



**KUMPULAN ARTIKEL POPULER  
LAMAN SATYAGATRA  
BKKBN - UNIVERSITAS YARSI  
TAHUN 2021-2022**

Oleh:  
**Maya Trisiswati, dkk.**

**Universitas YARSI  
2023**



**KUMPULAN ARTIKEL POPULER  
LAMAN SATYAGATRA  
BKKBN – UNIVERSITAS YARSI  
Tahun 2021 - 2022**

Oleh:  
**Maya Trisiswati, dkk.**

**Universitas YARSI  
2023**

**KUMPULAN ARTIKEL POPULER LAMAN SATYAGATRA BKKBN –  
UNIVERSITAS YARSI  
Tahun 2021 – 2022**

**ISBN**

29,7 X 21

230 hlm.

Cetakan 1, Januari 2023

**Penulis**

dr. Maya Trisiswati, MKM

dr. Yusnita, M.Kes., Sp.KKLP

Dewi Kumalasari, M.Psi. Psi

Brenda Apriani Thomas, S.Psi

Manda Nabilah Damayanti, S.Psi

Azzahra Nur Salsabila, S.Psi

Nadya Hasyilah

Dinda Melania Apriliani

Dr. Octaviani Indrasari R., M.Psi

Fitri Arlinka Sari, M.Psi. Psi. Ph.D

Nur Ainun Sidabutar, S.Psi

Tiara Aulia Pradina, S.Psi

Parawita Nurul Huda, S.Psi

Herviolita Ray Shafa

Fadlan Dwi Aryo Yudansyah

**Editor**

dr. Maya Trisiswati, MKM

**Penerbit**

Universitas YARSI, Menara YARSI, Jl. Letjend Suprpto, Cempaka Putih, Jakarta Pusat 10510

Telp: +62 (21) 4206674

Faks. +62 (21) 4243171

Email: publikasi.hki@yarsi.ac.id

website yarsi.ac.id

Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS)

Buku ini merupakan hasil kerja sama PPKS Universitas YARSI dengan Dithanlan BKKBN

**SANKSI PELANGGARAN PASAL 72**

Undang-Undang Nomor 19 tahun 2002 tentang HAK CIPTA

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

## Kata Pengantar Rektor Universitas YARSI

السالم عليكم ورحمة هلال وبركاته

Puji Syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya, sehingga sampai detik ini kita masih diberi-Nya kesempatan untuk berkarya sebagai ibadah yang semoga memperoleh berkah dan ridho Allah SWT. Salam dan salawat semoga tetap tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya. Amin.

Selaku pimpinan Universitas YARSI, perkenankan saya menyampaikan terimakasih kepada BKKBN atas kerja sama yang terbangun sejak tahun 2019 hingga saat ini. Kerja sama inimerupakan suatu langkah luar biasa bagi Universitas YARSI untuk mewujudkan Tri Dharma Perguruan tinggi terutama di bidang Pengabdian Masyarakat. Kerja sama ini juga sesuai dengan Visi dan Misi PPKS Universitas YARSI sebagai wadah pusat komunikasi, informasi dan konseling dan rujukan bagi Pusat Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja dan organisasi lain yang peduli dengan pembangunan ketahanan keluarga.

Salah satu wujud kerja sama yang dilakukan yaitu PPKS Universitas YARSI dipercaya untuk menerbitkan artikel secara rutin dan mengelola rubrik konseling di laman Satyagatra milik BKKBN tahun 2021 dan 2022. Artikel-artikel populer dengan bahasa ringan yang telah tayang tersebut dikumpulkan dan dimuat dalam buku ini agar menjadi media informasi yang kapan pun dan di mana pun bisa dibaca, terutama bagi sasaran dari Satyagatra yaitu dari remaja hingga lansia. Kami berharap adanya buku ini memudahkan masyarakat untuk mendapatkan informasi mengenai ketahanan keluarga, kesehatan reproduksi, kesehatan mental dan topik lainnya.

والسالم عليكم ورحمة هلال وبركاته

**Prof. dr.Fasli Jalal, Ph.D**



**Rektor Universitas YARSI**

## **Kata Pengantar Kepala BKKBN**

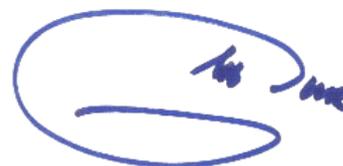
Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, buku Kumpulan Artikel Populer Laman Satyagatra BKKBN – Universitas Yarsi Tahun 2021-2022 telah selesai disusun dengan baik. Berdasarkan Undang-Undang No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, kebijakan pembangunan keluarga dilaksanakan melalui pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga agar dapat mendukung keluarga melaksanakan fungsi keluarga secara optimal. Salah satu cara pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga adalah memberdayakan keluarga rentan dengan memberikan perlindungan dan bantuan agar keluarga rentan mampu mengembangkan diri sehingga setara dengan keluarga lainnya. Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) merupakan wadah kegiatan terpadu yang mudah diakses oleh masyarakat, dengan kegiatan dan atau rangkaian kegiatan pelayanan keluarga yang dilaksanakan dalam bentuk komunikasi, informasi, dan edukasi, konsultasi dan konseling, pembinaan serta rujukan.

Aplikasi Satyagatra merupakan inovasi dari Pelayanan PPKS Satyagatra yang berlokasi di BKKBN Pusat dalam memberikan layanan informasi, konsultasi dan konseling secara online. Buku Kumpulan Artikel Populer Laman Satyagatra BKKBN – Universitas Yarsi Tahun 2021-2022 merupakan hasil kerja sama antara BKKBN dan Universitas Yarsi sebagai pengelola konten pada aplikasi Satyagatra. Buku ini berisi artikel-artikel yang berkaitan dengan balita dan anak, keluarga remaja dan remaja, pra nikah, kesehatan reproduksi dan KB, keluarga lansia dan lansia, serta pemberdayaan ekonomi keluarga. Adapun tujuan dari penyusunan buku ini adalah untuk menarik minat masyarakat terhadap delapan pelayanan konsultasi dan konseling yang disediakan serta dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi keluarga sehingga dapat mewujudkan ketahanan dan kesejahteraan keluarga di Indonesia.

Kami mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam menyumbangkan pikiran dan tenaga dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini bermanfaat untuk kemajuan program kelanjutan di Indonesia.

Jakarta, 25 Januari 2023

Kepala BKKBN



DR. (H.C.) dr. Hasto Wardoyo, Sp. OG(K)

## Daftar Isi

Kata Pengantar Rektor Universitas YARSI.....	iv
Kata Pengantar Kepala BKKBN .....	v
Daftar Isi .....	vi
1. Katakan Tidak Pada Kekerasan Seksual.....	1
2. Membangun Relasi Positif Sebaya, Pacaran Atau Sahabat? .....	6
3. Seri Keluarga Balita : Mengetahui Siklus Keluarga Pada Keluarga Dengan Balita .....	10
4. Peran Sekolah Dalam Pencegahan Bullying/Perundungan .....	13
5. Dampak Penggunaan Gawai Pada Perkembangan Anak.....	20
6. Menstruasi, Ditunggu Walaupun Tidak Menyenangkan .....	23
7. Apa Itu Cyberbullying? .....	25
8. Menjadi Bahagia? Mudah Atau Sulit Ya?.....	27
9. Deteksi Dini Kanker Leher Rahim.....	30
10. Mengetahui Alat Kontrasepsi (Alkon) Hormonal.....	32
11. Pengasuhan Anak Di Era Vuca: Mengetahui Emosi Diri (Bagian 1) .....	35
12. Dual Protection, Untuk Laki-Laki Atau Perempuan?.....	39
13. Lansia Tangguh Dimasa Pandemi .....	42
14. Selamat Hari Keluarga Nasional! Keluarga Keren, Cegah Stunting .....	46
15. Sudahkah Kita Mampu Bersikap Asertif?.....	49
16. Mengetahui Peer Konselor Remaja .....	51
17. Katakan Tidak Pada Toxic Relationship.....	53
18. Mendampingi Anak Belajar Dari Rumah: Tantangan Dan Cara Mengatasinya (Part 1) .....	55
19. Masa Menyusui Tidak Perlu Menggunakan Alkon, Betulkah? .....	58
20. Pendidikan Kesehatan Reproduksi Sejak Dini .....	61
21. Sekali Lagi, Lansia Tangguh Di Masa Pandemi .....	64
22. Mengetahui Sindrom Geriatri.....	67
23. Hiv Tidak Mudah Menular, Bahkan Bisa Tidak Menularkan? .....	70
24. Mengetahui Hak Kesehatan Reproduksi Dan Seksual.....	73
25. Menjadi Sahabat Remaja, Apa Ya Syaratnya?.....	75
26. Obesitas Pada Anak, Bagaimana Cara Mengatasinya? .....	81
27. Mengetahui Infeksi Menular Seksual .....	85
28. Kenyataan Dari Pernikahan Dini .....	87
29. Pelecehan Seksual Kok Seperti Gunung Es? Bagaimana Dampaknya Pada Korban? .....	90
30. Mengetahui Hak Kesehatan Reproduksi Dan Seksual.....	93
31. Toxic Positivity, Apakah Hidup Harus Selalu Positif? .....	95
32. Latihan Mindfulness Untuk Agar Terhindar Dari Mindless .....	98

33. Antara Emosi, Mood, Feeling .....	100
34. Cyberbullying : Seberapa Seram Bullying Yang Dilakukan Dibalik Gadget .....	102
35. 6 Tanda Toxic Friendship, Apakah Pertemanan Kamu Termasuk?.....	105
36. Penerima Manfaat Asi Eksklusif: Dari Anak Hingga Negara.....	107
37. Alat Reproduksi, Fungsi Dan Menjaga Kebersihannya.....	110
38. Membangun Hubungan Sehat Dan Mengelola Ketidaksepakatan Keluarga Selama Pandemik.....	113
39. Bagaimana Cara Memaafkan Diri Sendiri?.....	117
40. Mari Kita Selamatkan Psikologis Odha Dari Stigma Negatif Hiv/Aids .....	120
41. Pemberian Label Pada Anak? Apa Dampaknya? .....	123
42. Sadarkah Kalian Bahwa Catcalling Adalah Bagian Dari Pelecehan?.....	126
43. Permasalahan Remaja Yang Sering Dihadapi, Orang Tua Harus Peduli.....	129
44. Berharga Kah Aku? Pantaskah Aku? .....	131
45. Stop Kekerasan Pada Perempuan Hiv Positif.....	133
46. Perlindungan Menyusui Bagi Ibu Bekerja & 10 Langkah Keberhasilan Pemberian Asi.....	136
47. Kesehatan Reproduksi Pada Lansia .....	139
48. Jangan Sepelekan Burnout. Ini Dampak Burnout.....	142
49. Jika Melihat Kekerasan Terjadi... Ingat Lakukan 5 D !.....	144
50. Ingin Menikah? Siapkan Ini .....	148
51. Penanggulangan Terorisme BerbasisKeluarga .....	151
52. Hak Anak, Apakah Kita Sudah Memenuhinya?? .....	155
53. Yuk... Mengenal Akdr (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim).....	158
54. Tips Memenuhi Nutrisi Lansia.....	160
55. Pentingnya Perawatan Masa Kehamilan Ibu .....	163
56. Stop Bully Atau Perundungan !!! .....	166
57. Implant / Susuk Sebagai Alat Kontrasepsi Jangka Panjang Yang Efektif .....	169
58. Memerdekakan Anak Dari Bullying Dan Kekerasan Lainnya .....	171
59. Bayi Terinfeksi Hiv, Apakah Keturunan? .....	174
60. Merdekakan Diri Dari Stigma Dan Diskriminasi .....	176
61. Sunat Perempuan, Manfaat Atau Masalah?.....	179
62. Mengenal Lebih Dalam Mengenai Papsmear.....	182
63. Penyakit Raja Singa Apakah Ganas Seperti Singa ?.....	185
64. Alat Kontrasepsi Suntik, Makin Banyak Diminati .....	188
65. Kenali Rasa Cemas! .....	190
66. Pola Asuh Orangtua.....	192
67. Toxic Masculinity Dalam Hubungan Asmara .....	195
68. Self-Love, Perlukah Cintai Diri Sendiri?.....	197
69. Sering Melakukan Perilaku Secara Berulang? Yuk Kenali Ocd! .....	199
70. Self-Diagnosis? Is It Dangerous? Or No? .....	202
71. Self-Harm, Benarkah Melukai Diri Mampu Meredakan Rasa Tidak Nyaman Dalam Diri? .....	204

72. Waspada Belanja Berlebihan! Itu Termasuk .....	207
73. Bagaimana Anak Dapat Menjadi Korban Kdrt Secara Tidak Langsung? .....	209
74. Anak “Ngamuk” Dan Marah Di Depan Umum,Wajarkah? .....	212
75. Kepatuhan Minum Arv Pada Anak HivPositif Bergantung Dari Orang Tua! .....	215
76. Suasana Hati Berubah-Ubah? Bagaimana Bisa? .....	218

# KATAKAN TIDAK PADA KEKERASAN SEKSUAL

-Maya Trisiswati-



Setiap tindakan baik berupa ucapan maupun perbuatan yang dilakukan seseorang untuk menguasai atau memanipulasi orang lain serta membuatnya terlibat dalam aktivitas seksual yang tidak dikehendaki disebut dengan kekerasan seksual. Menurut Undang-Undang no 34 tahun 2014 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) pasal 8, yang dimaksud kekerasan seksual adalah pemaksaan hubungan seksual yang dilakukan terhadap orang yang menetap dalam lingkup rumah tangga tersebut dan juga pemaksaan hubungan seksual terhadap salah seorang dalam lingkup rumah tangganya dengan orang lain untuk tujuan komersial dan/atau tujuan tertentu.

