



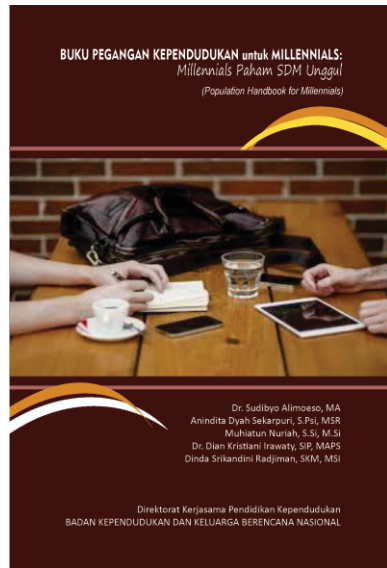
BUKU PEGANGAN KEPENDUDUKAN untuk MILLENNIALS: millennials paham SDM unggul *(Population Handbook for Millennials)*

BUKU PEGANGAN KEPENDUDUKAN untuk MILLENNIALS:
Millennials Paham SDM Unggul
(Population Handbook for Millennials)



Dr. Sudibyo Alimoeso, MA
Anindita Dyah Sekarpuri, S.Psi, MSR
Muhiatun Nuriah, S.Si, M.Si
Dr. Dian Kristiani Iawaty, SIP, MAPS
Dinda Srikandini Radjiman, SKM, MSI

Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL



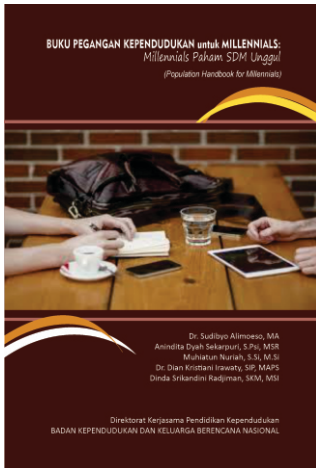
Penulis: Dr. Sudibyo Alimoeso, MA
Anindita Dyah Sekarpuri, S.Psi, MSR
Muthiatun Nuriah, S.Si, M.Si
Dr. Dian Kristiani Irawaty, SIP, MAPS
Dinda Srikandini Radjiman, SKM, M.Si

Kontributor:
Alma Diva Hafiza Shaleh
(Duta Genre Putri Kota Depok 2020)

Pembahas:
Sofyan Zakaria, Rose Amelia, Ade Isyanah, Meta,
Arfasari, Miptah Abdurrozak Romli, Sri Mardaleni

Design Grafis : Dr. Sudibyo Alimoeso, MA
Lay Out : Joko Subagyo
@ Hak Cipta dilindungi Undang Undang

DAFTAR ISI



Sambutan Deputi ALDUK BKKBN iv
Kata Pengantar Direktur PENDUK BKKBN v
Kata Pengantar Ketua Umum IPADI vi

1. PENDAHULUAN 2

- Latar belakang 2
- Sasaran Handbook 3

2. MENGENAL - GENERASI MILLENNIALS 4

- Siapa Generasi Millennials 5
- 7 (tujuh) Tipe Millennials 6
- Gelombang Generasi Millennials *Indonesia* 7
 - Apa yang perlu dipersiapkan 8
 - Pengembangan Diri 9
 - Perencanaan Keuangan 10
 - Perencanaan Keluarga 11
 - Mengapa Berkeluarga perlu direncanakan 12

3. INVESTASI SDM MELALUI SIKLUS KEHIDUPAN 13

- Amanat Pak JOKOWI tentang SDM 14
 - Mengapa SDM itu penting ? 15
 - SDM itu penting lh , sebab 16
- Anda Millennials, jadilah bagian dari SDM Unggul17
 - Tugas BKKBN, Tahukah Anda? 18
 - Konsep Pembangunan Manusia (SDM Unggul) dalam Rencana Rancangan Teknokratik R JMN 20-2419
 - Apa yang bisa dilakukan untuk membangun SDM Unggul 20
 - Pembangunan SDM Unggul berdasarkan siklus kehidupan 21

FASE 1: - Kehidupan awal membangun SDM 22

- Yuk, kenali 1000HPK Kehidupan Awal Membangun SDM 23
 - Peran Orang Tua Millennials Indonesia untuk menciptakan SDM Unggul 24
 - Stunting dan SDM Unggul 25

DAFTAR ISI

FASE 2 :- Masa Remaja Menuju Dewasa :

- Fase kedua membangun SDM 26*
 - Pubertas secara fisik dapat dilihat dari perubahan Tubuh 27*
 - Perilaku Berisiko pada Remaja 28*
 - Fase kedua meraih SDM Unggul 29*
-

Transisi 1:

- Perilaku Kesehatan Reproduksi yang Baik 30**
 - Persiapan fisik dan asupan gizi seimbang 31*
 - Healthy lifestyle 32*
 - Mengapa Jaga kesehatan sejak muda penting ? 33*
 - Millennials gaya hidup sehat bisa anda mulai sekarang !! 34*
 - Jadilah Generasi Berencana (GenRe) 35*
 - Meraih SDM unggul hindari Pernikahan Dini 36*
-

Transisi 2:

- Melanjutkan Sekolah, Meningkatkan Skill 37**
 - Pengembangan diri, potensi dan pondasi karier 38*
 - Skill di Industri masa depan 39*
 - Ketrampilan yang dibutuhkan 40*
 - Skill yang dibutuhkan menghadapi New Normal dan Bonus Demogra fi.... 41*
 - Pendidikan sebagai pendobrak Rantai kemiskinan 42*
-

Transisi 3:

- Mencari Pekerjaan 43**
 - Anda sudah berpartisipasi dalam dunia kerja 44*
 - Anda termasuk angkatan kerja terbesar saat ini 45*
 - Akses ke Pasar kerja 46*
 - Apa yang diinginkan oleh para Millennials ? 47*
 - Sumber Pemodal Usaha 48*
 - Pengelolaan Keuangan di kalangan Millennials 49*
 - Tanda pribadi Sukses 50*
-

DAFTAR ISI

- *Working from home* 51
 - *Jangan takut jadi wirausaha* 52
 - *Dinamika karier Millennials* ... 53
 - *Tips Melejitkan karier Millennials* 54
-

Transisi 4:

- **Menjadi Anggota Masyarakat** 55
 - *Sosialisasi, cara terbaik bergaul dalam masyarakat* 56
 - *Proses sosialisasi, pematangan diri menjadi SDM Unggul* 57
 - *Sosialisasi, aktualisasi peran sebagai SDM Unggul* 58
-

Transisi 5:

- **Memulai Kehidupan Berkeluarga** 59
 - *Berencana itu keren* 60
 - *Pacaran Tidak Sehat, menghambat meraih SDM Unggul* 61
 - *Hindari Pacaran yang tidak sehat banyak risiko* 62
 - *Pacaran tidak sehat, memicu Seks Pranikah* 63
 - *Hindari Seks Pranikah, Banyak Masalah* 64
 - *Mengapa Perlu berencana* 65
 - *Dua anak cukup* 66
 - *Jenis Pilihan Metode kontrasepsi* 67
 - *Kontrasepsi Alami* 68
 - *Kontrasepsi Modern* 69
 - *5 alat kontrasepsi untuk pria* 70
-

- **FASE KETIGA: LANSIA TANGGUH** 71
 - *Lanjut Usia* 72
 - *Menuju Lansia Sehat* 73
 - *Pembinaan Fisik Lansia* 74
 - *BKKBN : “Lansia Tangguh” memahami dan mempraktekkan* 75
 - *Menjaga Pola Hidup Sehat Lansia Tangguh* 76
 - *Menjaga Kesehatan mental Lansia Tangguh* 77
 - *Alternatif persiapan perlindungan di Hari tua* 78
-

DAFTAR ISI

- **4. SDM UNGGUL DAN BONUS DEMOGRAFI 79**
 - Apa itu Bonus Demografi? 80
 - Apakah prasyarat memanfaatkan Bonus Demografi.... 81
 - IPM Indonesia 82
 - Profil SDM Indonesia kini 83
 - Bagaimana Kualitas SDM Indonesia Saat ini 84
 - SDM Unggul Jadilah bagian darinya !! 85
 - The Millennials ada yang perlu anda lakukan? 86
-

- **PENUTUP 87**

DAFTAR PUSTAKA 89





SAMBUTAN

DEPUTI BIDANG PENGENDALIAN PENDUDUK

DR. Ir. Dwi Listyawardani, M.Sc., Dip.Com

Tingginya angka pernikahan anak, angka kematian ibu dan bayi yang juga masih tinggi, kualitas penduduk yang masih rendah, lingkungan yang rusak, merupakan beberapa contoh dari isu-isu kependudukan yang harus menjadi perhatian kita bersama, bukan hanya pemerintah tapi juga generasi millennial. Sayangnya masih banyak anak muda yang kurang peduli dengan masalah kependudukan. Oleh karena itu, program pendidikan kependudukan diharapkan bisa menambah wawasan generasi millennial tentang isu kependudukan baik di Indonesia maupun dunia. Millennial menentukan wajah Indonesia ke depan. Menurut data Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) ada 63 juta millennial, atau penduduk usia 20 - 35 tahun. Mereka ada di usia produktif. Besarnya jumlah penduduk millennial saat ini dapat menjadi tantangan dan peluang bagi Indonesia, terutama bagi target Indonesia Menuju Indonesia Emas tahun 2045.

Sayangnya masih banyak anak muda yang kurang peduli dengan masalah kependudukan. Oleh karena itu, program pendidikan kependudukan diharapkan bisa menambah wawasan generasi millennial tentang isu kependudukan baik di Indonesia maupun dunia. Buku pegangan kependudukan untuk millennial ini disusun sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman dan kepedulian generasi muda tentang penting ya kualitas SDM unggul dalam pembangunan.

Melalui **pendidikan kependudukan**, **penduduk** usia muda memiliki pengetahuan, pemahaman dan kesadaran tentang kondisi **kependudukan** dan implikasinya, akan ikut berkontribusi dalam membentuk karakter manusia bangsa Indonesia yang memiliki integritas, etos kerja dan gotong royong.. Selamat membaca buku ini dan sebarkan ke lingkungan sekitar. Tetap semangat dan produktif. Sebarkan kebaikan dan optimisme. Indonesia menunggu kontribusimu.



Ir. Mila Rahmawati, M.S.

(Plt. Direktur Kerjasama Pendidikan Kependudukan)

Alhamdulillah, atas berkah rahmat dan izin Allah SWT Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan BKKBN bekerjasama dengan Ikatan Praksi dan Ahli Demografi Indonesia (IPADI) selesai membuat buku pegangan *Population Handbook for Millennials Tahun 2020*.

Buku ini berisikan tentang bagaimana generasi millennial dapat mengembangkan dirinya menjadi SDM yang unggul, memahami Perilaku Millennial Indonesia dan cara terbaik untuk menggali potensi mereka untuk membangun bangsa kita. Sebagai agent of change diharapkan generasi millennial dapat berkontribusi besar untuk mencapai Indonesia Emas tahun 2045.

Ibarat kalimat, berinovasi atau mati. Menyesuaikan diri, atau dilindas mesin perubahan zaman. Waktu kita tidak banyak. Selamat berkarya anak muda, tetap semangat dan tunjukkan prestasimu. Berencana itu keren



KATAPENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan Buku Pegangan (handbook) Kependudukan: Millenials Paham SDM (Sumber Daya Manusia) Unggul. Sepertidiketahui bersama, Generasi Milenials yang saat ini jumlahnya sekitar 66 juta jiwa merupakan jumlah yang besar dalam komposisi penduduk Indonesia. Para millennials saat ini akan menjadi SDM dan merupakan mesin pertumbuhan (engine of growth) bagi pembangunan di Indonesia. Mereka kalau diberdayakan dengan baik dan diberikan kesempatan akan menjadi kelompok tenaga kerja yang bisa memanfaatkan bonus demografi.

