduksi .....	Oleh karenanya, di masa setelah workshop ini, aku akan .....
--	--	--

4. Foto penugasan keempat yang Anda telah buat
5. Unggah foto tersebut ke folder Penugasan (<http://bit.ly/PenugasanHari41001CB>)
6. Berikan nama file **Asalprovinsi\_Nama\_Penugasan3** (contoh: Jabar\_Annisa\_Penugasan3)
7. Penugasan maksimal dikumpulkan hari Kamis, 11 Maret 2021 Pukul 12.00 WIB



**PADA BAGIAN INI BANYAK PERTANYAAN YANG DITEMUKAN YANG SEJENIS. KAMI MENGELOMPOKKAN PERTANYAAN-PERTANYAAN TERSEBUT DAN MENJAWABNYA SECARA KESELURUHAN.**

### PENDIDIKAN SEKSUAL SESUAI USIA



Anak saya perempuan berumur 6 tahun, suatu ketika dia bertanya sambil berlalu “ Bunda, kalau Ayu sudah dewasa nanti Ayu akan hamil? ”.. saya kaget dengan pertanyaannya, lalu saya jawab “ iya karena Ayu kan perempuan ” sudah sampai di situ saja pembicaraan kami dan si anak pun berlalu melanjutkan aktivitasnya. yang ingin saya tanyakan apakah boleh saya langsung menjawab pertanyaannya dengan penjelasan secara ilmiah meskipun usianya masih di bawah umur? [Sumatera Selatan – Dwi Septianis]

Apakah ada batasan dalam penyampaian Pendidikan Seksualitas bagi remaja yang sedang kuliah misalnya anatomi tubuh dan hubungan intim? [DKI Jakarta – Haris Iriyanto]

Bagaimana menghadapi anak banyak bertanya tentang seks padahal mereka masih berumur 8 tahun? [Sumatera Barat – Defri Yenni]

KISS. *Keep it short, simple, and scientific.* Beri penjelasan sesuai usia secara singkat, sederhana, dan ilmiah. Fokus pada pertanyaan anak, jawab dengan singkat, sederhana, dan tetap ilmiah.

Bila remaja sudah kuliah, tentu ia sudah memahami mengenai anatomi tubuh. Sebagai bagian persiapan menjadi dewasa, pengetahuannya sudah dapat meluas pada topik mengenai aktivitas seksual termasuk hubungan intim dan penyakit menular seksual.



## KESEHATAN REPRODUKSI



Beberapa hari yang lalu teman saya bercerita ada anak temannya yang baru berumur 7 tahun ternyata sudah mengalami menstruasi. Mungkin ini termasuk kasus yang masih jarang terjadi, namun jika menghadapi kasus seperti ini bagaimana cara menjelaskan masalah kesehatan reproduksi kepada anak seusia ini? [Sumatera Selatan – Pratama Putri]

Pubertas dini memang bisa terjadi. Jika terjadi, maka anak harus paham bahwa ia harus menjaga dirinya dengan tetap mempertimbangkan pengetahuannya. Orang tua dapat menjelaskan bahwa karena ia sudah menstruasi, maka ia harus menjaga dirinya untuk tidak dilihat dan disentuh oleh orang lain sampai nanti ia menikah.



Bagaimana menyikapi anak2 yang mencari terkait Seks di Internet? Saat ini akses informasi di Internet sangat terbuka, khawatir mendapat informasi yang kurang tepat [Banten – Siti Sufinah]

Kembali pada fungsi orang tua sebagai sumber informasi utama anak dan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Orang tua dapat berusaha untuk menjalin komunikasi efektif agar anak merasa aman dan percaya pada orang tuanya.

## KESPRO & PENDIDIKAN SEKSUAL DAN POLA ASUH



Question

Kadang anak-anak lebih terbuka saat bertanya tentang kesehatan reproduksi dari pada remaja, bagaimana memancing remaja ini untuk terbuka tentang kesehatan reproduksi tanpa terkesan menggurui? (Riau – Sri Hartanti)

Bagaimana cara bertanya tentang kesehatan reproduksi kepada anak remaja yang cenderung sensitif atau mudah tersinggung (Bengkulu – Wimi Helfi)

Kalau pola komunikasinya sehat, remaja akan datang untuk bertanya. Dengan obrolan santai, orang tua tetap bisa memberikan informasi bagi remaja tanpa menggurui. Ngobrol aja, ngasih tau aja, tanpa penekanan seperti nasihat apalagi perintah.



Question

Terkadang kesulitan yang saya hadapi adalah ketika akan berbicara serius dengan kakaknya, tiba-tiba muncul si Adek yang beda usianya 5 tahun (kelas 1 SD), dan lebih kepo, ibunya bingung, bagaimana solusinya? (NAD – Ira Meutya)

Idealnya tiap anak punya waktu khusus seperti kencan dengan orang tuanya. Saat itulah anak dan [salah satu] orang tua dapat berbicara bebas dan terbuka.



Question

Bagaimana mengubah konsep orang tua yang sudah terlanjur berpikiran bebas (misal: anak terbiasa tidak memakai pakaian dan bebas berjalan d dalam rumah, dan terbawa sampai usia SD) yang menganggap itu hal biasa? (NAD – Ira Meutya)

Perlu diperjelas mengenai konsep yang dipahami oleh orang tua mengenai kebiasaan tersebut. Orang tua dapat dijelaskan mengenai pentingnya anak memahami tubuh dan menjaga dirinya.