Bentuk-bentuk kekerasan seksual banyak ragamnya antara lain, perkosaan, intimidasi seksual termasuk ancaman atau percobaan perkosaan, pelecehan seksual, eksploitasi seksual, perdagangan perempuan untuk tujuan seksual, prostitusi paksa, perbudakan seksual dan pemaksaan perkawinan, termasuk cerai gantung. Bentuk lainnya, pemaksaan kehamilan, pemaksaan aborsi, pemaksaan kontrasepsi seperti memaksa tidak mau menggunakan kondom saat berhubungan dan sterilisasi, penyiksaan seksual, penghukuman tidak manusiawi dan bernuansa seksual, praktik tradisi bernuansa seksual yang membahayakan atau mendiskriminasi perempuan (misalnya sunat perempuan) dan kontrol seksual, termasuk lewat aturan diskriminatif beralasan moralitas dan agama.

Angka kekerasan seksual semakin meningkat, saat ini di Indonesia setiap 2 jam ada 3 perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual, dengan pelaku semakin beragam mulai dari orang yang tidak dikenal, teman hingga orang yang seharusnya paling bertanggung jawab terhadap korban, ayahnya, kakeknya, kakaknya, pamannya, gurunya bahkan ada kasus dimana ibu kandung menjadi korban kekerasan seksual yang dilakukan oleh anak laki-lakinya. Profesi pelaku juga semakin beragam mulai dari supir, karyawan, pedagang, pengusaha, guru sekolah, guru ngaji, pembina pramuka dan sebagainya. Rendahnya kepedulian terhadap korban kekerasan seksual dan masih menganggap aib, diduga menjadi salah satu penyebab banyak kasus-kasus kekerasan seksual tidak dilaporkan, sementara seharusnya kejadian kekerasan seksual harus ditindaklanjuti dengan tepat baik kepada korban agar dampak yang dialami tidak semakin buruk maupun kepada pelaku agar terjadi efek jera. Alasan tidak melaporkan juga sering disebabkan pemberian maaf dari korban karena meyakini bahwa pelaku akan betubah, tidak akan mengulangi lagi, atau karena korban atau keluarga hidupnya sangat tergantung kepada pelaku, sehingga jika pelaku berurusan dengan hukum maka tidak ada lagi yang menafkahi.

Terjadinya kekerasan seksual bisa disebabkan antara lain karena ketahanan keluarga yang rendah, keterampilan social yang buruk, adanya relasi kuasa sehingga merasa tidak berdaya, masalah seksual pelaku yang tidak ditindaklanjuti dengan baik, merebaknya pornografi dan pornoaksi, minimnya informasi kesehatan reproduksi, memiliki riwayat kekerasan dan bisa juga karena pengaruh narkoba.

Jika ditinjau tempat terjadinya, yang dahulu sering terjadi ke area pribadi seperti di rumah, tempat kos, hotel atau apartmen saat ini sudah merambah ke tempat umum seperti kendaraan umum, jalan, pasar, sekolah/kampus, kantor, tempat hiburan dan tempat pesta selain dikebun atau Sawah.

Jika melihat dampak kekerasan seksual, korban dapat mengalami dampak fisik, psikis dan sosial. Pertama, dampak fisik korban bisa mengalami perlukaan yang dapat sebabkan pendarahan serius dan bisa berakibat pada kerusakan organ

dalam tubuh, dalam beberapa kasus perkosaan bisa menyebabkan kematian. Kemudian, secara fisik juga menyebabkan kehamilan serta Infeksi menular seksual termasuk HIV AIDS. Dampak kedua secara psikologis, korban kekerasan akan mengalami trauma yang mendalam, selain itu stres hingga depresi yang dialami dapat mengganggu fungsi dan perkembangan otaknya. Ketiga, dampak sosial, korban kekerasan sering dikucilkan dalam kehidupan sosial, hal yang seharusnya dihindari karena korban pastinya butuh motivasi dan dukungan moral untuk bangkit lagi menjalani kehidupannya.

Untuk mencegah terjadinya peningkatan kekerasan seksual maka diperlukan kerjasama yang erat antara masyarakat, pemerintah, layanan kesehatan, aparaturnegara dan organisasi masyarakat sipil. Masyarakat ditingkat terkecil seperti keluarga dapat berperan aktif mencegah kekerasan seksual dengan melakukan peningkatan komunikasi sebagai salah satu unsur penting dalam membangun ketahanan keluarga. Pelibatan anggota keluarga dalam setiap keputusan kegiatan keluarga, meningkatkan pemahaman Kesehatan Reproduksi, mendampingi anggota keluarga jika harus berada ditempat yang diduga tidak aman, mengajarkan nilai agama dan norma sosial. Cara lain yang perlu juga dilakukan sebagai pencegahan adalah mengenali teman-teman/lingkungan anggota keluarga serta meningkatkan keterampilan sensitifitas tanggota keluarga terhadap ancaman terjadinya kekerasan seksual agar waspada.

Untuk meningkatkan sensitifitas keluarga mulai dari anak sampai remaja perlu dibuat langkah-langkah seperti mengenali diri bahwa kita sebagai mahluk biologis yang memiliki kebutuhan dan kemampuan bereproduksi, sebagai mahluk seksual yang memiliki keinginan preferensi dan berhak mengeksplorasi dan mengekspresikan seksualitasnya, sebagai mahluk sosial yang memiliki hak dan kewajiban, sebagai mahluk normatif yang memiliki batasan norma hukum dan agama. Selanjutnya kenali tubuh dan jiwa, mengenali hubungan, mengenali kesehatan dan mengenali lingkungan sekitar. Semua pengenalan tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan reproduksi berkualitas.

Jika dilaporkan tentang peristiwa kekerasan seksual yang harus dilakukan adalah dengar dengan baik keluhannya, jangan bereaksi berlebihan, sampaikan bukan kesalahannya, puji tentang keberaniannya karena tidak mudah untuk memiliki keberanian melapor, setelah itu laporkan kepada orang / pihak yang tepat dan mencari pertolongan profesional. Tempat pelaporan atau aduan yang bisa dikunjungi adalah P2TP2A (Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak) yang dimiliki setiap kabupaten / kota, atau kantor polisi terdekat ke Unit PPA (Perlindungan Perempuan Anak), Pos SAPA (Sahabat Perempuan dan Anak) atau Lembaga bantuan hukum terdekat. Hal terpenting yang harus disertakan adalah barang bukti atau dokumentasi peristiwa, yang kelak bisa diperkuat dengan pemeriksaan visum dari pihak yang berwenang. Pihak lain yang dapat dilaporkan adalah Komisi Nasional Perempuan, untuk korban dibawah 18 tahun bisa melaporkan juga ke Komisi Perlindungan Anak Indonesia.

Dengan melihat dampak yang terjadi maka penanganan korban kekerasan seksual juga meliputi 3 terapi. Pertama, terapi fisik yaitu pengobatan dan perawatan medis yang diperlukan sesuai dengan derajat keparahan yang terjadi. Jika terjadi kehamilan pada korban perkosaan maka korban berhak mengajukan aborsi sesuai dengan Undang-Undang yang berlaku. Penanganan psikologis dilakukan untuk mengatasi kecemasannya, membantu mengubah pola pikir yang mengganggu emosi serta kegiatan korban dan membantu korban untuk dalam menghadapi situasi yang mengingatkan pada trauma dan menimbulkan ketakutan yang tidak realistis dalam kehidupannya. Penanganan sosial dilakukan dengan tidak melakukan diskriminasi dan memberikan stigma negatif, untuk kebutuhan terapi maka korban tidak dibolehkan bertemu atau berkomunikasi dengan pelaku (diputus komunikasinya), jika diperlukan korban bisa memanfaatkan rumah singgah agar penanganan bisa lebih intensif. Untuk seluruh penanganan korban tersebut sangat dibutuhkan dukungan keluarga agar bisa segera memulihkan kondisi korban.

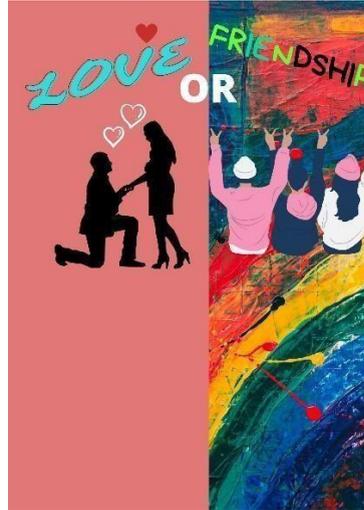
Jika kita cermati bersama, lembaga yang menangani kekerasan seksual sudah banyak, layanan kesehatan juga sudah terampil mengatasi, namun hal mendasar yang membuat kekerasan seksual terus meningkat adalah tidak adanya

budaya melapor ketika kekerasan seksual itu terjadi, baik sebagai korban maupun sebagai saksi yang melihat terjadinya peristiwa itu. Kondisi ini membuat pelaku tidak punya efek jera dan menganggap perbuatannya bisa ditoleransi dan dimaafkan, lalu jika hal ini terus terjadi mau sampai kapan? Tunggu berapa banyak lagi yang jadi korban? Sampai kapan Perempuan Indonesia benar-benar merasa aman dan nyaman dari kekerasan berbasis gender di negaranya sendiri?

Ayo tidak ada waktu menunggu untuk itu, katakan TIDAK pada kekerasan seksual sekarang juga....lindungi perempuan dan anak Indonesia dari kekerasan yang dapat merenggut masa depannya. Jangan bertoleransi pada kekerasan seksual sekecil apapun, tetap *KATAKAN TIDAK PADA KEKERASAN SEKSUAL!!!*

# MEMBANGUN RELASI POSITIF SEBAYA, PACARAN ATAU SAHABAT?

-Maya Trisiswati-



Relasi dipahami sebagai Interaksi atau hubungan diantara dua orang atau lebih yang biasanya memiliki kesamaan konsep dalam relasi, tidak ada kontradiksi yang kuat, bisa saling mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku serta berlangsung dalam waktu yang lama bahkan juga untuk diwaktu yang akan datang. Relasi yang positif dimaksudkan adalah manfaat dari relasi itu baik atau positif kepada kedua belah pihak yang melakukan relasi.

Ada beberapa modal yang harus dimiliki sebelum membangun relasi sosial, misalnya mampu berkomunikasi yang baik, saling menghargai, bisa tolong menolong, menjadi pendengar yang baik saat dibutuhkan, jujur terbuka dan membiasakan untuk mengucapkan 3 kata penting dalam pergaulan yaitu, Maaf, Terima kasih dan Tolong.

Remaja bisa membangun relasi positif yang dilakukan pada sebaya atau pada tidak sebaya. Relasi pada sebaya relatif lebih mudah dibangun dibandingkan dengan tidak sebaya, karena dengan sebaya memiliki gaya bahasa dan gaya bergaul yang tidak jauh berbeda, lain halnya jika dengan tidak sebaya, misalnya kepada

guru atau kepada orang yang lebih tua. Pada sebaya remaja, bisa lebih lepas bicara tanpa berfikir kesantunan yang harus diperhatikan dengan baik jika berelasi dengan orang yang lebih tua.

Namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan jika ingin memulai membangun relasi yang positif antara lain, mencoba mengerti pada situasi dan kondisi pada orang yang berelasi, yakinilah pasti ada hal yang positif dari relasi yang akan dibangun. Remaja bisa belajar dari ketidaksukaan untuk bisa lebih saling mengenal, melakukan seperti yang orang lain lakukan untuk kebaikan bersama dan menyadari bahwa tidak ada orang yang sempurna.

Jika mulai merasa adanya tekanan dalam relasi tersebut, maka ada beberapa hal bisa dilakukan, baik secara bersamaan atau dilakukan satu demi satu. Beranian diri untuk menyatakan perasaan dan katakan keinginan kita yang mungkin berbeda atau bertolak belakang, tanyakan kembali perasaan dari teman atau orang yang menjadi relasi kita tentang keinginan remaja, carilah titik temu atau jalan tengah yang akan disepakati, jika memungkinkan. Namun jika tidak dapat dicapai titik temunya maka lakukan penolakan secara halus terhadap pendapatnya, membuat kesepakatan yang baru terkait perbedaan pendapat atau sikap tersebut. Remaja juga bisa melakukan penundaan dengan alasan yang bisa diterima agar tidak ada keputusan dari perbedaan pendapat itu, dan pada akhirnya jika semua itu tidak bisa dilakukan lagi, maka lakukan penolakan secara tegas dan mulailah berfikir bahwa relasi ini bukan relasi yang positif lagi.

Jika pendapat remaja sesuai dengan informasi yang bertanggung jawab, ilmu dalam literatur, norma yang ada dimasyarakat namun tidak dapat mengubah pendirian dan sikapnya terhadap sesuatu hal, maka sebaiknya mulai berfikir ulang untuk mempertahankan hubungan ini. Relasi positif tidak akan tercapai jika didalamnya terdapat tekanan apalagi ancaman.