Banyak faktor yang memengaruhi upaya peningkatan kualitas SDM yang perlu dilakukan dari hulu sampai ke hilirnya. Oleh karena itu, buku pegangan ini di dasarkan atas pendekatan continuum of care (siklus kehidupan) sehingga perlu dilakukan penanganan yang tepat sepanjang siklus hidup manusia serta penyediaan layanan program IPADI Ikatan

Praktisidan Ahli Demogra Indonesia (pegaturan kelahiran, kesehatan, pendidikan dan lainnya). Untuk itu, buku ini disusun melalui 3 (tiga) pendekatan yaitu: 1) Kehidupan awal membangun SDM sejak 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK); 2) Masa Remaja, Dewasa dan PraLansia; 3) Masa Lansia.

Buku Pegangan ini dibuat 2(dua) versi yaitu versi cetak dan versi videografis. Untuk versi videografis terbagi menjadi 4 bagian disesuaikan dengan durasi dan materinya agar dapat dilihat dan dipahami dengan baik. Meskipun pada hakekatnya buku pegangan ini diperuntukkan bagi para millennials tetapi sesungguhnya buku ini juga cocok sebagai bahan bacaan masyarakat umum sehingga mereka juga memahami persoalan millennials dan masalah SDM secara keseluruhan.

Kami menyampaikan penghargaan serta terima kasih yang tulus kepada timpenyusun yang telah mencurahkan seluruh ide dan kreaatifitasnya sehingga buku pegangan ini dapat terwujud. Terima kasih juga kami ucapkan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan mendampingi kami dalam penyusunan buku pegangan ini, khususnya kepada Deputi Bidang Pengendalian Penduduk BKKBN, Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan BKKBN yang telah mendukung baik materil maupun nonmateril. Khusus kepada Jajaran Pengurus IPADI, kami sampaikan apresiasi dan terima kasih atas penyusunan dan penerbitan buku Pegangan ini.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memerlukan penyempurnaan, sepertipepatah tak ada gading yang tak retak. Untuk itu, masukan dan saran demi penyempurnaan buku pegangan ini pada masa yang akan datang, kami nanti an. Terima kasih dan Salam Kependudukan!

Ketua Umum IPADI,

Dr. Sudibyo Alimoeso, MA PO

POKOK BAHASAN

- 1** Pendahuluan: Latar Belakang dan Sasaran Handbook
- 2** Mengenal Generasi Millenials
- 3** Investasi SDM melalui Siklus Kehidupan
- 4** SDM Unggul dan Bonus Demografi
- 5** Penutup

1.PENDAHULUAN

Latar Belakang

- Sahabat *Millennials*, anak-anak muda *zaman now* sering disebut sebagai generasi millennial. Generasi ini lahir pada kisaran tahun 1980 sampai tahun 2000-an. Jadi dapat diperkirakan bahwa saat ini generasi *millennial* memiliki rentang usia 20 hingga 40 tahun. Di Indonesia sendiri, terdapat sekitar 80 jutaan penduduk *Millennials*, jumlah tersebut sangat banyak dan signifikan, mengingat populasi generasi millennial sudah mencakup sekitar 34 persen dari total penduduk di Indonesia. Dengan besaran tersebut, Generasi Millennial diharapkan menjadi kekuatan sumber daya manusia (SDM) bagi Indonesia masa kini dan masa depan.
- Salah satu upaya untuk mewujudkan sumber daya manusia Indonesia yang unggul demi Indonesia yang maju adalah meningkatkan pengetahuan penduduk Indonesia melalui strategi pembelajaran *e-learning* terutama pada tingkat perguruan tinggi.
- Melalui *e-learning*, materi pembelajaran pendidikan kependudukan berjudul “**Sumber Daya Manusia Unggul, Indonesia Maju**” dapat digunakan oleh banyak pihak yang terlibat dengan aksesibilitas tinggi serta dapat dilakukan di tempat dan waktu yang tidak terikat.



Sasaran *Handbook*

- Buku ini fokus diperuntukkan pada generasi Millennials, yakni kamu yang lahir antara 1980an-2000an. Namun demikian, buku ini tetap bisa dibaca kalangan umum.
- Pesan buku ini menyasar pada siapa Millennials dan bagaimana Millennials dapat berperan sebagai SDM Unggul yang dapat mewujudkan Indonesia Maju?
- Apa yang disebut SDM unggul dan Peran BKKBN dalam mewujudkannya.
- Persiapan yang harus dilakukan millennials menuju SDM Unggul untuk mencapai Indonesia Maju.



2. MENGENAL GENERASI MILLENIALS

- ❖ Siapa Generasi Millenials
- ❖ Tipe Generasi Millenials
- ❖ Jumlah Generasi Millenials
- ❖ Apa yang perlu disiapkan Millenials menjadi SDM Unggul?



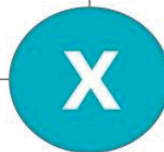
SIAPA GENERASI MILLENNIALS?

Generasi Millennials (20 – 40 tahunan)

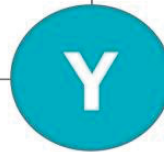
Pada tahun-tahun mendatang, para milenial yang lahir antara 1980-2000an akan mengambil alih peran *baby boomer* sebagai generasi hidup terbesar bangsa, dan para milenial siap memasuki peran baru



Boomers
1946 - 1964



Generation - X
1965-1980



Generation - Y
1981 - 1994



Generation - Z
1995 - 2005

7 (tujuh) Tipe Millenials, Anda masuk yang mana?



Petualang



Visioner



Artis



Pemimpin



Sosial



Konservatif



Kolaborator

Petualang: Menginspirasi, meyakinkan, penuh dinamika;

Visioner: Ingin bekerja sama dengan komunitas heterogen di sekitar mereka, cenderung bersikap netral;

Artis: Memiliki banyak ide, sudut pandang unik, orientasi pada estetika, dan spontanitas.

Pemimpin: Karismatik, berorientasi pada tujuan, dan memiliki keterampilan kepemimpinan.

Sosial: Tipe pribadi yang menyenangkan, terbuka, dan menghargai kebersamaan.

Konservatif: Dapat diandalkan, sederhana, dan senang menjaga kedamaian di masyarakat.

Kolaborator: Sangat toleran, penuh ide, dan hebat saat bekerja dalam tim.

Sumber:

<https://www.genpi.co/berita/32987/7-tipe-milenial-menurut-idn-research-institute-kamu-yang-mana?>

Gelombang Generasi Millennials Indonesia



- Prosentase millennials merupakan jumlah terbesar penduduk Indonesia (39,02%), generasi Z (29,23%), kemudian generasi X (25,74%) dan tersedikit generasi “*baby boomers*” dan veteran (11,27%).
- Jumlah kaum millennials menguasai pasar dunia kerja pada era bonus demografi ini sekitar 39%, mereka SDM yang diharapkan membawa kemajuan bangsa Indonesia.

Sumber: Buku Statistik Gender Tematik: Profil Generasi Milenial terbitan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dengan Badan Pusat Statistik 2018



Apa yang perlu dipersiapkan oleh Millennials untuk SDM Unggul?

- 1. Pengembangan Diri, Potensi dan Pondasi Karier (*Self-Development*)**
- 2. Perencanaan Keluarga**

Pengembangan Diri, Potensi dan Pondasi Karier (*Self-Development*)

- *Continious Improvements*: Bekali Diri dengan Ilmu, Jadilah Pembelajar secara terus menerus
- Melek Digital
- Persiapan Finansial: Simpan Sekarang, Nikmati Kemudian



Sahabat Millenials,

- Terus bekali diri dengan ilmu dan wawasan adalah **kunci menghadapi kehidupan.**
- Kejar terus **perkembangan teknologi.**
- Persiapkan **kebutuhan finansialmu** dari sekarang.

Dengan jalan inilah,
komitmen pembangunan SDM Unggul
dari Millenials dapat dimulai.

Perencanaan Keuangan



<https://sikapiuangmu.ojk.go.id/>

Sahabat Millenials,

Ada tips dari Otoritas Jasa Keuangan (OJK) untuk menyikapi uangmu:

- Lakukan analisis kondisi saat ini
- Susun tujuan keuangan.
- Buat rencana keuangan dan jangka waktu pencapaiannya.
- Disiplin dengan rencana tersebut
- Self-Review

Dengan menyikapi uangmu secara bijak, semoga kita bisa jadi generasi yang kaya sebelum tua.

Perencanaan Keluarga

- Pilih Teman Merancang Masa Depan
- Persiapan Fisik dan Psikis
- Kenali Instrumen Perencanaan Keluarga

Sahabat Millenials,
Selain mengembangkan diri, kita juga perlu melakukan persiapan hidup berkeluarga.



- Pilih pasangan hidup yang tepat, memiliki visi dan misi yang sesuai denganmu, dan jangan lupa konsultasikan pada Tuhan sebelum membuat keputusan besar dalam hidup ini.
- Bekali diri dengan kesehatan fisik dan psikis perlu dilakukan sejak usia muda, karena apa yang kita tuai berasal dari yang kita tanam.
- Cari tahu instrument perencanaan keluarga yang dapat kamu pelajari sekarang sebagai bekal di hari kemudian. Buku ini dapat menjadi gerbang yang mengantarmu membekali diri dengan banyak persiapan agar kita menjadi bagian dari SDM Unggul yang bisa berkontribusi mewujudkan Indonesia Maju!

Mengapa Berkeluarga perlu Direncanakan?

FUNGSI PERENCANAAN KELUARGA:

- Agar pasangan bisa mengembangkan diri dan karier. Kemampuan untuk merencanakan kehamilan termasuk memilih kontrasepsi dipercaya dapat meningkatkan kesehatan mental dan kebahagiaan bagi perempuan.
- Memungkinkan pasangan usia subur dalam membuat pilihan metode kontrasepsi berdasarkan informasi tentang kesehatan seksual dan kesehatan reproduksi.
- Menyiapkan remaja untuk berkeluarga agar siap menjadi orang tua.



Sahabat Millenials,

Menikah akan jadi momen bersejarah bagi setiap kehidupan manusia, namun kehidupan setelah menikah adalah perjalanan panjang yang akan dihadapi seseorang dengan kompleksitas yang berbeda-beda.

Hal ini dikarenakan kita tidak hanya berkomitmen pada seseorang dengan kepribadiannya, namun kita menjalin relasi berkehidupan yang lebih luas dengan “ekosistemnya”, seperti orang tuanya, keluarganya, temannya, pekerjaannya, hobinya, dan banyak aspek dalam kehidupannya).

Perencanaan keluarga merupakan fase penting agar penyatuan dua individu berbeda dapat menciptakan “simbiosis mutualisme” yang saling mengembangkan potensi kedua insan, hingga pada akhirnya melahirkan generasi manusia yang berkualitas dan unggul.

3. INVESTASI SDM MELALUI SIKLUS KEHIDUPAN:



Pada bagian ini, kita akan melihat urgensi pembangunan SDM bagi Indonesia Maju.

- Amanat Presiden Jokowi tentang SDM
- Mengapa pembangunan SDM Penting?
- Bagaimana membangun SDM melalui Siklus Kehidupan

1) Fase Pertama :

Kehidupan Awal Membangun SDM

2) Fase Kedua :

Membangun SDM Unggul:
Kehidupan Remaja, meraih Lima
Transisi Kehidupan Remaja

3) Fase Ketiga :

Lansia Tangguh

Amanat Pak Jokowi tentang SDM



*“Pembangunan SDM
menjadi kunci Indonesia
ke depan.*

*Titik dimulainya
pembangunan SDM
adalah dengan menjamin
kesehatan ibu hamil,
kesehatan bayi,
kesehatan balita,
kesehatan anak usia
sekolah.*

*ini merupakan **umur emas**
untuk mencetak manusia
Indonesia unggul ke depan.
itu harus dijaga betul.*

*Jangan sampai ada
stunting, **kematian** ibu,
atau **kematian** bayi
meningkat.
Tugas besar
kita disitu!”*

*Ir. H. Joko Widodo
Pidato Presiden Terpilih
"Visi Indonesia"
14 Juli 2019*

Mengapa Sumber Daya Manusia (SDM) itu penting?



SDM itu penting lho, sebab.....



SDM
ADALAH
KUNCI
KEBERHASILAN
DAN
KEMAJUAN
SUATU
NEGARA



PENDUDUK
ADALAH
PELAKSANA
PEMBANGUNAN
SEKALIGUS
PENIKMAT
HASIL-HASIL
PEMBANGUNAN

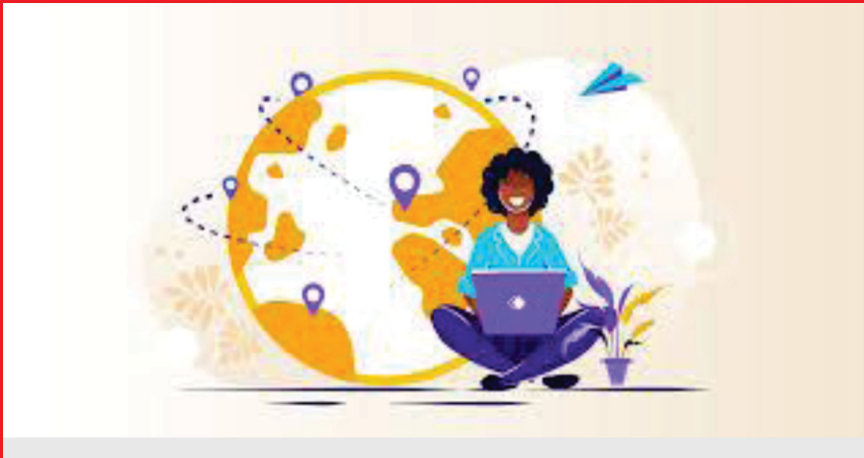


**NEGARA-
NEGARA**
YANG MAJU
DALAM BIDANG
PEREKONOMIAN
DAN TEKNOLOGI
SEPERTI JEPANG,
AMERIKA,
SINGAPURA,
CHINA,
KOREA SELATAN
MEMILIKI SDM
BERKUALITAS
TINGGI

Sahabat Millenials, kemajuan suatu bangsa amat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya. Disamping faktor-faktor lain seperti **sumber daya alam**, **infrastruktur** dan **sosial budaya** serta **modal** dan **kestabilan politik**. Namun **sumber daya manusia** memiliki peran utama untuk mengelola semua komponen tersebut.

ANDA MILLENNIALS, JADILAH BAGIAN DARI SDM UNGGUL

SDM adalah kemampuan terpadu dari daya pikir dan daya sik yang dimiliki individu yang dilengkapi dengan kecerdasan emosional



SDM Unggul yang dilandasi dengan pengembangan karakter yang baik kejujuran, rasa hormat dan tanggung jawab sebagai bagian yang melandasi pengembangan kualitas SDM secara holistij.



Dr. dr. Hasto Wardoyo, SP. OG.(K),
Kepala BKKBN

Tugas bkkbn (UU No. 52 Tahun 2009)

Tugas Anda?

- BKKBN adalah Lembaga negara yang melaksanakan tugas pemerintahan di bidang pengendalian penduduk dan penyelenggaraan keluarga berencana. (<https://www.bkkbn.go.id/>)
- Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPk) kini di kemas dalam istilah baru menjadi **Pembangunan Keluarga, Kependudukan dan Keluarga Berencana** atau disingkat **BANGGA KENCANA**.
- Program ini dalam rangka mewujudkan **Penduduk Tumbuh Seimbang dan Keluarga Berkualitas**.
- Program ini membangun **Kependudukan dan Keluarga** sesuai siklus hidupnya (dari lahir hingga lanjut usia) sehingga dapat mewujudkan **SDM Unggul Indonesia**

Konsep Pembangunan Manusia (SDM Unggul) dalam Rencana Rancangan Teknokratik RPJMN 2020-2024

Keluarga kecil, prasyarat **PENDUDUK TUMBUH SEIMBANG**, kunci **TERCIPTA GENERASI UNGGUL MASA DEPAN**, karena **ORANG TUA BISA INVESTASI:**

- ✓ Pendidikan
- ✓ Kesehatan
- ✓ Kasih sayang (pola asuh)



Apa yang bisa dilakukan untuk membangun SDM Unggul?



Investasi melalui Siklus Kehidupan: dari sebelum masa kehamilan sampai lanjut usia

Tahukah Sahabat Millenials bahwa semua pihak harus mulai fokus memberikan perhatian terhadap SDM Indonesia sejak dari dalam kandungan sampai masa emas dan dilanjutkan pada lanjut usia. Sebab, dengan menyiapkan SDM yang unggul sejak dini, maka cita-cita Indonesia menjadi negara maju dapat benar-benar terwujud. Perhatian pada lanjut usia, agar mereka juga dapat menjadi asset SDM pembangunan karena potensinya, dan bukan menjadi beban bagi pembangunan.

PEMBANGUNAN SDM UNGGUL BERDASARKAN PENDEKATAN SIKLUS KEHIDUPAN (*LIFE CYCLE APPROACH*)

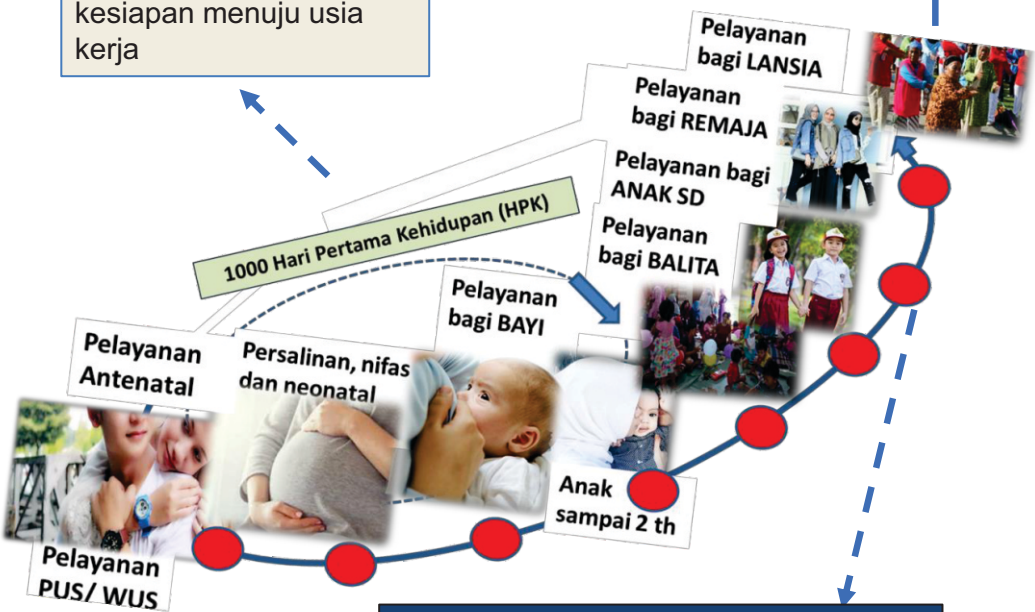
FASE AWAL

KEHIDUPAN AWAL :

intervensi 1000 hari pertama kehidupan, parenting, perlindungan anak, gizi, pendidikan usia dini, pendidikan, pembentukan karakter, kesehatan termasuk kesehatan reproduksi, kesiapan menuju usia kerja

FASE KETIGA USIA TUA:

Layanan untuk orangtua termasuk paket perawatan Kesehatan universal; Pemberdayaan lansia; Mencegah kecacatan



FASE KEDUA KEHIDUPAN DEWASA:

perilaku sehat, kesiapan pendidikan kerja, *soft skill*, kesehatan termasuk kesehatan reproduksi, kemampuan bekerja kompetitif, adaptasi teknologi, investasi produktif, menabung, dan pengembangan kompetensi

FASE 1: KEHIDUPAN AWAL MEMBANGUN SDM

MEMBANGUN SDM SEJAK DINI

- Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)
- Masa Remaja dan Menuju Dewasa



Yuk, kenali 1000 HPK! Kehidupan Awal Membangun SDM



- ✓ Millennials, kenali masa tumbuh kembang anak yang paling kritis selama 1000 hari pertamanya.
- ✓ Fase 1000 hari pertama kehidupan terbagi menjadi tiga yaitu pada masa kehamilan, satu tahun pertama setelah kelahiran, dan masa balita (tahun kedua).
- ✓ Nutrisi dan stimulasi yang diterima buah hati selama 1000 hari pertama kehidupannya akan berpengaruh terhadap tumbuh kembangnya secara jangka panjang.
- ✓ Yuk, kenali tiap fasenya berikut ini.



Peran Orang Tua Millennials Indonesia untuk Menciptakan SDM Unggul

Seribu hari pertama kehidupan bukan dimulai sejak bayi lahir, melainkan sejak pertama kali terjadinya pembuahan. Seribu hari pertama kehidupan terdiri dari 9 bulan dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun.

Perkembangan massa otak 70-80% terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan. Itu sebabnya, masa kritis pertumbuhan dan perkembangan seorang anak sangat ditentukan pada masa 1000 hari pertama kehidupan. Jika pertumbuhan dan perkembangan bayi tidak optimal pada 1000 hari pertama kehidupan, berbagai masalah dapat terjadi pada usia remaja hingga dewasa.

Sahabat Millennials, sebaliknya, keberhasilan pada 1000 hari pertama kehidupan anak dapat menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang unggul pada masa yang akan datang. Nah, oleh karena itu, masa 1000 hari pertama kehidupan sangatlah penting dan tidak boleh terlewatkan.





Stunting dan SDM Unggul

Dari sekitar 24 juta balita di Indonesia, 7,2 juta (30,08 %) tergolong pendek (Riskesdas, 2018). Kejadian anak pendek pada usia balita, terkait dengan masalah berat badan pada saat lahir <2500 gram (bblr). Prevalensi anak pendek (stunting) pada balita adalah sebesar 42,8 persen (tertinggi) dari ibu yang menikah pertama usia 15-19 tahun. Millenials, bantu cegah stunting dengan tidak menikah pada usia muda.

BBLR dan stunting bukan hanya terkait dengan penampakan fisik, namun banyak hal lain yang mengalami distorsi fungsi karenanya seperti tidak normal sistem memori syaraf yang terkait dengan intelegensi. Risiko lain meningkat karena stunting dan BBLR menurut Barker (2012) akan memperbesar risiko menyandang penyakit degeneratif. Degradasi intelegensi karena BBLR dan stunting secara kumulatif akan memberikan degradasi pula kualitas SDM suatu bangsa.

FASE KEDUA MEMBANGUN SDM: MASA REMAJA MENUJU DEWASA

Apa itu Pubertas?



- Pubertas merupakan tahap perkembangan manusia baik secara fisik maupun psikologis, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan emosi, perkembangan otak, dan perkembangan organ reproduksi.

Pubertas secara fisik dapat dilihat dari perubahan tubuh, meliputi perubahan tanda kelamin primer dan sekunder.

	Perubahan pada perempuan	Perubahan pada laki-laki
Kulit	Kulit menjadi berminyak, kadang-kadang muncul jerawat	Kulit menjadi berminyak, kadang-kadang muncul jerawat
Rambut	Tumbuh rambut di kaki, di ketiak, di sekitar alat kelamin	Tumbuh rambut di kaki, di ketiak, di sekitar alat kelamin
Dada	Buah dada mulai tumbuh, sedikit bengkak dan kadang sakit.	Dada melebar
Ukuran tubuh	Pinggul mulai melebar, dada membesar, tinggi dan berat badan bertambah dengan cepat	Bahu dan dada melebar, badan bertambah berat dan tinggi
Keringat	Lebih banyak berkeringat dan mulai mengeluarkan bau	Lebih banyak berkeringat dan mulai mengeluarkan bau
Suara	Menjadi agak berat	Menjadi agak berat

Perilaku Berisiko pada Remaja



Hindari pencarian identitas yang tidak perlu .

Tahukah Sahabat Millenials bahwa remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, artinya mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi tidak juga termasuk golongan orang dewasa. Mereka akan berkumpul dan bergaul diantara mereka yang sebaya. Membentuk komunitas sendiri, tidak berkumpul dengan orang yang sudah dewasa juga tidak bermain dengan kanak-kanak lagi.