Dalam relasi positif pun bisa terjadi perbedaan pendapat, tetapi kita tidak boleh memaksakan pendapat dan nilai pribadi kepada orang lain. Sehingga, relasi positif dapat terus berkembang menjadi persahabatan. Persahabatan bisa terjadi

pada siapa saja yang sudah memenuhi kriteria relasi positif tanpa melihat gender, laki-laki atau perempuan.

Seiring berjalannya waktu, persahabatan yang belainan gender dapat membuat perasaan nyaman berkembang menjadi hubungan yang lebih khusus lagi, hubungan cinta atau pacaran dan bisa berlanjut ke pernikahan. Namun jika hubungan cinta ini putus maka akan putus pula hubungan persahabatannya bahkan akan saling membenci satu sama lain. Ketergesa-gesaaan remaja dalam memutuskan untuk memulai hubungan cinta seringkali berdampak buruk pada keberlanjutan relasi yang sudah dibangun tersebut, bahkan berdampak buruk pula pada kehidupan remaja. Dalam jangka panjang yang dirasakan, remaja dapat mengalami stress hingga menutup diri atau bahkan sampai depresi, jika hal ini terjadi maka masa remaja yang indah yang harusnya dirasakan remaja secara positif akan bubar karena masalah yang seharusnya bisa dihindari.

Pacaran sebenarnya dimaknai sebagai hubungan untuk lebih saling mengenal dan mencari kecocokan dalam upaya membangun rumah tangga, membangun komitmen dan memupuk rasa tanggung jawab dan saling menghargai. Namun pada faktanya, makna tersebut sering terkalahkan oleh hubungan romantis yang seharusnya hanya dilakukan ketika sudah menikah. "Bucin" atau budak cinta sering kali terjadi pada remaja yang ditandai remaja tidak lagi bisa berfikir secara logis dan obyektif untuk menjalani hubungannya. Keyakinan diri yang berlebihan akan menjadi istri atau suami membuat remaja sering kebablasan melakukan aktifitas seksual. Hal ini diperkuat dengan minimnya pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. Ketika hubungan pacaran tersebut sudah disertai dengan aktifitas seksual, maka risiko remaja untuk mengalami permasalahan kesehatan reproduksi akan semakin meningkat, kehamilan yang tidak diinginkan, Infeksi Menular Seksual, HIV AIDS, gangguan psikologis, risiko kanker Rahim dan bisa berakhir pada aborsi.

Sebelum membangun hubungan pacaran, seharusnya remaja memahami bahwa hubungan persahabatan menjadi lebih penting, karena dimasa persahabatan itu remaja memiliki kesempatan untuk menggali dan mengenali diri lebih dalam,

bersama-sama mengembangkan sikap positif terhadap berbagai hal tanpa harus terkekang oleh aturan-aturan yang membatasi pergaulan remaja untuk melakukan relasi positif kepada yang lainnya. Ada orang yang nyaman diajak berdiskusi dan curhat, orang yang siap mendengar keluh kesah dan orang yang sama-sama mau berbagi waktu dan segala hal dalam menjalani masa remajanya.

Persahabatan dapat pula berdampak negatif jika didalam persahabatan itu ada tekanan dan pengaruh negatif dilakukan, keinginan berlebih diakui sebagai sahabat sehingga acap kali mengaggap dialah orang yang paling dekat dengan remaja (melebihi orang tua atau siapapun juga). Persahabatan bisa pula berdampak pergaulan bebas yang bisa dimulai karena sang sahabat sudah memulai pergaulan bebas, tanpa memikirkan dampak yang akan dihadapi berikutnya. Sejalan dengan persahabatan yang dibangun, biasanya remaja akan mulai banyak kehilangan waktu bersama keluarganya dan berkurang waktunya untuk melakukan aktifitas produktif secara mandiri. Kenyataan sering membuktikan bahwa memutus hubungan pacaran dengan hubungan sahabat lebih menyakitkan hubungan pacaran.

Nah untuk menghindari rasa sakit itu dan tetap bisa menjadi remaja yang sehat cerdas dan ceria yang terhindar dari permasalahan kesehatan reproduksi, memang sebaiknya masa remaja diisi dengan memperbanyak relasi positif dan persahabatan, sebelum memutuskan untuk membangun hubungan cinta / pacaran dengan salah satu diantara mereka. Ada masanya ketika usia sudah semakin dewasa, sudah lebih banyak informasi, pengetahuan dan pengalaman yang mencegah untuk menjadi bucin, sehingga hubungan pacaran sehat, logis dan bahagia....*SO...JANGAN BURU-BURU PACARAN YA.*

## SERI KELUARGA BALITA : MENGENAL SIKLUS KELUARGA PADA KELUARGA DENGAN BALITA

-Yusnita-



Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Nah, ternyata keluarga itu berkembang ya sesuai dengan siklus keluarga.

Siklus Hidup Keluarga (*Family Life Cycle*) adalah **istilah yang digunakan untuk menggambarkan perubahan-perubahan dalam jumlah anggota, komposisi dan fungsi keluarga sepanjang hidupnya**. Siklus hidup keluarga juga merupakan gambaran rangkaian tahapan yang akan terjadi atau diprediksi yang dialami kebanyakan keluarga

Tahapan siklus keluarga menurut Duval adalah:

1. Tahap I, Keluarga pemula (pasangan pada tahap pernikahan)
2. **Tahap II Keluarga sedang mengasuh anak (anak tertua bayi-30 bln).**
3. **Tahap III, Keluarga dengan anak usia pra sekolah (anak tertua berusia 2-6 tahun).**
4. Tahap IV, Keluarga dengan anak usia sekolah (anak tertua berumur 6-13 tahun)
5. Tahap V, Keluarga dengan anak remaja (anak tertua berumur 13-20 tahun).
6. Tahap VI, Keluarga melepas anak usia dewasa muda (anak yang meninggalkan rumah).

7. Tahap VII, Orangtua usia pertengahan (pensiunan).
8. Tahap VIII, Keluarga dalam masa pensiun dan lansia

Keluarga dengan balita berada pada tahap 2 dan 3 tergantung umur anak pertama. Di tiap tahapan ini ada tugas perkembangan keluarga yang jika tidak berjalan dengan baik maka akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak selanjutnya.

Pada keluarga dengan tahap ke-2 yaitu yang mempunyai anak baru lahir sampai anak berumur 2,5 tahun, peran penting keluarga adalah menyediakan dan menjamin kebutuhan pertumbuhan anak terutama dengan nutrisi yang baik dan menyediakan tempat tinggal yang aman baik untuk orang tua maupun anak.

Selanjutnya, pada tahap ke-3 yaitu keluarga dengan anak tertua berumur 2,5 tahun sampai 6 tahun. Pada tahap ini peran penting keluarga adalah melakukan stimulasi perkembangan pada anak dan pada orang tua mulai mengalami kelelahan dan kurangnya waktu pribadi karena mengimbangi pertumbuhan anak.

Jadi apa yang sebaiknya kita siapkan untuk melewati siklus pada tahap 2 dan 3 ini dengan baik?

### **1. Pastikan mempunyai tempat tinggal yang layak dan aman.**

Layak itu tidak harus bagus atau mewah, tapi layak dari segi kesehatan, ada sumber air bersih serta aman untuk anak-anak. Idealnya, pasangan muda pada tahap ini sudah tinggal di rumah sendiri karena nilai-nilai keluarga yang akan ditanamkan pada anak dapat berbeda dengan keluarga sebelumnya.

Tetapi pada banyak keluarga di Indonesia, hal ini belum tentu dapat dilakukan baik terkendala ekonomi seperti belum mampu membeli rumah sendiri maupun sosial seperti keluarga yang belum mau melepas. Pada keluarga kecil yang masih tinggal di keluarga utama, dapat disiasati dengan mengkomunikasikan kebutuhan keluarga kecil dengan keluarga utama misalnya pengaturan pemberian makan dan cara pengasuhan. Jika tidak dikomunikasikan dari awal, maka rentan menjadi masalah.

## **2. Pastikan anak mendapat nutrisi yang cukup.**

Usia 0-2 tahun disebut masa emas (*golden age*) dimana pertumbuhan dan perkembangan bayi mengalami pertumbuhan pesat. Jika diabaikan dapat menurunkan kualitas anak di masa depan. Pada tahap ini perlu dipastikan anak mendapat ASI eksklusif, makanan pendamping ASI yang sesuai dan setelah 1 tahun makan dengan makanan bergizi seimbang.

Keluarga perlu membekali diri pengetahuan dan keterampilan tentang nutrisi dan tumbuh kembang. Keluarga disini tidak terbatas pada ibu ya, tapi seluruh anggota keluarga termasuk ayah. Bahasan tentang hal ini akan kita bahas di artikel selanjutnya.

## **3. Pastikan anak mendapat stimulasi untuk perkembangan**

Anak usia balita selain membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan berat badan dan tinggi badan, perlu distimulasi untuk mengoptimalkan tingkat perkembangannya misalnya kemampuan berbicara, bersosialisasi, berpikir serta bergerak. Stimulasi ini dapat diberikan dengan berbagai cara seperti mengajak anak mengobrol, bermain bersama anak, berolahraga bersama anak atau membacakan buku untuk anak.

## **4. Pastikan orang tua baik ayah dan ibu tidak kelelahan dan tetap mendapatkan waktu pribadi.**

Saat anak bertambah usia sampai anak bisa mandiri memerlukan bantuan dan pengawasan dari orangtua terutama dari segi fisik. Saat bayi ayah atau ibu menjadi kurang tidur, saat belajar berjalan anak perlu dituntut, saat bermain anak harus diawasi. Semua kegiatan ini tentu menimbulkan kelelahan bahkan kerepotan bagi orang tua. Disinilah peran penting kerjasama antar anggota keluarga untuk berbagi tugas. Seringkali, tugas ini hanya dibebankan pada ibu. Misalnya ayah bermain bersama anak saat pulang kerja, kakak menjaga adik saat ibu mau mandi. Komunikasikan peran dan tugas baik ayah, ibu maupun anggota keluarga yang lain untuk mendampingi tumbuh kembang balita.

## PERAN SEKOLAH DALAM PENCEGAHAN BULLYING/PERUNDUNGAN

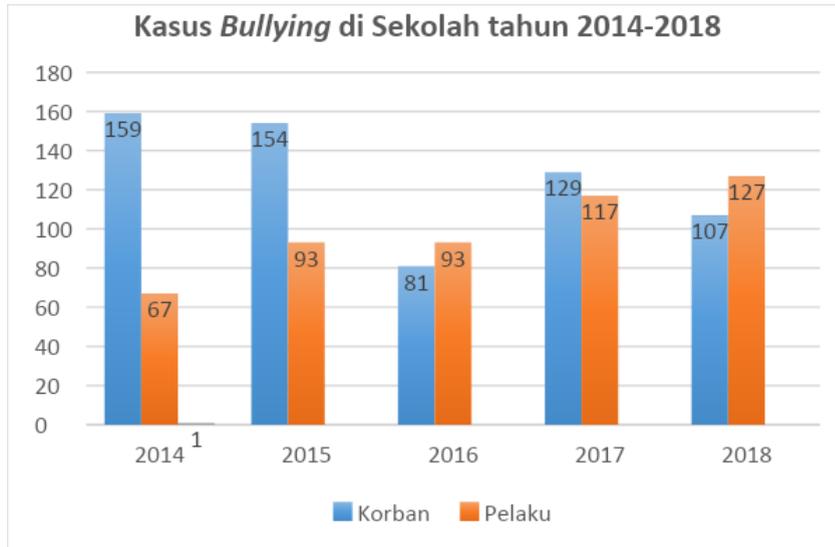
-Octaviani Indrasari Ranakusuma-

*Bullying* di lingkungan sekolah sering disebut dengan istilah berbeda-beda, antara lain penggencetan, perpeloncoan, pelecehan, penindasan pemalakan, atau perundungan. Apapun istilah yang digunakan, *bullying* adalah suatu aksi agresif yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang oleh seseorang atau kelompok yang bertujuan menyerang atau melukai orang atau kelompok lain yang dianggap lebih lemah (Olweus, 1994).

Pada lingkungan sekolah yang memiliki hirarki yang jelas dan kaku, kekuasaan dan kekuatan yang dipersepsikan tidak seimbang seringkali memicu *bullying*. Kakak kelas menindas adik kelas, siswa yang populer menindas temannya yang tidak populer, guru melecehkan murid, orangtua merudung guru atau kepala sekolah, dan masih banyak kemungkinan yang terjadi.

*Bullying* merupakan ancaman bagi kesejahteraan mental siswa dan siapapun yang menjadi korbannya. Korban merasa ketakutan, enggan masuk sekolah, prestasi akademik menurun, merasa dirinya tidak berdaya yang dapat mendorong munculnya perilaku melukai diri (*self-harm*) dan bahkan mengakhiri hidupnya. Pelaku *bullying* berpotensi terlibat dalam perilaku yang beresiko (misal: penyalahgunaan obat-obatan terlarang, seks bebas) dan tindak kriminalitas saat mereka dewasa. Pembiaran *bullying* sama saja membiarkan perilaku agresif berkembang dan diadopsi sebagai alat untuk mencapai tujuan.

*Bullying* di Indonesia menunjukkan angka statistik yang mengkhawatirkan. Data kasus *bullying* di sekolah tahun 2014-2018 yang tercatat di Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan fakta peningkatan jumlah pelaku *bullying* di sekolah sehingga sekolah bukan lagi tempat yang memberikan rasa aman bagi para penghuninya.