Masa remaja adalah masa dimana seseorang banyak mencari jati diri. Masa untuk menunjukkan eksistensi diri mereka. Untuk mendapatkan pengakuan atau agar dianggap keberadaannya di tengah-tengah masyarakat mereka melakukan beberapa macam hal. Ada yang positif, misalnya dengan aktif menjadi remaja masjid, Pramuka dan lain-lain. Tapi ada juga yang mencari sensasi dengan melakukan tindakan yang negatif yang dapat menyebabkan keresahan dalam masyarakat, dari yang ringan sampai yang berat, misalnya mencotek saat ujian, tawuran, pergaulan bebas (free sex), kebut-kebutan di jalan, penyalah-gunaan narkoba dan mabuk-mabukan.

MERAIH SDM

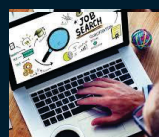
Kehidupan Dewasa Melewati 5 (Lima) Transisi Kehidupan Remaja Dengan Baik



Perilaku
Kesehatan
Reproduksi
yang baik



Melanjutkan
Sekolah



Mencari
Pekerjaan



Menjadi
Anggota
Masyarakat



Memulai
Kehidupan
Berkeluarga

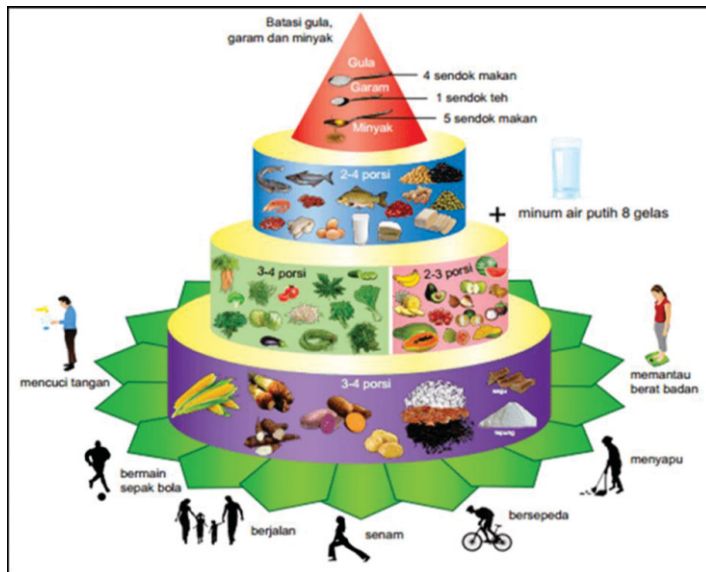
Jadilah PEMENANG!!!



**Transisi 1:
Perilaku Kesehatan
Reproduksi yang baik**

**Untuk meraih
SDM Unggul**

Persiapan sikap dan asupan gizi seimbang dan pola hidup sehat --- agar menghasilkan generasi unggul



Tubuh remaja sedang dalam masa peralihan, dari kanak-kanak menuju dewasa. Di usia ini, tubuh remaja banyak mengalami perubahan yang perlu didukung oleh pola makan sehat dan seimbang. Konsumsi makanan bergizi seimbang dari sumber beragam bisa mencukupi kebutuhan energi dan gizi.

Cara memenuhi gizi seimbang dan mempertahankan pola hidup sehat pada remaja dapat dicapai dengan makan 3 kali sehari, mengonsumsi makanan dari sumber beragam untuk memenuhi kebutuhan gizi (termasuk ikan dan sumber protein lainnya), mengonsumsi sayuran dan buah, batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, serta berlemak, usahakan tetap terhidrasi (minum cairan 8 gelas sehari), hindari merokok, dan rutin melakukan aktivitas fisik (setidaknya ya 30 menit sehari).

HEALTHY LIFESTYLE



- Hai Millenials, saat Anda melakukan perilaku pola hidup sehat, sudah barang tentu Anda tidak menginginkan pola hidup sehat Anda berbelok arah menjadi tidak sehat.
- Namun, kebanyakan dari kita berpikir bahwa dengan menjaga kebiasaan makan dan aktivitas sikkita sudah menjalankan pola hidup sehat. Tapi apakah itu sudah cukup untuk dikatakan sehat?
- Sahabat Millenials, pesan BKKBN jagalah Kesehatan Reproduksi anda dengan baik sehingga anda bisa melangkah ke Transisi Kehidupan berikutnya.

Millennials Laki-Laki



Kamu calon Ayah.

Konsumsi makanan bergizi dan tidak mengonsumsi rokok akan menjaga kualitas spermamu.

Millennials Perempuan



Kamu calon Ibu.

Konsumsi gizi yang seimbang, cukup vitamin dan zat besi, cegah anemia, cegah stunting.



Mengapa Jaga Kesehatan sejak muda penting?

Sahabat Millenials, menjaga kesehatan di usia muda merupakan investasi sederhana. Ya, tak mesti berbentuk uang, investasi juga bisa dimulai dari tubuh kita sendiri. Jika tubuhmu sehat, kamu akan punya banyak waktu untuk membangun mimpimu.

Mudah saja menjaga kesehatan sejak muda, misalnya dengan terus melakukan aktivitas sikatau berolahraga rutin setiap harinya. Tidak cuma meminimalkan risiko penyakit, olahraga juga berkontribusi terhadap kesehatan mental.



Millennials, Gaya Hidup Sehat Bisa Anda Mulai Sekarang!

- Gaya Hidup CERDIK dan PATUH baik untuk diterapkan Millennials jaman sekarang.

Gaya hidup ini dapat menolong kita dari risiko penyakit kronis dan mati muda.

- Hai, Millennials, tidak sedikit orang yang menunggu waktu tepat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Padahal sebenarnya, waktu yang paling tepat adalah sesegera mungkin dan selama mungkin. Gaya hidup sehat sebaiknya dilakukan terus-menerus dan tidak berjeda agar hidup senantiasa lebih baik.
- Ingat juga, HINDARI PERNIKAHAN DINI sebagai bagian GAYA HIDUP SEHAT!!!



Jadilah **Generasi Berencana (GenRe)**



RANCANG masa depanmu **SEBAIK** mungkin agar dapat **BERPARTISIPASI** menjadi **SDM Unggul** dan **BERDAYA SAING**



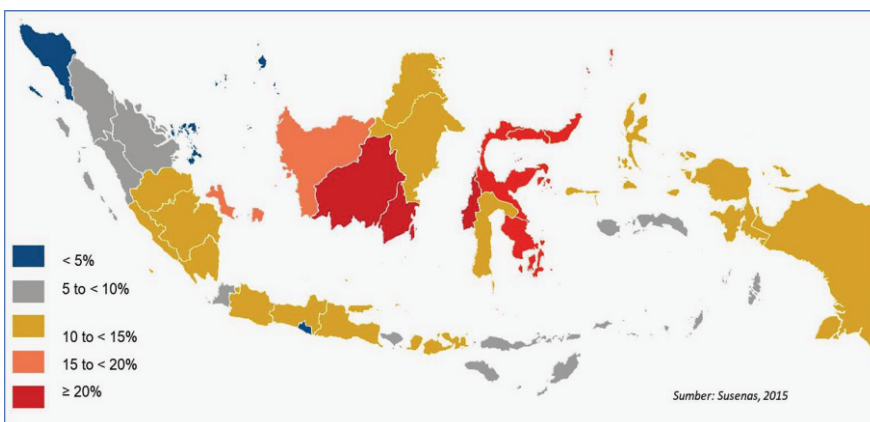
FOKUS MERAHAI CITA-CITA



HINDARI PERILAKU BERESIKO

Remaja yang memiliki pengetahuan, bersikap dan berperilaku positif sebagai remaja yang bertanggung jawab, untuk menyiapkan dan perencanaan yg matang dalam kehidupan berkeluarga

Persentase perempuan usia 20-24 tahun yang menikah atau hidup bersama sebelum berusia 18 tahun menurut provinsi, 2015



Anak perempuan yang menikah, **11 kali lebih cenderung tidak bersekolah** dibandingkan anak perempuan yang bersekolah

Perempuan yang menikah di usia anak **berisiko kematian lebih tinggi** akibat komplikasi saat kehamilan dan melahirkan dibandingkan perempuan dewasa

SEKITAR 1 DARI 4 ANAK PEREMPUAN MENIKAH SEBELUM BERUSIA 18*



Meraih SDM Unggul hindari Pernikahan Dini

Transisi 2: Melanjutkan Sekolah, Meningkatkan Skill



Untuk meraih
SDM Unggul



Pengembangan Diri, Potensi dan Pondasi Karier (*Self- Development*)

Jangan
sia-siakan
waktumu
di masa
muda.

Cari dan serap ilmu sebanyak-banyaknya, Jadilah
Pembelajar!

Ikuti berbagai kesempatan pengembangan
keterampilan (*skills*) – bermusik, berwirausaha,
pelatihan kepemimpinan, mendesain web, dan *self-
development* lainnya. Siapa tahu keterampilan ini
membawa penghasilan tambahan?

Kelilingi dirimu dengan lingkungan dan orang-orang
positif.

Generasi
Melek
Digital,
bukan
Generasi
Instan.

Teknologi dapat membantu memudahkan hidup
kita, namun jangan menjadi generasi instan ya..
manfaatkan teknologi untuk mengumpulkan data
dan mengolahnya menjadi informasi,
mengembangkan jaringan (*networking*), memulai
usaha (*start up*) dan banyak kegiatan positif lainnya

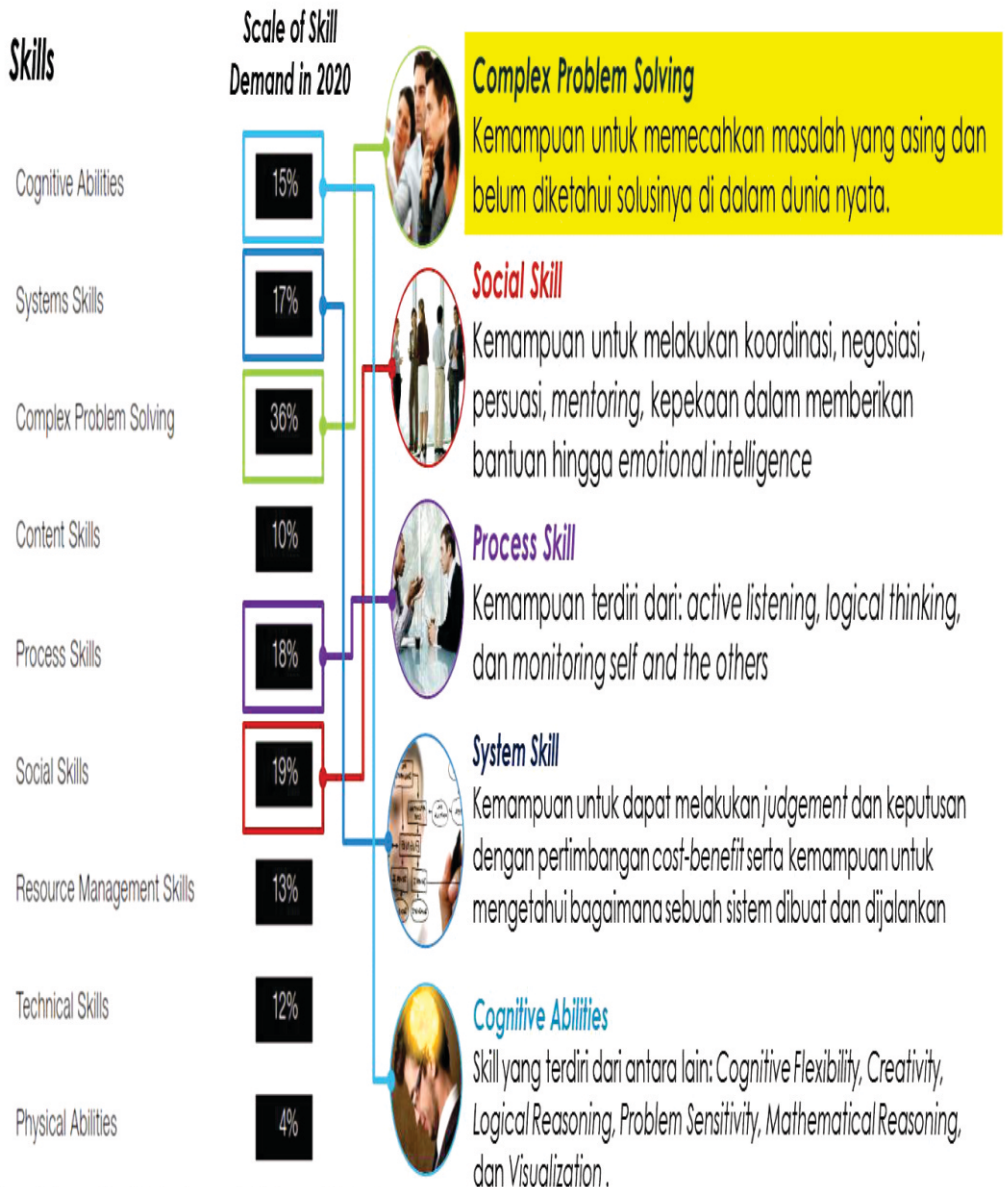
Persiapan
Finansial:
Simpan
Sekarang,
Nikmati
Kemudian.

Temukan dan tentukan Passion-mu, bekerja keraslah
disana.

Tentukan gaya hidup di bawah kemampuan. Bila
kamu memiliki kelebihan dana diluar kebutuhan
pokokmu, realokasikan untuk tabungan, investasi
atau modal berwirausaha.

Hematlah sekurang-kurangnya 15% dari uang yang
kamu miliki atau kamu hasilkan, tunda kesenangan
demi kebebasan finansial di masa yang akan
datang.

Skill di Industri Masa Depan



(Share of jobs requiring skills family as part of their core skill set, %)

Sumber: The Future of Jobs Report, World Economic Forum, definisi skill berdasarkan O*NET Content Model, US Department of Labor & Bureau of Labor Statistics

KETERAMPILAN YANG DIBUTUHKAN

DULU

- 1 Complex Problem Solving
- 2 Coordinating with Others
- 3 People Management
- 4 Critical Thinking
- 5 Negotiation
- 6 Quality Control
- 7 Service Orientation
- 8 Judgement and Decision Making
- 9 Active Listening
- 10 Creativity

SEKARANG

- 1 Complex Problem Solving
- 2 **Critical Thinking**
- 3 **Creativity**
- 4 People Management
- 5 Coordinating with Others
- 6 Emotional Intelligence
- 7 Judgement and Decision Making
- 8 Service Orientation
- 9 Negotiation
- 10 Cognitive Flexibility

Sahabat Millenials, kecerdasan buatan (artificial intelligence) akan membuat keterampilan sosial dan emosional menjadi lebih penting dan berharga karena tidak dapat diotomatisasi. Dalam dunia yang cepat ini, hard skill tidak akan relevan untuk waktu yang lama, dengan memperkuat keterampilan sosial dan emosional akan membuat tenaga kerja Anda tidak akan pernah ketinggalan zaman.



Skill yang dibutuhkan Generasi Millenials menghadapi Era New Normal dan Bonus Demografi

Technological Intelligence

Contextual Intelligence

Social and Emotion | Intelligence

Generati e Intelligence

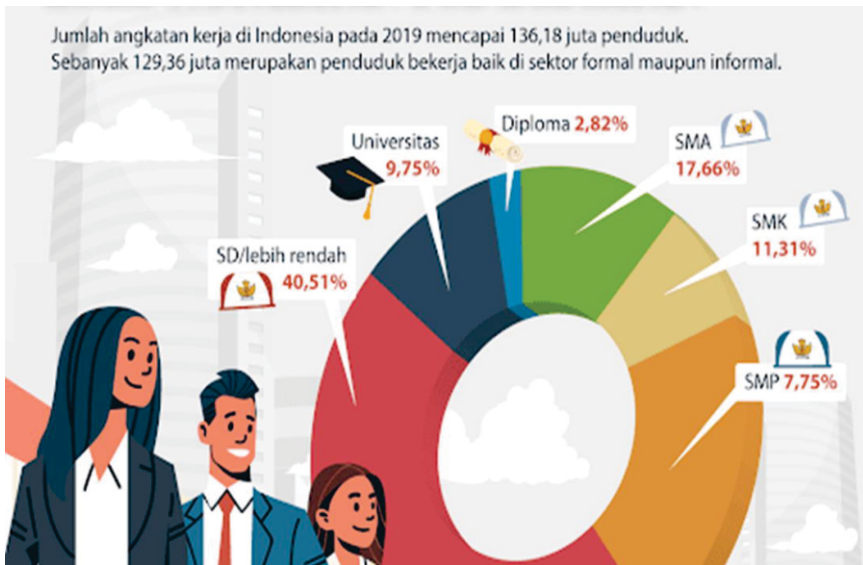
Explorati e TransformatioIntelligence

Moral Intelligence

Sumber: Rhenald Kasali, Youtube, Rumah Perubahan, 2020

Sahabat Millenials, kecerdasan Teknologi diperlukan karena kita memasuki era industry 4.0 era digital; kecerdasan kontekstual dimaksudkan bahwa kita harus mampu menterjemahkan apa dibalik teknologi itu; kecerdasan sosial dan emosional diperlukan agar mampu mengkomunikasikan dengan dunia luar; kecerdasan generative dimaksudkan agar mampu menangkap peluang yang ada; kecerdasan transformasi eksploratif dimaksudkan agar kita mampu mengeksplere peluang yang ada; dan kecerdasan moral sangat diperlukan agar kita menjadi manusia yang berkarakter

Pendidikan sebagai Pendobrak Rantai Kemiskinan, namun Tingkat Pendidikan Pekerja Indonesia masih mayoritas SD



Syarat utama Indonesia maju memerlukan sekitar 113 juta tenaga kerja terampil, namun sampai saat ini, tenaga terampil baru mencapai 57 juta orang saja.

Tercatat tingkat tenaga kerja berdasarkan pendidikan di Indonesia mayoritas lulusan Sekolah Dasar (SD) ke bawah, angkanya mencapai 50,98 juta orang atau 42,13 persen. Tenaga kerja lulusan SMP sebanyak 21,72 juta orang atau 17,95 persen, Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 21,13 juta orang atau 17,46 persen, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebanyak 12,59 juta orang atau 10,40 persen, Diploma I/II/III sebanyak 3,28 juta orang atau 2,71 persen, dan Universitas sebanyak 11,32 juta orang atau 9,35 persen (BPS, 2017)



Transisi ke 3 : Mencari Pekerjaan

- Untuk meraih
SDM Unggul

Millennial, anda sudah sudah berpartisipasi dalam dunia kerja?



TPAK penduduk usia muda biasanya rendah, karena pada masa-masa tersebut umumnya mereka masih bersekolah dan merasa belum mempunyai kewajiban untuk mencari nafkah

- Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) didefinisikan sebagai perbandingan antara angkatan kerja dengan jumlah seluruh penduduk usia kerja.
- TPAK mengukur besarnya partisipasi angkatan kerja dalam dunia kerja. TPAK dapat digunakan sebagai indikator tingkat kesulitan angkatan kerja untuk mendapatkan pekerjaan.
- Angka TPAK yang rendah menunjukkan kecilnya kesempatan kerja yang tersedia bagi penduduk usia kerja. Sebaliknya, angka TPAK yang tinggi menunjukkan besarnya kesempatan kerja yang tersedia

Millennials, Anda Termasuk Angkatan Kerja Terbesar Saat Ini

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), struktur penduduk bekerja menurut lapangan pekerjaan pada **Februari 2019** masih didominasi oleh **tiga lapangan pekerjaan** utama yaitu:

1



29,46%

Pertanian, Kehutanan,
dan Perikanan

2



18,92%

Perdagangan

3



14,09%

Industri Pengolahan

- Angkatan kerja adalah penduduk usia produktif yang berusia 15-64 tahun yang sudah mempunyai pekerjaan tetapi sementara tidak bekerja, maupun yang sedang aktif mencari pekerjaan.
- Penduduk yang termasuk angkatan kerja adalah penduduk usia kerja (15 tahun dan lebih) yang bekerja, atau punya pekerjaan namun sementara tidak bekerja dan pengangguran. Penduduk yang termasuk bukan angkatan kerja adalah penduduk usia kerja (15 tahun dan lebih) yang masih sekolah, mengurus rumah tangga atau melaksanakan kegiatan lainnya selain kegiatan pribadi.

Akses Ke Pasar Kerja

• *Fleksibilitas Kerja
Menjadi Hal yang
Penting Bagi Para
Millenials*



1. **Mereka adalah Pribadi yang Multitasking.** Para milenial memiliki karakter yang kuat dalam mengerjakan beberapa pekerjaan dalam satu waktu secara bersamaan.
2. **Mereka adalah Pribadi yang Suka Terhubung.** Para milenial adalah orang-orang yang sangat suka terhubung satu sama lain, melalui media sosial yang ada seperti Facebook, Twitter, Instagram, dan akun media sosial lainnya
3. **Mereka adalah Para Penggemar Teknologi.** Tech-Savvy, yes! Itu adalah karakteristik utama yang sangat melekat pada para milenial.
4. **Mereka adalah Pribadi yang Selalu Ingin Tahu.** Istilah “kepo” atau selalu ingin tahu segala hal adalah karakteristik yang juga sangat melekat dalam pribadi para milenial.

Apa yang Diinginkan oleh Para Milenial?



Keseimbangan dan Fleksibilitas Pekerjaan dan Kehidupan



Kolaborasi atau Kerja Sama yang Kompak.



Mendapatkan Validasi secara Instan



Sebuah Keaslian



Transparansi

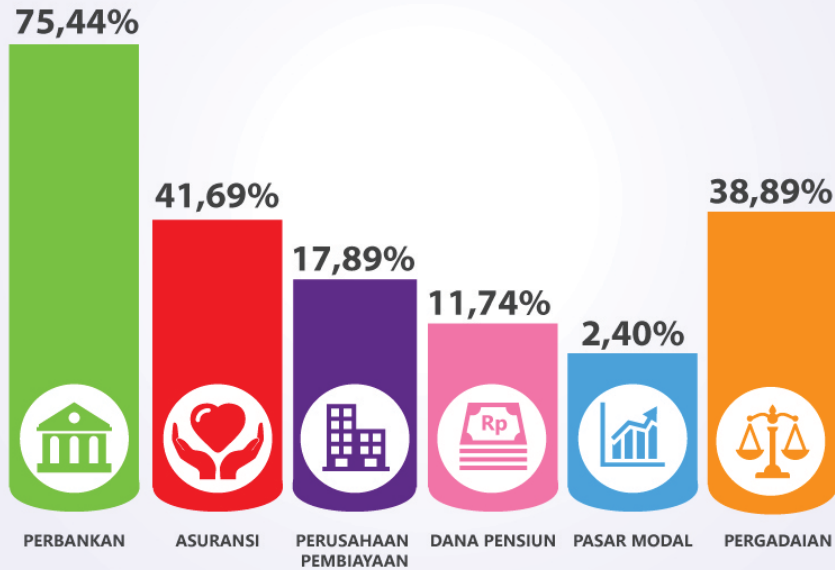


Kemajuan Karier

“*Kalau tak kenal, maka tak sayang*”, itulah istilah yang sering kita dengar. Ini sama dengan persepsi banyak orang tentang millenials karena mereka belum mengenal dengan baik. Uraian di atas Sebagian gambaran dari generasi millennials agar kita bisa semakin memahami karakteristik milenials. Setiap generasi memang memiliki keunikan dan tantangannya masing-masing.

Masyarakat Indonesia Masih Belum "Melek" Keuangan

Pertumbuhan industri jasa keuangan di Indonesia masih dianggap tidak seimbang dengan tingkat kesadaran masyarakat untuk mempelajari produk-produk jasa keuangan. Buktinya, dari survei Otoritas Jasa Keuangan (OJK) pada 2013 menyimpulkan bahwa tingkat literasi keuangan Indonesia masih rendah. Dari survei yang melibatkan 8.000 responden dari 20 provinsi ini, hanya 2,40% yang mengerti pasar modal dan kurang dari 50% masyarakat yang mengerti asuransi. Berikut adalah persentase tingkat pengetahuan dan keyakinan masyarakat tentang jasa dan produk keuangan.