<https://www.validnews.id/Infografis-Kasus-Bullying-di-Sekolah-98>

### **Jenis *bullying***

Olweus (1994) menggolong *bullying* menjadi dua bentuk: langsung dan tidak langsung. *Bullying* langsung adalah perilaku menyerang yang ditampilkan terbuka oleh pelaku saat berhadapan dengan korban. *Bullying* tidak langsung adalah berupa pengucilan sosial pada korban. Berdasarkan aksi yang dilakukan, viktimiasi terdiri dari empat jenis:

#### ***Bullying* Fisik**

*Bullying* fisik merupakan bentuk kekerasan yang paling mudah diidentifikasi dan paling mudah mengundang intervensi dari orang dewasa (misal: orangtua atau guru). *Bullying* fisik berupa tendangan, dorongan, pukulan termasuk juga gigitan dan lebih sering dilakukan oleh anak laki-laki daripada perempuan. Seiring dengan penambahan usia dan kematangan fisik, *bullying* jenis ini sering muncul dalam bentuk yang lebih membahayakan, terutama bila pelaku memiliki akses untuk memperoleh dan memiliki senjata tajam, seperti pisau atau senjata api.

#### ***Bullying* Lisan**

*Bullying* lisan atau verbal dilakukan antara lain dengan mengejek, menghina, mencaci maki, mengancam, dan menyebarkan hal-hal yang tidak baik dan tidak benar tentang seseorang. Perilaku yang lebih sering ditampilkan oleh anak

perempuan ini seringkali kurang mendapat perhatian yang semestinya dari orang dewasa. Keadaan emosi remaja yang masih labil membuat label negatif, ancaman yang diterimanya, termasuk ejekan tentang bentuk tubuhnya (*body shaming*) berpotensi merusak penghargaan siswa terhadap dirinya (*self-esteem*).

### ***Bullying Relasional***

*Bullying* jenis ini dilakukan dalam bentuk penolakan, pengucilan yang dilakukan secara sengaja untuk melukai kesejahteraan emosional seseorang. Tidak diundang dalam pesta ulang tahun atau kegiatan teman-temannya, sendirian saat jam istirahat membuat korban semakin terisolasi dari lingkungannya.

### ***Cyberbullying***

Istilah *cyberbullying* atau perundungan daring baru muncul menjelang abad 21 saat penggunaan internet semakin populer dan semakin mudah diakses melalui ponsel atau gawai lainnya. *Cyberbullying* adalah perilaku melecehkan, menghina, merendahkan, mengancam, atau membahayakan seseorang secara berulang menggunakan media internet melalui telepon genggam, laptop, komputer, tablet, atau perangkat elektronik lainnya yang dapat membahayakan korbannya. Terdapat beberapa bentuk *cyberbullying*, yaitu:

- ***Flaming***: berkelahi secara online menggunakan pesan elektronik dengan bahasa kasar dan vulgar seperti memaki, menggossip, atau mengejek
- ***Harassment***: mengirim pesan yang berisi hinaan secara berulang-ulang
- ***Denigration***: mengirim atau memposting gosip atau rumor tentang seseorang untuk merusak atau reputasinya
- ***Impersonation***: berpura-pura menjadi orang lain dan mengirim atau mengunggah materi dengan tujuan merusak reputasi orang tersebut
- ***Outing***: menyebarkan rahasia seseorang, informasi memalukan atau gambar secara online
- ***Trickery***: berbicara dengan seseorang untuk mengungkapkan rahasia atau informasi memalukan, kemudian disebarluaskan secara online
- ***Exclusion***: mengucilkan seseorang dari suatu kelompok secara online

- **Cyberstalking**: melakukan pelecehan dan fitnah kepada seseorang secara intens dan berulang sehingga menimbulkan rasa takut.

### **Karakteristik pelaku bullying**

Pelaku bullying seringkali memperlihatkan perilaku yang agresif bukan hanya kepada teman-temannya namun juga pada orang dewasa di sekitarnya seperti orangtua dan guru.

Secara umum, pelaku memiliki sikap yang positif terhadap perilaku agresif yang merusak. Mereka cenderung impulsif dan memiliki dorongan untuk mendominasi orang lain, dengan kemampuan empati yang rendah bahkan merasa puas bila korban terlihat menderita. Karakter 'keras' ini seringkali dikaitkan dengan pola pengasuhan orangtua yang 'dingin' dan tidak acuh serta bersikap permisif dan sangat toleran terhadap perilaku agresif anaknya.

### **Karakteristik Korban Bullying**

Berdasarkan perilaku yang ditampilkan, terdapat dua jenis korban, yaitu: korban yang pasif dan korban yang provokatif. **Korban pasif** seringkali tampil sebagai seseorang yang terlihat cemas, dan terlihat tidak nyaman dengan lingkungan sekitarnya. Mereka biasanya terlihat pendiam, mudah menangis (terutama pada murid di tingkat yang lebih rendah) dan menarik diri saat di-bully. Korban pada umumnya memiliki penghargaan yang rendah terhadap dirinya sendiri, menganggap dirinya pemalu, tidak menarik, bodoh dan menganggap dirinya seorang pecundang yang sering mengalami kegagalan. Sebaliknya, **korban yang provokatif** sering mengundang kejengkelan lingkungan sekitarnya, karena memiliki sikap dan perilaku agresif dan terkadang hiperaktif yang mengganggu. Perilaku agresif yang ditampilkan kelompok provokatif ini mengundang anak atau kelompok lain yang secara fisik lebih kuat dan memiliki kekuasaan yang lebih tinggi untuk mengganggu atau berkelahi dengannya.

### **Menjadi bystander atau menjadi upstander?**

*Bystander* adalah istilah yang digunakan untuk seseorang yang menyaksikan bullying baik secara langsung maupun daring (online). Setiap dari kita memiliki kemungkinan untuk menyaksikan suatu aksi bullying atau tindak kekerasan lainnya, namun tidak setiap orang mau dan mampu mengambil tindakan. Ada yang hanya menyaksikan dan membiarkan bullying terjadi dihadapannya karena enggan dan khawatir terlibat dalam keributan. Hal ini bahkan juga bisa dilakukan oleh guru, orang tua, pelatih dan orang dewasa lainnya. Membiarkan seseorang melakukan kekerasan akan membuat pelaku berpikir bahwa dia telah melakukan yang benar dan membuat korban berpikir bahwa ia layak menerima perlakuan yang semena-mena dari orang lain. Hal ini seringkali membuat situasi menjadi lebih buruk.

*Upstander* adalah seseorang yang saat melihat aksi bullying segera melakukan intervensi, interupsi dan menyerukan pelaku untuk segera menghentikan aksi yang tidak terpuji tersebut. Walaupun hanya satu orang, *upstander* membuat korban merasa memperoleh dukungan dan pelaku merasa terancam dengan kehadiran orang lain yang mencela tindakannya.

### **Peraturan dan Sanksi**

Pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang dan peraturan yang menjamin keamanan semua warganya termasuk para murid di lingkungan sekolah dari segala tindak kekerasan.

#### **Undang-undang Perlindungan Anak Nomer 35 tahun 2014**

pasal 54

“Anak di dalam dan di lingkungan satuan pendidikan wajib mendapatkan perlindungan dari tindak kekerasan fisik, psikis, kejahatan seksual, dan kejahatan lainnya yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, dan/atau pihak lain”.

Pasal 76C

‘Setiap orang dilarang menempatkan membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan kekerasan terhadap Anak’.

Setiap pelanggaran terhadap ketentuan yang dimaksud dapat dipidana penjara hingga tiga (3) tahun dan denda paling banyak Rp. 72.000.000 (Pasal 80 ayat 1 UU no. 35 tahun 2014).

*Cyberbullying* juga tidak lepas dari jeratan hukum seperti yang telah diatur dalam Undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE) nomor 11 tahun 2016. UU ini memungkinkan setiap orang yang dengan sengaja dan tanpa hak menyebarkan informasi yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik yang ditujukan untuk menimbulkan rasa kebencian atau permusuhan individu dan/atau kelompok masyarakat dapat dipidana penjara paling lama 6 (enam) tahun dan/atau denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

### **Apa yang bisa dilakukan Sekolah?**

Lingkungan sekolah yang rentan *bullying* adalah sekolah dengan pengawasan yang rendah, memiliki tingkat kompetisi antar murid terlalu tinggi dan tradisi senioritas yang kuat bukan hanya di lingkungan sekolah bahkan berlanjut di luar sekolah.

#### **A. Menciptakan iklim sekolah yang positif.**

Iklim sekolah adalah kualitas dan karakter dari kehidupan sekolah yang meliputi karakteristik sekolah, kualitas interaksi antar anggota sekolah, kualitas fisik dan estetika bangunan sekolah (Narpaduhita & Suminar, 2014). Sekolah dengan iklim sekolah yang positif mengalami sedikit kejadian *bullying*. Iklim sekolah yang positif juga dapat membantu remaja untuk berkembang lebih positif dan meningkatkan prestasi akademik. Iklim sekolah yang positif dapat diwujudkan melalui

- Pembentukan nilai-nilai persahabatan antar murid.
- Mendorong eksistensi murid melalui kegiatan sosial yang dilakukan bersama-sama

- Pemberdayaan Siswa Untuk Pro-Sosial, Aktif & Berprestasi
- Komunikasi efektif antar guru dan murid. Guru meluangkan waktu untuk berbicara dengan pelaku maupun dengan korban apabila terjadi bullying
- Komunikasi efektif antar guru dan orangtua. Guru berperan sebagai mediator antara orangtua murid pelaku dan korban untuk mencapai solusi yang terbaik bagi semua pihak.

B. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan aksi bullying dan dampak buruknya dengan melakukan beberapa hal berikut:

- menciptakan lingkungan satuan pendidikan yang bebas dari tindak kekerasan sehingga peserta didik, karyawan dan guru serta orangtua murid terjamin keamanan, keselamatan dan kenyamanannya.
- melakukan kegiatan-kegiatan dalam rangka pencegahan tindak kekerasan yang dilaksanakan secara rutin (misal enam bulan sekali) dan menjalin kerjasama dengan pihak lain yang berkompeten (psikolog, organisasi keagamaan, pakar pendidikan, dan kepolisian) seperti program “Guru Peduli’ di Jogjakarta (Saptandari, & Adiyanti, 2013)
- Menyusun, mensosialisasikan dan menerapkan Prosedur Operasi Standar (POS) pencegahan tindak kekerasan dengan mengacu kepada pedoman yang ditetapkan Kementerian dan melibatkan kepala sekolah, perwakilan guru, perwakilan siswa; dan perwakilan orang tua.
- Menjamin kemudahan akses dan informasi layanan pengaduan tindak kekerasan oleh peserta didik, orang tua atau wali, guru dan tenaga kependidikan, dan masyarakat.

# DAMPAK PENGGUNAAN GAWAI PADA PERKEMBANGAN ANAK

-Octaviani Indrasari Ranakusuma-

## DAMPAK PENGGUNAAN GAWAI PADA PERKEMBANGAN ANAK

Dr. Octaviani I. Ranakusuma, M.Si.  
FAKULTAS PSYKOLOGI UNIVERSITAS YARSI

gawai (gadget) =

- peranti elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis; *godget*
- Media edukasi
  - formal
  - informal
- media hiburan
  - kekerasan
  - adiksi
  - distraksi

### membangun arsitektur otak anak

- 90% perkembangan otak terjadi di lima tahun pertama kehidupan.
- perkembangan otak dipengaruhi genetik dan lingkungan.
- milyaran sel-sel saraf saling terkoneksi.
- lintasan saraf yang tidak pernah mendapat informasi/stimulus akan gugur, yang sering mendapat stimulus akan semakin kuat koneksinya.

### PERKEMBANGAN BALITA

- 0 - 2 tahun
- 3 - 5 tahun
- 6 - 8 tahun

### 0 - 2 tahun

### 0-2 tahun: BADUTA

- kemampuan sensoris
- kemampuan motorik kasar dan halus
- kemampuan bahasa: kata, kalimat
- kemampuan sosial-emosional: acuh anak, keuletan, belajar memelihara dan bersikap dengan emosi orang lain
- kemampuan kognitif: object permanence (golok, petak umpat)

### baduta menggunakan gawai?

- +** meningkatkan kosakata (Bahasa reseptif) (Kusuma, Niswara, & Putri, 2018)
- +** Meningkatkan kemampuan motorik halus (Kusuma dkk., 2018)
- gawai sebagai *babysitter*
  - digunakan untuk anak kurang berprestasi
  - kurang memahami bahasa ekspresif (Kusuma dkk., 2018)
  - kemampuan berprestasi kurang berkembang

### Konten gawai dan perkembangan baduta

Linebarger & Walker (2005) berpendapat bahwa tidak semua tayangan 'edukasi' berdampak positif pada perkembangan Baduta

- 'Dora the explorer', 'Blue's clues', 'Sesame street', 'Baby Einstein' terbukti meningkatkan kosakata reseptif dan ekspresif pada anak
- 'Teletubbies' sebaliknya menurunkan kemampuan bahasa anak
- bagaimana dengan di Indonesia? 'Laptop si Unyil'? 'Jalan Sesama'? 'Upin dan Ipin'?
- Penelitian di bidang ini tidak mudah karena berpotensi melanggar etik (Bavelier, Green & Dye, 2011)

### The video deficit

- Video/program TV/aplikasi memberikan begitu banyak ragam konten namun memiliki keterbatasan.
- konten yang terbaik adalah lingkungan sekitarnya! (Anderson & Pempek, 2005)



### 3-5 tahun: BALITA

**KEMAMPUAN MOTORIK**  
 semakin kuat, semakin aktif mengeksplorasi lingkungan. Kemampuan motorik mulai ini menjadi dasar kebagian tubuh di masa mendatang.