Sumber: Survei Nasional Literasi Keuangan 2013 oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK)

cekaja.com

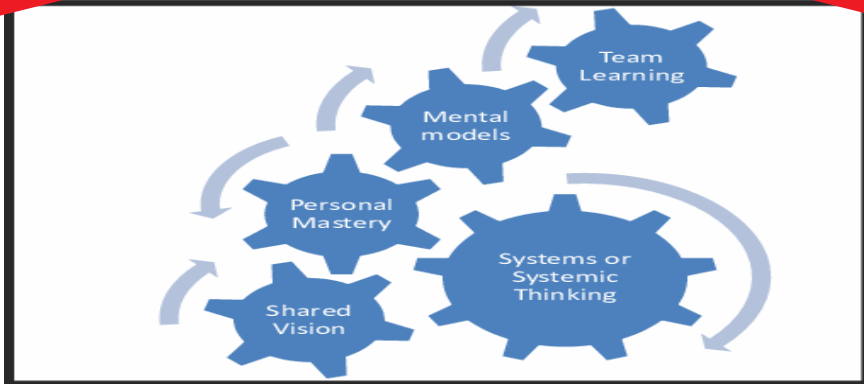
Sumber Pemodal Usaha

- Sumber : Survei Otoritas Keuangan OJK, 2017

Pengelolaan keuangan di kalangan Millenials

- Saving dan investasi – untuk membantu mengoptimalkan bonus demogra
- Prinsip kaya sebelum tua





Tanda Pribadi Sukses

Selalu menjadi Pribadi Pembelajar

Sahabat Millenials, Individu yang merupakan asset terbesar sebagai SDM dituntut dapat terus belajar untuk mengembangkan karakter pribadi dan juga memberdayakan keseluruhan potensi yang dimiliki yang nantinya akan berpengaruh besar terhadap kemajuan bangsa.

Ketika anda masuk sebagai SDM di suatu organisasi yang mendukung dengan aktif seluruh proses pembelajaran dan juga eksplorasi pengetahuan, maka organisasi tersebut dapat dikatakan sebagai organisasi pembelajar.

Organisasi Pembelajar adalah organisasi yang mampu mendorong SDM di dalamnya untuk terus belajar dan mengembangkan kompetensi diri sehingga SDM yang ada di dalamnya dapat mendorong organisasi untuk terus maju dan berkembang. Dalam lingkup "besar", organisasi bisa diartikan Bangsa atau Negara.

Peter Senge (1992) menyebutkan untuk menjadi organisasi pembelajar, organisasi dapat mengaplikasikan lima disiplin ilmu atau yang sering dikenal dengan The Fifth Discipline, yaitu penguasaan pribadi, membagi visi, model mental, ber kirsitem, dan pembelajaran kelompok.

Working From Home

Tantangan Di Dunia Kerja


Adanya jam kerja yang mengikat dan kurang fleksibel menjadikan milenials melirik untuk dapat bekerja dari rumah.

Mengatasi Kebosanan di Tempat Kerja dari Rumah

- ❖ Kreativitas tanpa batas
- ❖ Adanya jejaring dunia maya
- ❖ Peluang usaha yang sesuai dengan passion/minat



Gaji
Tidak terikat oleh sistem gaji



Kesuksesan
Tetap dapat berkarya melalui online



Fleksibilitas Kerja
Milenial dapat mengatur ritme kerja sesuai minat

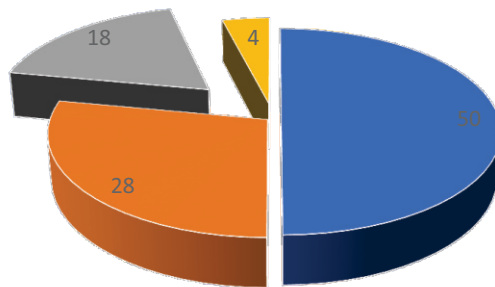


Jangan Takut Jadi Wirausaha !

- Banyak dari kita pasti akan berpikir untuk memulai usaha sebagai bekal di masa depan. Tapi sayang, banyak dari kita yang masih ragu untuk memulainya. Sebagai pemula, tentu kita akan merasakan yang namanya takut seperti tak punya modal, takut nanti usahanya tidak berhasil atau gagal di tengah jalan, hingga kendala banyaknya pesaing yang memiliki jenis usaha serupa.
- Bagaimana caranya untuk menghilangkan rasa takut pada diri kita? Kita harus berani merubah cara pandang kita (mindset), dan tanamkan ke jiwa kita slogan "JANGAN TAKUT KALAU INGIN BERHASIL".
- Mempunyai usaha sendiri maka keuntungan yang diperoleh adalah: 1)Menentukan Gaji Sendiri; 2)Melakukan Hal yang Disukai; 3)Menambah Relasi; 4)Buka Lapangan Pekerjaan; 5)Bisa Libur Sesuka Hati. Nah, Sahabat Millenials, kenapa nggak dicoba? Berpikirlah yang luas, mulailah dari yang kecil dan langsung dikerjakan!

Dinamika Karier Millennial

Pertimbangan Kerja



- Sesuai Passion
- Karirnya Jelas
- Gaji Tinggi
- Lain-lain

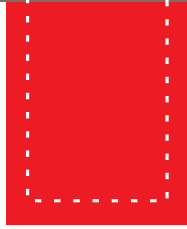
• Sumber : Femina, 2018

Sebenarnya, apa saja yang diharapkan para milenial dari tempat kerja mereka? Harapan tertinggi disampaikan oleh paling banyak kaum millennial (50%) adalah karena sesuai dengan minat atau "*passion*" mereka; kedua karena karirnya jelas (28%), sedangkan masalah gaji tertinggi hanya menempati urutan kedua (18%) atau boleh disebut pilihan terakhir. Jadi, remunerasi ternyata bukan faktor utama.

Tips Melejitkan Karier Millennials

- Memiliki Rencana. Jika Anda gagal untuk merencanakan artinya Anda berencana untuk gagal
- Tahu dan Pelajari Budaya Organisasi Anda. Budaya adalah organisasi tradisi, adat dan gaya komunikasi dalam suatu organisasi
- Follow Up dan Follow Through
- Kuasai Public Speaking.
- Jadilah Team Player.
- Menjadi orang yang penuh wawasan
- Punyai Target Yang Spesifik





Transisi ke 4 : **Menjadi Anggota Masyarakat**

Untuk Meraih
SDM Unggul

SOSIALISASI, CARA TERBAIK BERGAUL DALAM MASYARAKAT, WAHANA BELAJAR MENJADI SDM UNGGUL

- Sosialisasi mencakup interaksi sosial dan ting ah laku sosial. Sehingga sosialisasi merupakan mata rantai yang penting di a tara sistem sosial.
- Sosialisasi ditentukan oleh lingkungan sosial, ekonomi dan kebudayaan di mana individu tersebut berada.
- Sosialisasi juga ditentukan dari interaksi pengalaman-pengalaman serta kepribadiannya.
- Dengan sosialisasi, manusia sebagai makhluk biologis menjadi manusia yang berbudaya, cakap menjalankan fungsinya dengan tepat sebagai individu dan sebagai anggota kelompok/ masyarakat.

PROSES SOSIALISASI, PEMATANGAN DIRI MENJADI SDM UNGGUL

- **Internalisasi nilai-nilai.** Proses penanaman nilai dan norma sosial ke dalam diri seseorang yang berlangsung sejak lahir hingga meninggal.
- **Enkulturasasi.** Proses pengembangan dari nilai-nilai budaya yang sudah tertanam dalam diri seseorang dan diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari.
- **Pendewasaan diri.** Proses berlangsungnya internalisasi dan enkulturasasi secara terus menerus hingga membentuk suatu kepribadian.
- Jika kepribadian terwujud secara utuh, seseorang bisa dikatakan dewasa dan telah **siap memegang peran/ anggota dalam masyarakat.**



Sosialisasi, aktualisasi peran sebagai SDM Unggul

- Setiap orang dapat hidup dengan baik di tengah-tengah masyarakat, jika menghayati nilai dan norma dalam kehidupan.
 - Setiap orang dapat menyesuaikan tingkah lakunya dengan harapan masyarakat yang memiliki budaya. Di mana budaya tersebut mengikat paraarganya.
 - Setiap orang dapat menyadari keberadaan dalam masyarakat. Sehingga individu tersebut mampu berperan aktif dan positif dalam kehidupan sehari-hari.
 - Setiap orang mampu menjadi anggota masyarakat yang baik. Keutuhan masyarakat dapat terjadi bila di antaraarganya saling berinteraksi dengan baik. Interaksi tersebut didasari dengan peran masing-masing.
- **TUNJUKKAN PERANMU SEBAGAI SDM UNGGUL!!!**

Transisi ke 5: Memulai Kehidupan Berkeluarga

Untuk meraih SDM Unggul



BERENCANA itu KEREN : *Perencanaan Keluarga*



- Tetapkan Visi Misi Berkeluarga
- Pilih Usia Menikah yang tepat dan Jumlah Anak yang Ingin Dimiliki
- Jaga Kesehatan Sedari Dini
- Jaga Jarak Kehamilan
- Ikuti Keluarga Berencana
- Pilih Metode Kontrasepsi yang cocok



Pacaran
Tidak Sehat,
menghambat Meraih
SDM Unggul



Hindari Pacaran yang tidak Sehat, banyak Risiko!

- Persentase kumulatif AIDS tertinggi di Indonesia terdapat pada kelompok usia 19-29 tahun.
- Itulah sebabnya, Millennials Indonesia sebaiknya tidak pacaran, karena kontak seksual dalam aktivitas berpacaran merupakan penyebab utamanya.
- Berdasarkan data Survei Demogra dan Kesehatan Indonesia (SDKI),
- 45% wanita dan 44% pria di Indonesia mulai berpacaran di usia 15-17 tahun. Lima tahapan kontak seksual pada aktivitas pacaran: sentuhan, pacaran tanpa berciuman, berciuman, meraba bagian sensitif, berhubungan seksual.
- Silahkan direnungi kembali, tidak ada “pacaran sehat”

Pacaran Tidak Sehat, Memicu Seks Pranikah!

- Aktivitas dalam pacaran terbukti memicu hubungan seksual sebelum menikah yang berisiko terhadap penularan penyakit menular seksual dan kehamilan tidak direncanakan.
- Kehamilan pranikah memicu pernikahan dini dan/atau aborsi. Organ reproduksi remaja secara biologis belum sepenuhnya siap untuk "berkembang biak" sehingga berisiko terhadap penyakit-penyakit tertentu seperti kanker ovarium.
- Berbagai kondisi ini akan berimplikasi pada kompleksitas kehidupan remaja/millennials muda yang mengalaminya: malu, rasa sesal, beban mental, emosi remaja yang belum stabil, secara sosial menimbulkan permasalahan baru seperti putus sekolah, perceraian, atau kekerasan dalam rumah tangga.

Hindari Seks Pranikah, Banyak Masalah !



Berhubungan seks atau bercinta sebelum menikah, bagi sebagian orang merupakan tindakan yang dilarang, karena bertentangan dengan nilai agama dan norma kesopanan. Namun, diluar alasan itu, berhubungan seks juga berisiko terhadap Kesehatan dan masalah sosial lainnya. **Hindari Seks Pranikah, Banyak Masalah!**



Mengapa Perlu Berencana?

- **Mengapa dengan Pendekatan Keluarga Penting?**
- Keluarga adalah tempat pertama kali kehidupan sosial dan edukasi diperoleh seseorang sehingga membentuk perilaku hidupnya.
- Keluarga merupakan lingkup terkecil yang membentuk peradaban masyarakat
- **Sebagai calon seseorang yang akan berkeluarga, kamu perlu memahami beberapa prinsip dan pengetahuan terkait persiapan membentuk keluarga agar dapat merencanakan masa depan.**

Berencana itu Keren!

**Dua Anak Cukup.
laki Perempuan
Jangan Dibedakan**

"Dua Anak Cukup" dalam program Keluarga Berencana (KB) menjaga agar struktur penduduk tetap berada pada titik ideal untuk mendapatkan bonus demografi.






Sumber data : BKKBN

Untuk meraih Kehidupan Keluarga yang bahagia dan berkualitas, penting bagi kamu merencanakan jumlah anak dan jarak antar kelahiran.

Investasi
pada anak
menciptakan
SDM Unggul!!!

JENIS PILIHAN METODE KONTRASEPSI:

-  Kontrasepsi hormonal (IUD hormonal, implan, pil KB, kontrasepsi darurat, dan suntik KB).
-  Kontrasepsi non-hormonal (IUD non-hormonal, kondom, serta sterilisasi seperti tubektomi, dan vasektomi).
-  Kontrasepsi alami berdasar metode kalender, senggama terputus, dan metode menyusui.

KONTRASEPSI HORMONAL



KONTRASEPSI NON-HORMONAL



KONTRASEPSI ALAMI



Kontrasepsi Alami:

Harus Rajin dan Disiplin

KB Alami biasa disebut KB tanpa alat, metode ini sederhana dan efisien dalam pelaksanaannya. Intinya, metode kontrasepsi berdasarkan kesadaran untuk memulai atau mengakhiri masa kesuburan dari siklus menstruasi perempuan.



Ingat!

Kamu harus tahu fase subur pada siklus menstruasi perempuan dan disiplin ya..

Kontrasepsi Alami



1. Amenore laktasi

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan dan delapan kali sehari tanpa tambahan makanan/minuman pendamping.



2. Senggama Terputus

Mengeluarkan penis dari vagina sebelum ejakulasi. Metode ini baik bagi ibu yang alergi dengan kontrasepsi hormonal, IUD atau kondom.



3. KB Sistem kalender/ Pantang Berkala

Menghindari senggama ± 3 hari sebelum dan sesudah masa subur



Sumber data : BKKBN

#BKKBN

Kontrasepsi Modern :

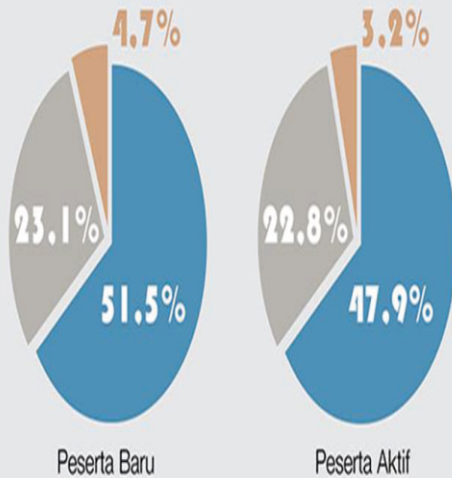
Lebih Asyik, Gampang dan Tenang

Metode Kontrasepsi yang paling disukai



Kontrasepsi modern

● Kondom ● Pil ● Suntikan



Sumber data : BKKBN

Non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)

- a. **Kondom**
Sarung karet untuk mencegah kehamilan dan penularan penyakit menular seksual pada saat senggama
- b. **Pil**
Berisi progesteron dan diminum segera pasca persalinan karena tidak mengganggu produksi ASI
- c. **Suntikan**
Suntikan satu bulan (jisi hormon estrogen dan progesteron), diberikan setiap 30 hari. Sedangkan, suntikan tiga bulan (jisi Progesterin) diberikan setiap tiga bulan sekali.

Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)

- a. Implan/Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK)
- b. Alat Kontrasepsi Dalam Kelamin (AKDK)
- c. Tubektomi (Pada Perempuan)
- d. Vasektomi (Pada laki-Laki)

#BKKBN

5 Alat Kontrasepsi untuk Pria yang Anda Wajib Tahu



Karena kontrasepsi bukan hanya beban istri semata



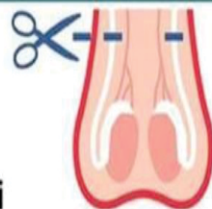
Kondom

Paling populer tapi kurang disukai pria karena dianggap mengurangi kenikmatan



Suntik testoteron

Digunakan untuk meminimalisir/ menekan produksi sperma. Masih dalam penelitian.



Vasektomi

Metode pencegahan bersifat permanen, membutuhkan tindakan medis



Pil kontrasepsi

Kandungan dalam pil berguna untuk menghentikan gerakan sperma sementara waktu. Diminum sebelum berhubungan.

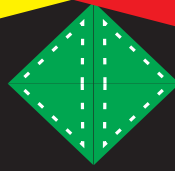


Coitus interruptus/ senggama terputus

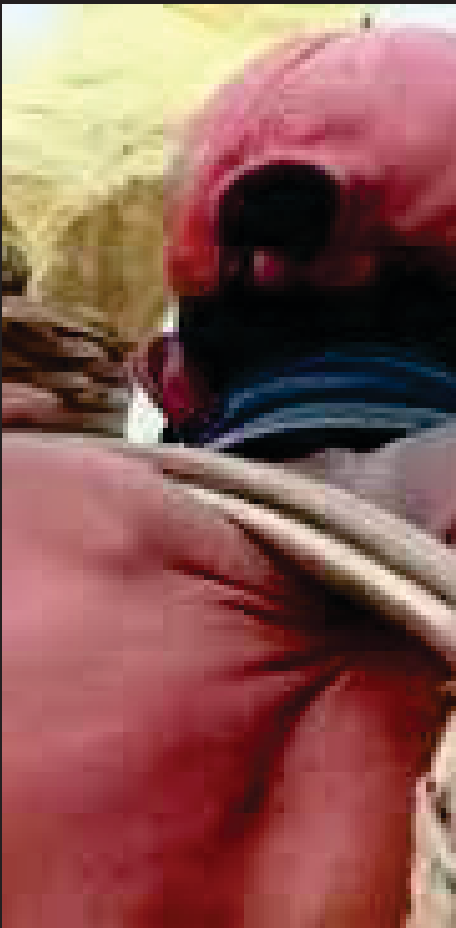
Metode KB alami namun tidak benar-benar menghalangi kehamilan

Sumber: Artikel 'Mengenal 4 alat kontrasepsi pria, mana paling ampuh cegah kehamilan?'

theAsianparent



FASE KETIGA : MEMBANGUN SDM MELALUI LANSIA TANGGUH



DISIAPKAN
sejak dini
dan menjelang
LANSIA,
sebagai upaya
Membangun
SDM Unggul
di segala Usia

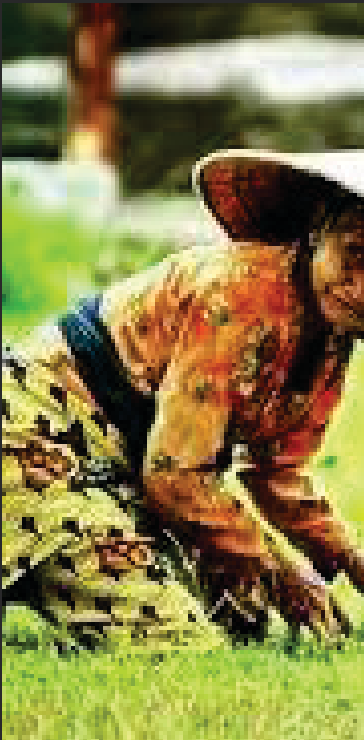
Lanjut Usia



- Lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih
- Keluarga lanjut usia adalah keluarga yang didalamnya terdapat anggota yang lanjut usia atau keluarga yang seluruh anggotanya lanjut usia

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus bertambah. Hingga 2019 ini, lansia sudah mencapai sekitar 9,9 persen atau sekitar 26 juta jiwa. Tahun 2022, Indonesia akan memasuki negara lansia (Ageing Population Country, karena jumlah lansia di atas 10%.

Menuju Lansia Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif dan Bermartabat



- ▣ Menjaga Pola Hidup Sehat – menjalankan pola hidup CERDIK
- ▣ Mandiri – pengelolaan keuangan, persiapan jamsos
- ▣ Aktif – tidak menyendiri, interaksi sosial, peduli, empati
- ▣ Produktif – terus berkarya
- ▣ Bermartabat – sopan, menjaga norma dan budaya, berkarakter

PEMBINAAN FISIK LANSIA



KONDISI FISIK LANSIA
- Proses menjadi tua

PENURUNAN KONDISI
TUBUH LANSIA

- Sistem syaraf dan panca indra
- Pembuluh darah dan jantung

SISTEM PERNAFASAN

SISTEM PENCERNAAN

SISTEM OTOT DAN
TULANG

SISTEM KESEHATAN
PASCA REPRODUKSI

SALURAN KEMIH

GANGGUAN
METABOLISME

BKKBN : "LANZIA TANGGUH", MEMAHAMI DAN MEMPRAKTEKKAN 7 (TUJUH) DIMENSI

1 sosial kemasyarakatan



2 kesehatan fisik



3 lingkungan



7 rohani/ spiritual



6 Profesional, Vokasional

4 intelektual



5 emosional

Mewujudkan Lansia Tangguh Lansia tangguh dapat diwujudkan melalui tindakan promotif (promosi), preventif(pencegahan), kuratif(pengobatan) dan rehabilitatif(pemulihan). Berbagai penyakit pada masa tua dapat dihindari dengan menerapkan PHBS memelihara kehidupan spiritual, mempertahankan kemampuan intelektual, memelihara keseimbangan emosi, memandang hidup secara positif, merawat kesehatan secara teratur sesuai dengan kondisi, menerapkan pola makan sehat, olah raga teratur, istirahat yang cukup, memeriksakan kesehatan secara berkala, sioterapi jika perlu bersilahturahim dan berperan di masyarakat, serta mandiri dari segi ekonomi. Prinsip 7 (tujuh) dimensi Lansia Tangguh perlu dipahami dan dipraktekkan dengan baik.

Menjaga Pola Hidup Sehat Lansia Tangguh

- Cek kesehatan secara berkala
- Enyahkan asap rokok
- Rajin olahraga secara rutin minimal 30 menit setiap hari.
- Diet sehat dengan kalori seimbang. Konsumsi gizi yang seimbang- memperbanyak sayur dan buah serta mengurangi garam, gula dan karbohidrat.
- Istirahat yang cukup
- Kelola stress.
- Menjaga kebersihan diri dan lingkungan.
- Pemeriksaan kesehatan berkala.
- Rujukan



Menjaga Kesehatan Mental Lansia Tangguh

- **Tidak** menyendiri.
- Berinteraksi secara sosial.
- Memiliki kepedulian dengan membantu sesama.
- Berempati.
- Produktif dan terus berkarya.
- Bermartabat-sopan, menjaga norma dan budaya serta berkarakter.

Alternatif Persiapan Perlindungan di HARI TUA



1

Jaminan Hari Tua (JHT)



Program jangka panjang yang dikelola oleh BPJS Ketenagakerjaan, diberikan secara berkala sekaligus sebelum Peserta memasuki masa pension atau kepada ahli waris Peserta yang sah apabila Peserta meninggal dunia.

2

Jaminan Pensiun



Program jangka panjang yang dikelola oleh BPJS Ketenagakerjaan untuk mempertahankan derajat kehidupan yang layak bagi peserta dan/atau ahli warisnya dengan memberikan penghasilan setelah peserta memasuki usia pensiun, mengalami cacat total, atau meninggal dunia

3

Asuransi dana pensiun
(DPLK)



Program jangka panjang yang dikelola oleh perusahaan asuransi swasta dengan memberikan perlindungan finansial ketika memasuki usia pensiun bagi peserta dan/atau ahli warisnya.

4

Tabungan Hari Tua



Tabungan yang sumbernya berasal dari iuran peserta untuk menjamin tiap peserta menerima uang tunai pada saat peserta berhenti bekerja baik karena mencapai usia pensiun maupun bukan karena mencapai usia pensiun.

4. SDM UNGGUL DAN BONUS DEMOGRAFI

- ◆ Apa itu Bonus Demografi?
- ◆ Apakah Pra-syarat Memanfaatkan Bonus Demografi?
- ◆ Indeks Pembangunan Manusia (IPM) dan Profil SDM Indonesia
- ◆ Bagaimana Kualitas SDM Indonesia saat ini?
- ◆ "The Millennials", Apa Yang Perlu Anda Lakukan ?