**KEMAMPUAN BAHASA**  
 menargetkan tajuk, respon menjadi efektif - > akan komunikasi, tertarik dan mudah menyerap kata-kata baru (termasuk kata-kata/makna) yang sering di dengar.

#### KEMAMPUAN KOGNITIF

mulai dapat mengetahui hubungan sebab akibat namun dengan cara pandang yang berbeda pada pengalaman dirinya.



**KEMAMPUAN SOSIAL-EMOSIONAL**  
 menyadari emosi diri, mampu mengungkap emosi diri, memahami perasaan emosi pada diri dan orang lain (berempati) dan mampu menenangkan dirinya.  
 • Sifat otonom, mengetahui kemampuan dirinya.



- + Terkoneksi dengan lingkungan**  
 terkoneksi dengan keluarga dan teman walau di rumah saja
- Hidup yang sedentari**  
 aktivitas fisik rendah, rentan mengalami obesitas

- Alpha Generation -**
- + Cerdas teknologi** (teknologi bayi)  
 Generasi Alfa dibesarkan oleh orangtua (generasi Y) yang terbiasa menggunakan gawai
  - terlalu lama di depan layar**  
 minim pengalaman interaksi sosial masalah fisik (penglihatan), kurang istirahat



### 6-8 tahun: usia sekolah

**Kemampuan fisik-motorik**  
 lebih langkas, bermain dalam kelompok, menyalah prosedur dalam olahraga

**Kemampuan bahasa**  
 berkembang pesat; menyanggah lebih-lahis-ling dengan tepat



**Kemampuan kognitif-konkrit-operasional**  
 mampu memecahkan masalah sehari-hari; memahami sebab-akibat; mampu menalar; memahami konsep numerikal

**Kemampuan sosial-emosional**  
 membangun konsep diri melalui prestasi; berinteraksi lebih banyak dengan teman sebaya (peer-terkait)

### Penggunaan gawai pada anak usia sekolah



### Keterampilan abad 21: 4C



Mediasi penggunaan internet/layar pada anak oleh orangtua (Livingstone dkk, 2014)



**restriktif**

- membatasi durasi dan konten internet
- orangtua reaktif
- keyakinan yang negatif terhadap internet
- status sosial-ekonomi rendah

**co-viewing**

- penggunaan bersama
- orangtua proaktif dengan pengetahuan internet/digital yang lebih baik (cocak/olahng)
- sosok lebih tinggi
- pola asuh yang terbuka dan otoritatif

- saran**
- Teknologi dapat diajarkan. Nilai-nilai kemanusiaan hanya dapat ditanamkan melalui pengalaman hidup sehari-hari.
  - Hindari/cegah penggunaan gadget sebagai *pleasure-oriented* (pada anak dan orangtua). Ingat bahwa anak belajar dengan mengamati dan meniru orangtuanya.
  - Orangtua melakukan mediasi dengan waktu penggunaan yang sesuai usia dan kebutuhan anak. Minimalikan penggunaan gadget pada anak usia <2 tahun. Maksimalkan aktivitas fisik dan interaksi sosial
  - Anak usia 3-5 tahun menggunakan gawai maksimal 1 jam/ hari dan tetap mendorong interaksi sosial serta aktivitas fisik yang memadai.
  - orangtua menjadi *navigator* penggunaan internet untuk para anaknya dan tidak sebaliknya.

**Panduan Screen Time dari berbagai negara**

NEGARA	KATEGORI	BALITA	USA SEKECIL	REKOMENDASI
Amerika Serikat (AAP, 2016)	none	1 jam dengan program berkualitas tinggi, co-viewing	pembatasan waktu dan konten	matikan layar saat tidak digunakan. Pastikan penggunaan layar tidak menggantikan kegiatan yg sehat
Kanada (CSEP, 2017; CPS, 2017)	none	< 1 jam	< 2 jam	Batasi anak duduk terlalu lama.
Australia (Health Dept, 2017)	none (< 12thn); < 1 jam utk 1-2 thn	< 2 jam (hiburan)		
Selandia Baru (Ministry of health, 2017)	none	< 1 jam	< 2 jam (rekrasional)	
Jerman	none	30 menit	1 jam (SD) 2 jam utk remaja	Hindari secepat mungkin, bahkan untuk <2 thn hindari televisi

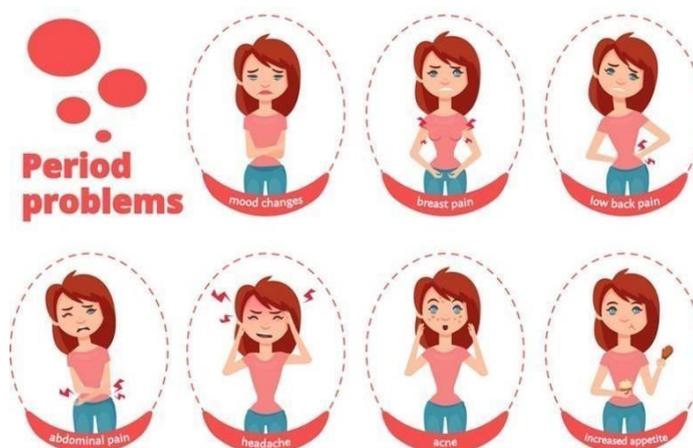
**Daftar Pustaka**

- Anderson, D. and E. Pempek (2005). "Television and Very Young Children", *American Behavioral Scientist*, Vol. 48/3, pp. 506-522. <http://dx.doi.org/10.1177/0002764204271506>
- Bavelier, D., Green, C., & Dye, M. 2010. Children wired-for better and for worse. *Neuron* 2010 September 9; 67(5):692-702
- Kaumala, M., Yoestiana, M., & Putri, Z. 2018. *The impacts of gadget and internet on the implementation of character education on early childhood. Proceedings of the International Conference on the Roles of Parents in Shaping Children's Characters (ICRS2018)*, December 3-4, 2018, Anjeng Mon Mate, Banda Aceh, Indonesia
- Lindeberger, DL., & Walker, D. 2005. Infants' and toddlers' television viewing and language outcomes. *American Behavioral Scientist*, 48(5):624-645.
- Livingstone, S., Marsil, I., Floeman, L., Ottovordemgentschenfeldte, S. & Fletcher-Watson, B. (2014) *Young children (0-8) and digital technology: a qualitative exploratory study - national report* - UK Joint Research Centre, European Commission, Luxembourg



## MENSTRUASI, DITUNGGU WALAUPUN TIDAK MENYENANGKAN

-Maya Trisiswati-



Menstruasi/haid adalah peristiwa lepasnya/luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Bila tidak terjadi pembuahan oleh sperma maka sel telur dan dinding dalam rahim akan luruh lalu keluar sebagai darah mens, biasanya berlangsung 2-8 hari. Waktu hari pertama sampai datangnya hari pertama periode mens berikutnya disebut siklus menstruasi (umumnya 28 hari). Siklus ini sangat dipengaruhi oleh sistem hormon.

Ketika remaja mengalami menstruasi maka alat-alat reproduksi mulai matang dan dapat melakukan fungsi bereproduksi, namun jika kematangan belum ideal maka akan menjadi resiko tinggi reproduksi.

Sebelum terjadinya menstruasi banyak remaja yang mengalami sindrom pre-menstruasi. Sehingga bagi beberapa remaja merasa bahwa mengalami menstruasi sangat tidak menyenangkan, walaupun. ketika terlambat remaja akan galau.

Sindrom Prementruasi / Pre-Menstrual Sindrom

- Merasa bengkak di perut
- Sakit kepala

- Letih, lemah
- Sakit perut dibagian bawah
- Cepat emosi dan mudah tersinggung
- Malas

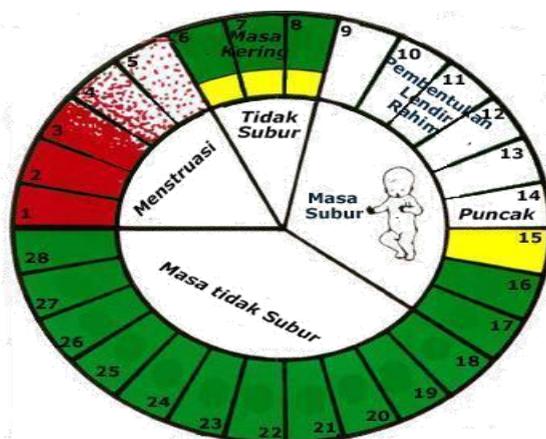
Cara Mengatasi Sindrom Premenstruasi:

- Olah Raga ringan
- Istirahat
- Kompres perut dengan air hangat
- Obat peghilang rasa sakit jika dibutuhkan
- Makan bergizi sedikit tapi sering
- Berfikir positif tentang menstruasi

Yang perlu diketahui tentang menstruasi:

- Berhubungan dengan kehamilan, jika hamil tidak alami menstruasi
- Biasanya dimulai 2 ½ tahun setelah payudara tumbuh
- Usia 10 – 15 tahun
- Waktu mens 2 – 8 hari
- Siklus 28 hari (20-35 hari)

Dalam proses tumbuh kembang remaja, seringkali sistem hormon belum memiliki siklus tetap, kadang remaja bisa mengalami siklus yang pendek atau sangat panjang. Keterlambatan datangnya menstruasi. Untuk mengetahui siklus yang terjadi bisa dilihat dari gambar dibawah ini (siklus 28 hari)



# APA ITU CYBERBULLYING?

-Nur Ainun Sidabutar-



Cyberbullying adalah serangkaian perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang dengan menggunakan media elektronik. Bentuk cyberbullying dapat berupa penghinaan, menyebarkan kebohongan tentang orang lain dengan tujuan merusak reputasi orang tersebut, memposting foto/video yang memalukan tentang orang lain, dll. Dampak yang diakibatkan dari cyberbullying dapat membuat korban depresi bahkan sampai bunuh diri. Selain pada korban, cyberbullying pun berdampak pada pelaku, pelaku dapat terjerat UU ITE apabila korban melakukan pengaduan kepada pihak yang berwajib.

Umumnya cyberbullying terjadi sebagai wujud balas dendam akibat perilaku cyberbullying yang diterima kemudian melampiaskan kepada orang lain yang dianggap lemah, ingin dianggap sebagai pribadi yang keren dan tangguh atau bahkan iri terhadap orang yang dijadikan sasaran cyberbullying. Cyberbullying dapat dilakukan oleh siapa saja baik yang muda ataupun yang muda dan dapat dilakukan dimana saja tanpa terikat waktu. Individu yang menjadi korban cyberbullying bisa saja menjadi pelaku cyberbullying.

Bagaimana cara menahan diri untuk tidak melakukan cyberbullying?

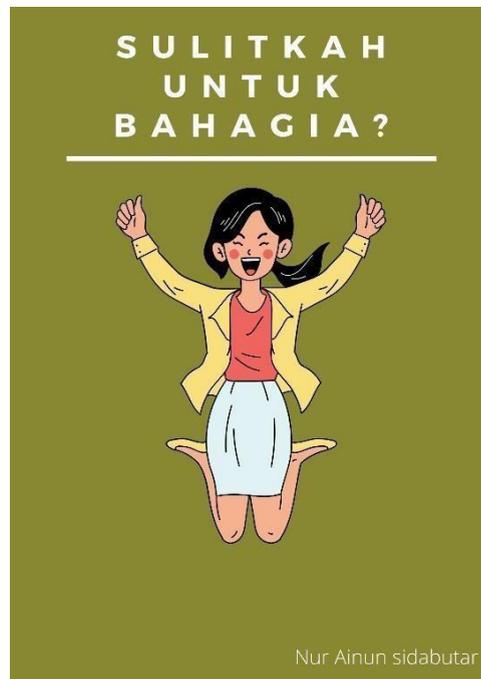
1. Teliti saat memberikan komentar atau pesan di media sosial. Hindari memberikan komentar atau pesan ketika kamu sedang emosi marah. Jangan sampai mereka tersinggung atas apa yang kamu tuliskan di media sosial
2. Pilihlah konten yang akan kamu posting. Jangan posting konten yang menurutmu akan menimbulkan cyberbullying terhadap kamu, dengan begitu kamu pun tidak perlu membalas komentar mereka
3. Memilih teman di media sosial. Pilihlah teman-teman yang sekiranya tidak akan membuatmu terpancing melakukan cyberbullying

Bagaimana jika melihat teman/diri sendiri menerima perlakuan cyberbullying?

1. Melapor. Mengapa melapor itu penting? Karena dengan melapor, kamu akan mendapatkan bantuan dan dukungan dari orang terdekatmu. Laporkan ke guru, kepala sekolah, orang tua agar mereka dapat membantu dalam menghentikan cyberbullying
2. Blokir akun media sosial pembully. 'Laporkan' akun media sosial pembully sehingga mereka tidak dapat menemukanmu kembali di media sosial dan kumpulkan bukti atas perilaku cyberbullying yang diperbuat
3. Tenang. Jika kamu atau temanmu menerima perlakuan cyberbullying, maka harus tenang dan jangan sampai berniat untuk membalas dendam atau melakukan cyberbullying juga kepada orang lain.

## MENJADI BAHAGIA? MUDAH ATAU SULIT YA?

-Nur Ainun Sidabutar-



Bahagia? Hm sebenarnya apa itu bahagia? Bisakah bahagia didefinisikan dalam kata-kata? Menurut KBBI, bahagia adalah keadaan perasaan senang atau tenang. Sedangkan menurut Aristoteles, bahagia adalah merasa baik, bersenang-senang atau sesuatu yang membuat pengalaman menjadi menyenangkan. Bahagia tidak melulu tentang harta dan tahta. Bahagia bisa saja tentang makan bersama dengan si doi (cieeee), atau bisa liburan bareng keluarga (eitts jangan lupa prokesnya yaa).

Lantas pertanyaan berikutnya pun timbul, apakah menjadi bahagia berarti tidak sedih sama sekali? Tentu tidak dong sobaat. Setiap manusia tentunya memiliki dan merasakan emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif itu seperti marah, sedih, merasa bersalah, malu, iri. Sedangkan emosi positif adalah gembira, bangga, bersyukur, tenang, dll. Dapat disimpulkan bahwa orang yang bahagia pun dapat merasakan sedih dan begitupun sebaliknya. Hanya saja, untuk menjadi bahagia, kita harus menyeimbangkan emosi kita.

Bagaimana cara untuk bahagia?

1. Menjalin hubungan dengan teman, keluarga, kerabat atau siapapun.

Jangan terlalu fokus dengan diri sendiri atau pekerjaan. Jalinlah hubungan dengan teman, keluarga, dll. Sebab, saat kamu berada dikondisi yang tertekan, mereka lah yang akan memberikan dukungan kepadamu sehingga kamu bisa bangkit dari kondisi tersebut.

2. Maafkan dia yang melukaimu.

Perbuatan seseorang terhadap kita memang seringkali melukai perasaan kita, tetapi maafkanlah dia atau mereka. Dengan memaafkan, kamu tidak perlu memikirkan bagaimana membalas perasaan sakit mu. Dengan memaafkan, kamu akan merasa menjadi lebih bahagia.

3. Meluangkan waktu untuk diri sendiri.

Hayoo sudah berterima kasih belum kepada diri sendiri? Sudahkah meminta maaf kepada diri sendiri? Kalau belum, cobain deh. Ucapkan terima kasih dan maaf untuk diri sendiri. Berikan diri sendiri apresiasi karena telah mampu bertahan dalam kondisi apapun.

4. Jangan iri terhadap kepemilikan, prestasi yang dimiliki orang lain.

Iri hanya akan membuat kita menjadi kurang bersyukur atas segala hal yang kita miliki atau terjadi dalam hidup kita. Iri akan terus menerus membuat kita merasa tidak senang atas kepemilikan atau prestasi yang dimiliki orang lain.

Ternyata beberapa kegiatan ini bisa membuat kamu lebih bahagia loh, apa saja ya?

1. Olahraga

Beberapa penelitian sepakat bahwa olahraga dapat mengurangi stress. Dengan rajin berolahraga, tubuh kamu akan memproduksi hormon endorfin, dimana hormon ini berfungsi untuk meredakan nyeri dan respon terhadap stress atau ketidaknyamanan.

2. Menyalurkan hobi

Melakukan hobi selama beberapa menit dapat membuat tubuh melepaskan hormon yang membuat kamu merasa bahagia dan mengurangi stress. Hobi ini bisa

apa saja loh seperti memasak, bermain musik atau bahkan merawat binatang peliharaan.

### 3. Tidur yang cukup

Tidur cukup menjadi penting karena berkaitan dengan keseimbangan emosi, memperbaiki fungsi otak, menjaga kesehatan fisik. Orang dewasa membutuhkan waktu tidur selama 7-9 jam perhari.

### 4. Beribadah

Terdapat beberapa penelitian yang menghubungkan antara bahagia dengan ketaatan beribadah. Hasil dari beberapa penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara ketaatan beribadah dengan bahagia. Dengan kata lain, beribadah dapat membuat hidup menjadi lebih tenang dan bahagia

Jadi untuk tahu apakah bahagia itu mudah atau sulit, hanya teman-teman yang dapat menyimpulkannya. Tetapi, marilah kita sama-sama berusaha untuk menjadi bahagia karena bahagia dimulai dari diri sendiri.

Sebelum artikel ini berakhir, aku punya kutipan nih.

*“Happiness is a choice. You can choose to be happy. There’s going to be stress in life, but it’s your choice whether you let it affect you or not.”*

**Kebahagiaan adalah pilihan. Kamu bisa memilih untuk bahagia. Akan ada tekanan dalam kehidupan, tapi itu pilihanmu apakah kamu membiarkannya mempengaruhi atau tidak. -Valerie Bertinelli-**

## DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM

-Maya Trisiswati-



Kanker Rahim sering disebut kanker serviks masih menjadi momok bagi perempuan Indonesia, kanker yang menyerang Rahim terutama dibagian transformasi atau bagian perbatasan antara luar dan dalam Rahim (leher Rahim dan mulut Rahim).

Penyebab kanker leher rahim sampai saat ini belum diketahui pasti. Pada stadium awal kanker leher rahim memang tidak memiliki gejala yang dapat dilihat dengan kasat mata. Akibat gejala yang tidak dapat dilihat ini, maka seringkali kanker leher rahim diketahui pada stadium lanjut karena perempuan tidak mengetahui adanya kelainan pada rahimnya. Jika tidak diobati atau tidak memberikan respons terhadap pengobatan, 95% akan mengalami kematian dalam 2 tahun setelah timbul gejala. Jika cepat terdeteksi hampir 100% dapat disembuhkan. Untuk mencegah terjadinya kanker kita perlu melakukan deteksi dini kanker yang biasa disebut pap smear.

Pap Smear adalah prosedur pengambilan sampel sel dari leher Rahim, dengan melakukan papsmear selain mudah pelaksanaannya, biayanya murah, cepat (hanya lima menit) juga tidak sakit serta hasilnya pun akurat dan bisa dipercaya. Pap Smear bisa dilakukan secara rutin setiap 1 tahun sekali.

Siapa yang memerlukan papsmear?

- Perempuan yang melakukan hubungan seks pertamanya di bawah 18 tahun.
- Perempuan yang telah melakukan hubungan seks lebih dari 1 tahun.

- Perempuan yang mengalami pendarahan (discharge vagina) abnormal.
- Pendarahan setelah berhubungan seks
- Perempuan yang berganti-ganti pasangan
- Perempuan yang pasangan seksualnya berganti-ganti pasangan.
- Perempuan yang pernah mengalami kutil kelamin (jengger ayam/kondiloma).
- Telah melahirkan lebih dari 3x dan berusia diatas 30 tahun
- Perempuan dengan keputihan yang lama
- Perempuan menopause yang mengalami pendarahan
- Perempuan perokok

Ada beberapa persiapan yang perlu dilakukan sebelum pap smear yaitu:

- Tidak menggunakan obat apapun di vagina dalam waktu dua hari sebelumnya.
- Pada saat pelaksanaan papsmear tidak sedang menstruasi atau sebaiknya setelah dua hari setelah menstruasi selesai.
- Sebelum papsmear, sebaiknya tidak melakukan hubungan seksual kurang lebih 1x24 jam.

Saat ini pap smear sudah bisa dilakukan di banyak puskesmas dan klinik atau fasilitas layanan primer lainnya selain di rumah sakit, setelah pengambilan sampel pemeriksaan oleh dokter atau bidan maka akan sampel akan dikirim ke laboratorium patologi anatomi untuk diperiksa apakah ada sel-sel kankernya, jika hasil positif ada maka diperiksa lebih lanjut untuk memastikan stadium dan merencanakan pengobatannya.

Jika tidak ada fasilitas pap smear, pengecekan bisa dilakukan dengan cara yang lebih sederhana yaitu IVA (Infeksi Vulva dengan Asam Asetat), walaupun hasilnya tidak sebaik pap smear, IVA sudah bisa dilakukan di semua layanan primer / puskesmas dengan biaya yang sangat terjangkau, setelah hasil positif baru dilanjutkan dengan papsmear atau pemeriksaan lanjutannya.

Ayo, jangan tunda untuk papsmear agar kita bisa lakukan deteksi dini kanker Rahim.

# MENGENAL ALAT KONTRASEPSI (ALKON) HORMONAL

-Maya Trisiswati-



Merencanakan kehamilan dan mengatur kapan saatnya memiliki anak adalah hal yang harus dilakukan agar persiapan fisik, psikis dan sosial dapat dicapai sehingga anak yang sehat dan berkualitas dapat diwujudkan. Program perencanaan kehamilan ini dikenal dengan Keluarga Berencana

Tujuan mengikuti program Keluarga berencana:

1. Menunda kehamilan
2. Menjarangkan kehamilan
3. Membatasi kehamilan

Ada berbagai alat kontrasepsi yang bisa diakses, baik yang hormonal maupun non hormonal, masing-masing alat kontrasepsi memiliki kelebihan dan kekurangannya.

Alat kontrasepsi hormonal terdapat 3 jenis yaitu pil, suntik, implan/ susuk.

Cara kerja alkon hormonal:

1. menahan ovarium (indung telur) agar tidak memproduksi sel telur

2. mengentalkan lendir leher rahim sehingga sperma sulit masuk dan mencapai sel telur
3. mengubah lapisan dinding rahim sehingga tidak siap menerima dan menghidupi sel telur yang telah dibuahi

## **PIL**

Yang harus diketahui :

- Pil untuk diminum secara teratur setiap hari
- Jika Anda menghentikan penggunaannya, Anda bisa hamil lagi dengan segera
  - Kelebihan:
    - a. tidak mempengaruhi kesuburan,
    - b. dapat bantu atasi berbagai gangguan kesehatan seperti mengatasi nyeri haid, mencegah kurang darah dan mencegah penyakit kanker
  - Kekurangan :
    - a. mual, flek pada muka, kenaikan berat badan, hingga sakit kepala.
    - b. pil KB dengan hormon kombinasi progesteron dan estrogen dapat menghentikan produksi air susu ibu (ASI)
    - c. membutuhkan kedisiplinan setiap hari minum pil

## **SUNTIK**

Yang harus diketahui :

- Jangka waktu satu bulan dan tiga bulan.
  - Kelebihan:
    - a. aman digunakan bagi wanita menyusui setelah 6 minggu pasca persalinan
    - b. dapat melindungi pemakai dari anemia
    - c. dapat membantu memberi perlindungan terhadap radang panggul dan untuk pengobatan kanker bagian dalam Rahim
  - Kekurangan :
    - a. Keluar flek-flek/ perdarahan ringan di antara dua masa haid
    - b. Sakit kepala Kenaikan berat badan

- c. Bisa tidak haid
  - Jika Anda menghentikan penggunaannya, Anda bisa hamil lagi dengan segera

## **IMPLAN/ SUSUK**

Yang harus diketahui:

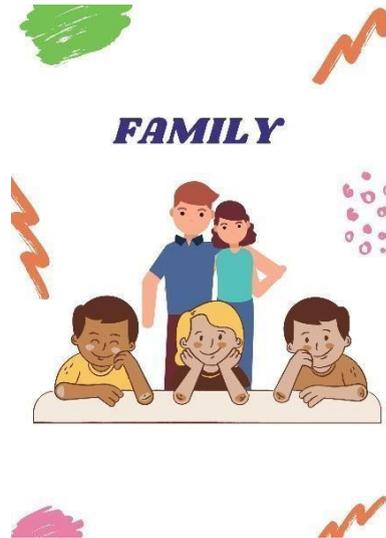
- digunakan dengan cara memasukan susuk pada lengan bagian atas.
- susuk 1 dan 2 batang bisa digunakan selama 3 tahun, susuk 6 batang digunakan 5 tahun.
  - Kelebihan:
    - a. aman digunakan bagi wanita menyusui dan dapat dipasang setelah 6 minggu pasca persalinan
    - b. dapat bantu melindungi dari anemia/kurang darah
    - c. memberi perlindungan terhadap radang panggul dan untuk pengobatan kanker bagian dalam rahim
    - d. Berjangka waktu panjang
      - Kekurangan:
        - a. perubahan pola haid
        - b. keluar flek-flek atau tidak haid
        - c. Sakit kepala

### **Sebelum memilih alat kontrasepsi, ada beberapa tips untuk memilih alat kontrasepsi:**

1. Pastikan kita mendapatkan informasi yang jelas tentang kekurangan dan kelebihan alkon
2. Jangan terpengaruh oleh mitos atau hoax yang beredar
3. Pilih alkon yang diinginkan
4. Cek kesehatan dan kondisi tubuh apakah pilihan alkon sesuai dengan kondisi tubuh kita
5. Ajak bicara atau informasikan suami
6. Rutin kontrol sesuai waktu yang di tentukan

# PENGASUHAN ANAK DI ERA VUCA: MENGENALI EMOSI DIRI (BAGIAN 1)

-Octaviani Ranakusuma-



*Anda was was dengan perkembangan anak anda karena hanya belajar di rumah saja selama pandemik?*

*Apakah kelak profesi yang kita lakoni saat ini akan tetap ada?*

*Selamat datang di era VUCA suatu masa yang serba tidak pasti dan tidak jelas!*

VUCA adalah singkatan dari *Volatile, Uncertain, Complex* dan *Ambiguous* yang bila diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia menjadi anomali, ketidakpastian, rumit dan ambigu. Anomali menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sesuatu yang baru yang tidak pernah terjadi sebelumnya sedangkan ambigu adalah sesuatu yang tidak jelas yang menimbulkan keraguan (<http://kbbi.kemdikbud.go.id/>).