Apa itu Bonus Demogra ?



Kondisi dimana jumlah penduduk produktif **MELIMPAH** dengan rasio penduduk nonproduktif yang rendah.

Saat terjadinya Bonus Demografi (Bondem), beban ketergantungan (*Dependency Ratio*) < 50%

Periode Bondem dimulai tahun 2015 dan berakhir setelah 2040, dimana Puncak (*"window of opportunity"*) Bondem 2020-24 (Skenario 1) atau 2028-2033 (Skenario 2)

Bondem terjadi akibat perubahan **STRUKTUR UMUR** penduduk sebagai dampak dari **PENURUNAN FERTILITAS** dalam jangka Panjang.

Situasi ini harus dapat **DIMANFAATKAN** sebaik-baiknya untuk mendorong **KEMAKMURAN** Rakyat, karena hanya terjadi **SATU** kali saja.

Setelah periode **BONDEM** berakhir, maka akan disusul dengan periode Penduduk **MENUA**.

Manfaatkan masa **BONDEM** :
Jangan **TUA** sebelum **KAYA**

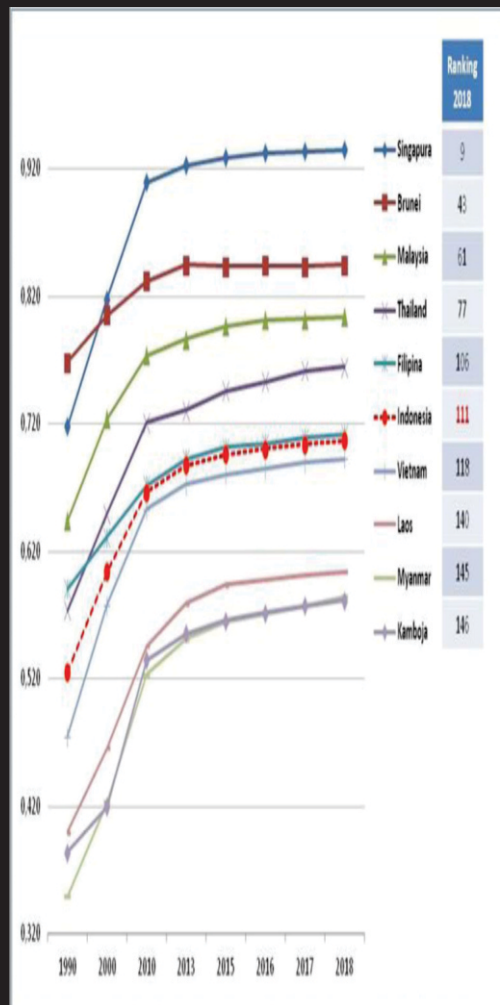
APAKAH PRA-SYARAT MEMANFAATKAN BONUS DEMOGRAFI?

- SDM Sehat dan berkualitas serta **BERDAYA SAING**
- Jumlah Lapangan pekerjaan **CUKUP** untuk menyerap Tenaga Kerja yang ada
- Peran serta **PEREMPUAN** dalam pasar kerja → Jumlah anak sedikit memungkinkan perempuan untuk ikut aktif dalam kegiatan ekonomi
- Peningkatan **TABUNGAN dan INVESTASI**
- Jumlah kelahiran dipertahankan pada *replacement level* TFR 2,1 untuk **MEMPERPANJANG** periode bondem

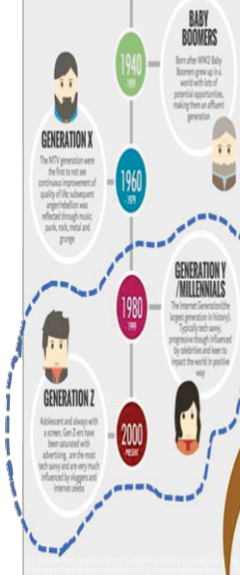
IPM Indonesia secara konsisten terus meningkat, namun masih dibawah Singapura, Malaysia, Brunei, Thailand dan Filipina

Indonesia saat ini memiliki kesempatan untuk meningkatkan **PRODUKTIFITAS** karena sedang memiliki penduduk usia **PRODUKTIF** yang **MELIMPAH** dengan jumlah penduduk yang **BESAR**.

Namun dari sisi kualitas Indonesia harus berkerja keras karena dari beberapa Indikator menunjukkan Indonesia masih **LEMAH** dalam hal **DAYA SAING** dengan negara lain

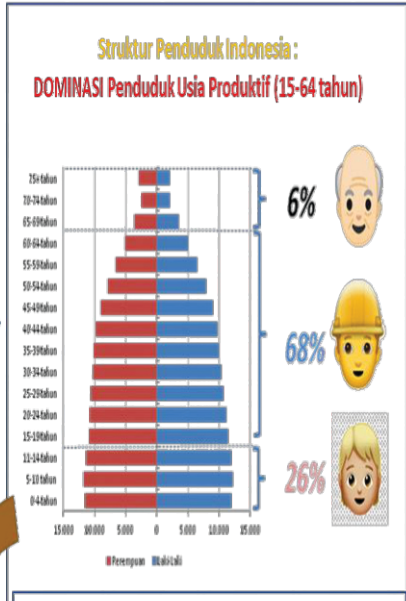


A QUICK GUIDE TO GENERATIONS



Millennials dan Zillennials Bagian **PENTING** pengisi **BONUS DEMOGRAFI**

Inilah profil SDM Indonesia kini



Sedang Mengalami Bonus Demografi karena **Dependency Ratio RENDAH (<50%)**

$$\text{Dependency Ratio} = \frac{\text{Icon 1} + \text{Icon 2}}{\text{Icon 3} + \text{Icon 4} + \text{Icon 5} + \text{Icon 6}} = 47,7\%$$

MENDORONG KEMAKMURAN DAN KESEJAHTERAAN BANGSA

Investasi, inovasi dan tabungan

Penghasilan yang ada tidak HABIS untuk kebutuhan penduduk non produktif

Beban Penduduk RENDAH

Bagaimana Kualitas SDM Indonesia saat ini?

<input type="checkbox"/> Jumlah		270,1 juta jiwa → potensi JIKA berkualitas
<input type="checkbox"/> Persebaran		Tidak merata
<input type="checkbox"/> Komposisi Struktural Umur		Usia produktif melimpah Dependency Ratio = 47,7 %
<input type="checkbox"/> Indeks Pembangunan Manusia		Meningkat lambat, Peringkat 111 dari 189 negara
<input type="checkbox"/> Indeks Modal Manusia		Peringkat 87 dari 157 negara
<input type="checkbox"/> Indeks Daya Saing Global		Peringkat 50 dari 141 negara, TURUN 5 peringkat

PBB melalui sejak tahun 1990 merilis Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang terdiri dari tiga dimensi yaitu (1) Umur panjang dan sehat, (2) Tingkat pengetahuan, (3) standar hidup layak.

IPM untuk memantau pembangunan SDM manusia dan perbandingan SDM antar negara.

SDM UNGGUL, JADILAH BAGIAN DARINYA !!

Kemampuan Dasar	Kemampuan pikir	Kemampuan Sosial	Kemampuan personal
Membaca	Berfikir Kreatif	Bersosialisasi	Percaya diri
Menulis	Berfikir Solutif	Negosiasi	Pengendalian diri
Matematik	Pengambilan Keputusan	Kepemimpinan	Tanggung jawab
Berbicara	Memvisualisasi ide	Kerja tim	Disiplin
Mendengar		Toleran	

Jones (1996) 17 Karakter kualifikasi individu agar memiliki keunggulan kompetitif dan profesional di abad ke-21

PASTIKAN DIRIMU memiliki 17 Karakter SDM Unggul ini, untuk MENCAPAI KESUKSESAN MERAIH BONUS DEMOGRAFI



“THE MILLENNIALS” APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN ?

**AKTIF dalam
kegiatan-kegiatan POSITIF**

**Miliki IMPIAN dan
PANTANG MENYERAH dalam menggapainya**

**Jaga KESEHATAN :
Makanan BERGIZI dan OLAHRAGA teratur**

**Hindari perilaku BERESIKO
Hindari Merokok, Sex Bebas,
Geng Motor, Tawuran, NAPZA**

**Kembangkan diri
sesuai dengan MINAT dan BAKAT**

**Berfikir INOVATIF dan
Berjiwa KOMPETITIF
Kembangkan jiwa
ENTERPREUNERSHIP**



PENUTUP

- Peran generasi millennials, sebagai sosok yang dinamis, optimis dan penuh semangat di kerja, diharapkan bisa membawa ide-ide segar, pemikiran-pemikiran kreatif dan inovatif, sehingga bisa menikmati bonus demografi.
- Generasi millennials, harus menjadi pelopor dan pemimpin masa depan, sebagai "*engine of growth*" di era bonus demografi.
- Generasi millennials, yuk kita bekerja untuk negeri, semangat terus jangan berhenti, gotong royong sesuai visi dan memperkuat jati diri.
- **JADILAH SDM UNGGUL!!!**

DAFTAR PUSTAKA

Alcañiz, M., & Solé-Auró, A, 2018. *Feeling good in old age: Factors explaining the health-related quality of life*. **Health and Quality of Life Outcomes**, 16(1). doi:10.1186/s12955-018-0877-z

Arnett Jeffrey Jensen, 1997. *Young People's Conceptions of the Transition to Adulthood*. **Youth and Society**. No 29:1–23. [Google Scholar

BKKBN, 2020. **RENCANA STRATEGIS BKKBN 2020-2024**. Jakarta: BKKBN

Dessler, Gary, 2012. **Human Resource Management**. New Jersey : John Willey and Sons

Erikson, Erick, H.1968. **Identity, youth, and Crisis**. International University Press. New York.

Erikson, Erick, H. 1989. **Identitas dan Siklus Hidup Manusia. Bunga Rampai**. Penerjemah : Agus Cremers. Jakarta : PT. Gramedia.

Hoskins, Ann Hoskins, and Justin Varney, 2015. *Taking A Life-Course Approach To Sexual And Reproductive Health*. **The Entre Nous**, The European Magazine for Sexual and Reproductive Health, No.82 – 2015. Denmark: WHO Regional Office for Europe UN City

International Council on Active Aging (ICAA). 2015, **American Medical Student Association**, <https://www.amsa.org/2015/07/08/the-seven-dimensions-of-wellness/No>

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas, 2019. **RANCANGAN TEHNOKRATIK RENCANA PEMBANGUNAN JANGKA MENENGAH NASIONAL 2020-2024: Indonesia Berpenghasilan Menengah - Tinggi yang Sejahtera, Adil, dan Berkesinambungan.** Jakarta: Kementerian PPN/ Bappenas

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014. Pedoman Gizi Seimbang, diakses dari [http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman Gizi/PGS Ok.pdf](http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf), pada 28 Desember 2019.

Kudlová, E, 2004. *Life Cycle Approach to Child and Adolescent Health.* **Cent Eur J Publ Health**, 12 (3): 166-170

Mathis, Robert L dan John H. Jackson, 2012. **Manajemen Sumber Daya Manusia. Buku 1, Alih Bahasa: Jimmy Sadeli dan Bayu.** Prawira Hie, Salemba Empat. Jakarta.

Santrock, John W., 2003. **Life Span Development; Perkembangan Masa Hidup.** Penerjemah: Jakarta: Penerbit Erlangga.

Tracey, William R., 2004. **The Human Resources Glossary: The Complete Desk Reference for HR Executives, Managers, and Practitioners.** New York, CRC Press LLC

WHO, 2001. *The First Action Plan for Food and Nutrition Policy.* WHO European Region 2000-2005. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2001 (document EUR/01/5026013, <http://www.euro.who.int/Document/E72199.pdf> (Accessed 25.2.2004).

WHO, 2018. **The Life Course Approach From Theory to Practice: Case Studies from Two Small Countries in Europe.** WHO: Regional Office of Europe.



ISBN 978-602-316-262-8