Istilah VUCA ini muncul pertama kali di tahun 1987, saat Militer Amerika Serikat menghadapi ketidakpastian pasca berakhirnya perang dingin dengan Uni Soviet (<https://www.vuca-world.org/>). Istilah VUCA kemudian juga digunakan untuk menggambarkan perubahan yang begitu cepat di Organisasi di awal 1990-an

akibat meningkatnya globalisasi dan digitalisasi yang membuat para pemimpin harus berpikir cepat, bijak dan jernih dalam mengambil keputusan yang terbaik bagi organisasinya, termasuk para pegawai yang menjadi bagian organisasi tersebut.

VUCA kini menjadi relevan dengan situasi pandemik seperti saat ini. Tidak hanya berlaku untuk perusahaan besar, VUCA juga sangat mungkin terjadi di organisasi terkecil masyarakat, yaitu **keluarga**. Urie Bronfenbrenner, seorang tokoh Psikologi terkemuka dari Amerika Serikat menyatakan bahwa keluarga merupakan sistem terkecil atau sistem mikro (*microsystem*) dalam ekologi perkembangan manusia. Keluarga sebagai sistem mikro memiliki kesempatan luas untuk langsung berinteraksi dengan anak dan mengembangkan hubungan yang berkualitas dan interaktif. Orangtua dapat mempengaruhi nilai dan perilaku anak. Sebaliknya, anak juga bisa mempengaruhi nilai dan perilaku ayah dan ibunya dan/atau anggota keluarga lainnya.

Kondisi pandemik COVID-19 yang berlangsung hingga lebih dari 1 tahun membuat seluruh anggota keluarga menghabiskan lebih banyak waktu bersama di rumah. Ada yang bersyukur dengan kondisi ini, namun juga ada yang merasa tertekan. Yang bersyukur, merasa kini lebih banyak waktu bersama pasangan dan anak-anak, tidak perlu menghabiskan banyak waktu untuk perjalanan menuju dan dari kantor. Yang tertekan merasa tidak berdaya di rumah. Tidak memiliki koneksi internet dan gawai yang memadai untuk belajar dan bekerja dari rumah. Khawatir dengan masa depan anak-anaknya yang saat ini lebih asik menatap layar gawai daripada menatap wajah orangtuanya. Konflik dengan pasangan yang tidak terselesaikan menjadi meruncing. Sejumlah mahasiswa mengeluh kepada saya bahwa mereka merasa tidak mampu maksimal belajar dari rumah. Sebagian orangtua bahkan merasa selama anak ada di rumah maka ia menganggur dan diminta untuk membantu orangtua walaupun saat itu si anak sedang mengikuti kuliah/pelajaran daring. Tentu saja hal memberikan tekanan juga kepada si anak yang ingin tetap berprestasi walau hanya dapat belajar dari rumah secara daring.

Emosi negatif bagaikan virus Corona. Kemarahan, kesedihan, kekecewaan, kesakitan satu anggota dapat menular menyebar menimbulkan rasa

tidak nyaman dengan cepat di antara anggota keluarga. Seringkali kita merasa melepaskan emosi negatif bagaikan membuang sebagian beban. Sayangnya beban tersebut kemudian dipanggul oleh orang lain (pasangan atau anak) yang mungkin tidak mampu menanggungnya seorang diri dan membuatnya semakin terpuruk.

Kabar baiknya, emosi positif pun secara cepat menyebar menularkan kebahagiaan dan semangat kepada orang-orang terdekat. Nicholas Christakis, seorang Profesor dari Universitas Harvard dan James Fowler dari Universitas California, Amerika Serikat mengatakan bahwa kebahagiaan seseorang berhubungan dengan kebahagiaan teman-teman mereka, teman-teman dari teman-teman mereka, teman-teman dari teman-teman dari teman-teman mereka. Christakis dan Fowler menyimpulkan seseorang yang bahagia bagai batang pohon yang tumbuh tegak di lingkungan mereka (misal: keluarga, komunitas) dan kemudian tumbuh bercabang-cabang saat bertemu dengan orang bahagia lainnya sehingga mereka akan menjadi tempat berteduh yang menenangkan.

Karena berperan sebagai tiang keluarga, orangtua perlu mengenali emosi dan memahami peran penting emosi yang menular memberikan rasa bahagia dan optimisme atau menyebar ketakutan dan kesedihan pada setiap anggota keluarganya. Adalah pilihan kita untuk mencoba memahami dan kemudian mengendalikan emosi tersebut atau membiarkan emosi yang mengendalikan perilaku kita.

Bagaimana suasana hati Anda saat ini? Apabila anda saat ini bahkan tidak dapat menggambarkan apa yang Anda rasakan, maka inilah waktunya untuk mengheningkan diri. Hening untuk memberikan kesempatan pada setiap indra yang melekat pada tubuh kita merasakan segala sesuatu.

*Hembusan angin di hari yang terik.*

*Suara gelas kaca yang jatuh dan pecah di lantai.*

*Suara kicau burung di kejauhan.*

*Rasa dingin lantai granit di permukaan kaki telanjang.*

Rasakan hal tersebut satu persatu tanpa menilainya sebagai hal yang baik atau buruk. Tarik napas melalui mulut secara perlahan dalam waktu 4 detik dan tahan selama 7 detik sebelum akhirnya hembuskan perlahan melalui mulut selama 8 detik. Teknik pernafasan 4-7-8 ini banyak dilakukan untuk relaksasi. Kondisi fisik dan psikis yang relaks akan membantu Anda mengenali dan mengendalikan emosi agar dapat diekspresikan dengan cara-cara yang lebih patut dan lebih dapat diterima oleh orang-orang di sekitar kita sehingga tidak ada yang terpuruk sendirian namun berdiri bersama-sama bersiap menghadapi tantangan di era VUCA.

# DUAL PROTECTION, UNTUK LAKI-LAKI ATAU PEREMPUAN?

-Maya Trisiswati-



## DUAL PROTECTION



*Dual protection* atau proteksi ganda adalah manfaat perlindungan ganda yang bisa didapat dari penggunaan alat kontrasepsi kondom, yaitu mencegah terjadinya kehamilan sebagai alat kontrasepsi dan satu lagi manfaat mencegah terjadinya penularan infeksi menular seksual melalui hubungan seksual. Namun masih banyak masyarakat yang menganggap tabu untuk bicara kondom dan enggan menggunakannya.

Kondom adalah salah satu alat/bahan yang terbuat dari latex atau polyurethane yang dipakai untuk menyelimuti/menutupi batang kemaluan (penis) atau vagina yang saat ini diyakini sebagai alat pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan, penularan HIV AIDS dan infeksi menular seksual lainnya melalui hubungan seksual. Menurut sejarahnya sejak tahun 1350 kondom sudah ditemukan di Mesir kuno, pada 1564, ahli anatomi Italia Fallopius memperkenalkan pelindung sejenis kondom terbuat dari kain linen dan di abad ke-18 pelindung dari usus binatang mulai dipopulerkan dengan nama kondom (mencegah anak haram dan penyakit kelamin), kemudian pada tahun 1844 produksi massal kondom dari bahan lateks (saat karet vulkanis ditemukan).

Yang perlu diketahui tentang kondom:

- Kondom sebagai alat kontrasepsi aman dan praktis
- Tidak ada efek samping, mudah penggunaannya
- Sebagai alat kontrasepsi sela
- Tidak perlu kontrol rutin ke layanan kesehatan
- Tidak menyebabkan alergi, karena dibuat dari bahan hypoalergenik
- Sebagai penambah kenikmatan

Anggapan keliru tentang kondom:

1. Kondom mempunyai pori, faktanya study laboratorium membuktikan bahwa kondom yang terbuat dari lateks sangat kedap untuk mencegah masuknya air mani dan HIV virus penyebab AIDS
2. Kondom tidak efektif, faktanya menggunakan kondom 10.000 kali lebih terlindung dari pada tidak menggunakan kondom
3. Kondom mudah robek, faktanya untuk memenuhi Standar Mutu International (ISO 4074) tiap helai kondom yang diproduksi harus melalui uji elektronis, karena itu tidak mudah robek.

Karena rendahnya penggunaan kondom laki-laki sebagai alkon, maka diproduksi kondom untuk perempuan, meskipun belum populer, kondom pada perempuan bisa digunakan sebagai alternatif alat kontrasepsi. Di Indonesia kondom perempuan masih sangat sulit didapat, meskipun sebenarnya efektifitas kondom laki-laki dan perempuan hampir sama. Karena harga produksinya lebih mahal maka harga kondom perempuan jadi mahal. Pada kondom wanita ada 2 jenis, yaitu yang menggunakan spons atau yang menggunakan ring/cincin didalam kondomnya

PERBEDAAN KONDOM WANITA DAN KONDOM PRIA



Kondom Wanita

Kondom Pria



## LANSIA TANGGUH DIMASA PANDEMI

-Yusnita-



Lansia tangguh? Apa itu lansia tangguh? Lansia tangguh adalah seseorang/kelompok Lansia yang mampu beradaptasi terhadap proses penuaan secara positif sehingga mencapai masa tua berkualitas dalam lingkungan yang nyaman. Sehat secara fisik, sosial dan mental melalui siklus hidupnya, Aktif, Produktif, dan Mandiri yang diukur melalui indikator 7 dimensi Lansia tangguh. Tujuh dimensi tersebut adalah *Spiritual, Intelektual, Fisik, Emosional, Sosial Kemasyarakatan, Profesional Vokasional, dan Lingkungan*.

Jika tujuan menjadi lansia tangguh adalah mencapai masa tua berkualitas dalam lingkungan yang nyaman, apakah bisa tercapai di dalam masa pandemi ini? Dimana justru lansia menjadi salah satu kelompok yang rentan terkena, angka kematian lansia yang tinggi dan kekhawatiran kesehatan serta keselamatan diri dan keluarga. Tentu saja kekhawatiran ini ada dan nyata adanya, tetapi dengan prinsip lansia tangguh diatas kita tetap dapat mengupayakan terbentuknya lansia tangguh.

Upaya melakukan 7 dimensi lansia tangguh dimasa pandemi:

### 1. Dimensi Spiritual

Prinsipnya adalah tekun beribadah, masa tua berkah. Di masa pandemi ini segala kekhawatiran tentang kesehatan diri dan masa depan keluarga dapat dialihkan dengan banyak beribadah sesuai agama masing-masing. Jargon bahwa untuk melawan COVID ini kita harus meningkatkan imun dan iman adalah benar. Kekhawatiran yang berlebihan dapat menurunkan imunitas yang akhirnya menjadi lebih rentan untuk terkena Covid. Dengan beribadah dan berpasrah diri sesuai keimanan masing-masing akan menghilangkan kekhawatiran yang kemudian meningkatkan imunitas kita.

### 2. Dimensi Intelektual

Prinsipnya aktifkan pikiran agar tidak pikun. Dimasa pandemi ini, dimana lansia disarankan tidak keluar rumah penting sekali untuk tetap mengasah pikiran. Selain agar tidak pikun juga agar tidak bosan atau malah menambah kekhawatiran. Aktivitas yang dapat dilakukan antara lain membaca buku, menonton tv namun jangan lupa pilih informasi yang benar dan tidak menambah kekhawatiran, jangan mudah percaya berita hoaks dengan menanyakan kepada anggota keluarga yang lain atau sumber yang lebih ahli, bermain bersama anak cucu jika tinggal bersama, berkomunikasi melalui telepon dengan anak cucu jika tidak tinggal bersama, juga dengan saudara atau teman.

### 3. Dimensi Fisik

Prinsipnya pola hidup sehat, lansia sehat. Dimensi fisik ini merupakan salah satu hal utama yang perlu dilakukan dimasa pandemic ini. Pola hidup sehat dimasa pandemic selain 5 M (memakai masker, mencuci tangan dengan sabun, menjaga jarak, mengurangi mobilitas dan mengurangi kerumunan) antara lain makan makanan menu gizi seimbang dengan sayur dan buah, melakukan aktifitas fisik yang aman (di dalam rumah, halaman atau sekitar komplek) serta berjemur setiap hari selama 15-30 menit. Jangan lupa juga untuk divaksin, jika masih ada yang takut

divaksin sebaiknya mencari informasi pada ahlinya untuk memantapkan pilihan. Karena vaksin sangat penting sekali sebagai upaya pencegahan COVID.

#### 4. Dimensi Emosional

Prinsipnya berbagi waktu dengan keluarga, masa tua bahagia. Jika sebelum pandemi, lansia dapat bertemu dengan keluarga lainnya (jika tidak tinggal serumah) secara berkala, saat pandemi ini justru harus dihindari bertemu langsung jika beda rumah. Bahkan di momen-momen liburan seperti libur Idul Fitri atau Natal yang biasanya digunakan untuk musik tidak bisa dilakukan saat pandemic ini. Kerinduan bertemu keluarga yang tidak tinggal serumah harus ditahan demi kepentingan bersama. Alternatif yang dapat dilakukan dapat dibantu dengan teknologi saat ini baik video call maupun video conference, dimana dengan bantuan teknologi dapat bertatap muka secara online. Walaupun hanya pertemuan online, ada baiknya tetap dilakukan berkala misalkan seminggu atau sebulan sekali.

#### 5. Dimensi Sosial Kemasyarakatan,

Prinsip aktif bermasyarakat, masa tua bermanfaat. Prinsip ini tetap bisa dilakukan dengan modifikasi kegiatan seperti menghindari kegiatan tatap muka dan beralih ke kegiatan online. Kegiatan yang biasa dilakukan seperti arisan, pengajian maupun kegiatan keagamaan lainnya yang biasanya dilakukan dengan tatap muka sebaiknya dihentikan terlebih dahulu. Jika dapat diupayakan menjadi kegiatan online dengan meminta bantuan anggota keluarga lainnya.

#### 6. Dimensi Profesional Vokasional

Prinsip hidup penuh arti, lansia mandiri. Pada lansia yang masih bekerja sebaiknya mulai melakukan pekerjaan di dari rumah. Modifikasi kegiatan menjadi online terkadang menjadi kendala bagi lansia, untuk itu perlu kemauan untuk belajar hal baru dengan meminta bantuan anggota keluarga untuk mengajari. Lansia juga dapat menjalankan usaha baru sesuai peluang pada masa pandemic ini asalkan tetap dapat dilakukan dari rumah dan menghindari aktifitas keluar rumah.

#### 7. Dimensi Lingkungan.

Prinsipnya lingkungan ramah, lansia aman dan nyaman. Prinsip ini memerlukan kerjasama dengan anggota keluarga dan lingkungan di tempat lansia tinggal. Pada masa pandemi Covid ini dimana lansia menjadi lebih rentan, sewajarkan anggota keluarga dan lingkungan lebih menjaga diri dan lingkungan seperti memperketat protocol kesehatan 5M, mengurangi aktifitas keluar rumah sedapat mungkin, memastikan lansia dapat divaksin dan memeriksa keadaan lansia secara berkala.

# SELAMAT HARI KELUARGA NASIONAL! KELUARGA KEREN, CEGAH STUNTING

-Yusnita-



Selamat hari keluarga nasional ya...

Setiap tanggal 29 Juni diperingati sebagai hari keluarga nasional. Peringatan hari keluarga nasional dimaksudkan sebagai peringatan betapa pentingnya peran keluarga dalam masyarakat Indonesia. Keluarga diharapkan memiliki peran besar dalam memperkuat ketahanan nasional dalam mewujudkan persatuan dan kesatuan bangsa, yang dimulai dari keluarga.

Tema yang diangkat pada 20 juni 2021 ini adalah Keluarga Keren, Cegah Stunting. Hari Keluarga Nasional tahun ini menjadi momentum bagi setiap keluarga Indonesia untuk bersama-sama menyelamatkan anak-anak Indonesia dari ancaman stunting karena stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia.

Salah satu fungsi keluarga adalah fungsi perlindungan termasuk perlindungan dari segi kesehatan. Kemampuan keluarga dalam menyelesaikan masalah kesehatan pada keluarga termasuk stunting dapat dinilai dari *coping score* keluarga.

Kriteria *coping score* keluarga adalah:

1. : Keluarga tidak peduli dengan anggota keluarga yang sakit
2. : Keluarga hanya sesekali memperhatikan anggota keluarga yang sakit
3. : Keluarga memperhatikan anggota keluarga yang sakit dan masih tergantung membutuhkan orang lain sebagai peringat (seperti kader, penyuluh, bidan, perawat atau dokter)
4. : Keluarga memperhatikan anggota keluarga yang sakit secara penuh, kadang-kadang saja membutuhkan orang lain sebagai peringat peringat (seperti kader, penyuluh, bidan, perawat atau dokter)
5. : Keluarga dapat secara penuh memperhatikan pasien anggota keluarga yang sakit, dapat melakukan upaya pencegahan dan pengobatan awal secara mandiri serta mengetahui kapan harus menghubungi dokter.

Coba kita nilai, posisi keluarga kita ada di skor berapa ya? Untuk menuju kemandirian keluarga dalam mengatasi kesehatan atau *coping score* 5 tentu perlu upaya-upaya keluarga untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan tentang isu kesehatan keluarga.

Untuk keluarga dengan balita, stunting merupakan masalah kesehatan yang perlu dipahami. Stunting, menurut Badan Kesehatan Dunia atau WHO adalah gangguan tumbuh kembang yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi, berulangnya infeksi dan kurangnya stimulasi psikososial. Stunting pada balita membutuhkan perhatian khusus karena menghambat efek pada perkembangan fisik, mental dan kecerdasan anak. Dampak stunting pada kesehatan antara lain gagal tumbuh, hambatan kecerdasan saat sekolah dan penyakit saat dewasa seperti diabetes, obesitas, stroke dan penyakit jantung.

Jadi yang perlu dilakukan keluarga dengan balita untuk pencegahan stunting antara lain:

1. Berikan ASI Eksklusif pada bayi baru lahir sampai berumur 6 bulan

2. Berikan makanan pendamping ASI yang sesuai, sesuai umur (dimulai setelah umur 6 bulan), sesuai jenis (diberikan bertahap dari makanan lumat, makanan lunak dan makanan padat) dan higienis (bersih)
3. Berikan makanan bervariasi sesuai menu gizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak serta vitamin dan mineral
4. Pantau tumbuh kembang dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan di posyandu atau di mengukur mandiri di rumah
5. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir di 5 waktu wajib yaitu sebelum menyusui bayi, sebelum memegang makanan, sebelum makan, setelah buang air dan setelah beraktifitas diluar.
6. Segera bawa anak ke dokter jika sakit.
7. Berikan anak vitamin A setahun 2 kali di bulan februari dan agustus.
8. Berikan anak obat cacing setahun sekali.
9. Berikan anak zink jika anak diare.
10. Jangan lupa imunisasi balita dengan lengkap
11. Jangan lupa berikan stimulasi pada balita dengan mengajak bermain, mengobrol, membacakan buku atau sekedar memeluk dan menggendong anak.

Keluarga dengan balita yang sudah melakukan hal-hal diatas dengan mandiri berarti sudah mempunyai coping score 5 artinya sudah dapat mandiri menjaga kesehatan anggota keluarganya yang balita. Bagi yang belum, ayo kita tingkatkan lagi dengan terus belajar bersama dengan mencari informasi kesehatan anak dari sumber terpercaya seperti satyagatra ini atau ikut konsultasi online satyagatra. Silahkan menghubungi kami, kami akan siap sedia bertumbuh bersama keluarga Indonesia untuk menyelamatkan balita Indonesia dari stunting. Keluarga Keren, (bisa) Cegah Stunting!

## SUDAHKAH KITA MAMPU BERSIKAP ASERTIF?

-Maya Trisiswati-



Seringkali dalam pergaulan remaja sangat sulit untuk menolak ajakan terhadap hal-hal yang negatif, dengan alasan tidak enak, tidak bisa menolak karena khawatir tersinggung, khawatir ditinggalkan dan banyak lagi kekhawatiran yang dirasakan. Kemampuan untuk menolak dengan baik ini dapat disebut dengan sikap asertif, yang merupakan salah satu keterampilan dalam berkomunikasi. Sikap asertif ditandai dengan kemampuan diri dalam berkomunikasi secara jujur, tegas, dan lugas, tetapi tetap mampu menghargai perasaan orang lain sehingga kekhawatiran ada yang tersinggung bisa diturunkan. Sikap asertif dapat dipelajari dan dilatih. Untuk bisa bersikap asertif, yang pertama harus dilakukan adalah kita perlu memahami dan menghargai diri sendiri, karena hal ini akan membantu menyadari bahwa kita pantas diperlakukan secara hormat dan bermartabat. Ini juga bisa meningkatkan kepercayaan diri untuk membela hak-hak dan melindungi batasan diri.

Memang sulit mengatakan “tidak” untuk dilakukan, terutama jika kita termasuk sebagai orang yang selalu berusaha menyenangkan orang lain, sehingga tidak terbiasa melakukannya. Namun, jika Anda ingin memiliki sikap asertif, kita harus berlatih untuk berkata ‘tidak’ pada hal-hal yang memang kita tidak sukai atau mungkin bisa memberatkan kita, atau mungkin pada hal-hal yang memang melanggar aturan.

Cara-cara melakukan sikap asertif:

- Nyatakan perasaanmu
- Katakan keinginanmu
- Tanyakan perasaan teman mengenai keinginanmu
- Cara penyampaian penolakan:
  - *Menolak halus*
  - *Membuat kesepakatan*
  - *Strategi menunda*
  - *Menolak tegas*
- Gunakan Bahasa tubuh yang baik
- Kendalikan emosi

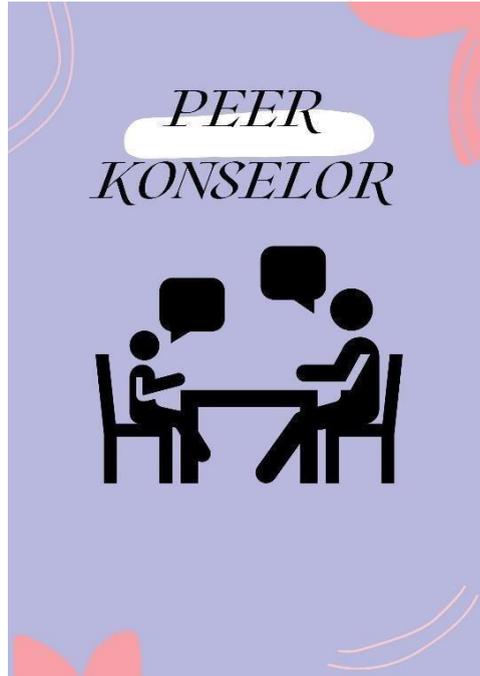
Disamping itu dalam kehidupan sehari-hari pergaulan , remaja juga perlu meningkatkan kemampuan dalam hal :

- memberi pendapat dengan tegas
- mengatakan apa yang dirasakan dengan jujur
- meminta apa yang dibutuhkan atau diinginkan dengan jelas
- memberi ide dan saran kepada orang lain
- mengatakan 'tidak' tanpa merasa bersalah
- mewakili orang lain untuk bicara
- mengungkapkan ketidaksetujuan dengan cara yang baik

Belajarlh untuk berterus terang kepada orang lain mengenai batasan, kebutuhan, dan tanggung jawab kita, sehingga mereka bisa mengerti alasan di balik penolakan kita terhadap permintaannya dan kita pun tidak merasa bersalah setelahnya. Ayoo, mulailah berlatih bersikap asertif...

## MENGENAL PEER KONSELOR REMAJA

-Maya Trisiswati-



Peer Konselor atau yang dikenal juga sebagai Konselor Sebaya adalah seseorang yang memiliki ketulusan untuk mampu memberikan informasi dan membantu teman sebaya untuk mengenali masalahnya dan menyadari adanya kebutuhan untuk mencari pertolongan (rujukan) dalam upaya menyelesaikan masalahnya, melalui proses konseling. Konselor sebaya bukan konselor ahli sehingga membutuhkan bimbingan dan atau rujukan. Mengapa diperlukan Peer Konselor, karena teman sebaya adalah tempat curhat yang nyaman karena ada kesamaannya

Tugas Peer Konselor :

- Pendengar yang baik
- Membantu menemukan masalah sedini mungkin
- Membantu memberikan alternative penyelesaian masalah
- Memberikan informasi/pegetahuan yang benar
- Mengajak klien kelayanan rujukan
- Mendampingi klien sesuai kebutuhan

- Memberikan motivasi untuk perubahan perilaku

Syarat menjadi Peer Konselor :

- Berminat
- Sukarela
- Pelatihan substansi kompetensi
- Pelatihan konseling
- Tes modalitas / brain profile

Kemampuan atau kompetensi yang harus dimiliki Peer Konselor :

- Pengetahuan : Kespro, Seksualitas, kekerasan seksual, IMS, HIV AIDS dan sekilas hukum dan psikologi
- Sikap : empati, konsistensi dan penerimaan tanpa syarat
- Keterampilan : mendengar aktif, komunikasi verbal dan non verbal

Keuntungan menjadi Peer Konselor :

- Remaja memiliki kemampuan melakukan pendekatan dan membina percakapan dengan baik serta bermanfaat bagi orang lain.
- Remaja memiliki kemampuan mendengar, memahami dan merespon (3M), termasuk berkomunikasi nonverbal (cara memandang, cara tersenyum dan melakukan dorongan minimal).
- Remaja memiliki kemampuan mengamati dan menilai tingkah laku orang lain dalam rangka menentukan apakah tingkah laku bermasalah atau tidak
- Remaja memiliki kemampuan untuk berbicara dengan orang lain tentang masalah dan perasaan pribadi.
- Membantu remaja lain memahami masalah yang sedang dihadapi.
- Membantu remaja lain membangun afeksi positif dalam menghadapi masalah yang dihadapi.
- Membantu remaja berlatih membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi masalah.

## KATAKAN TIDAK PADA TOXIC RELATIONSHIP

-Maya Trisiswati-

*If It Destroys You, It's Not Love*

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, tapi interaksi itu menjadi tidak asyik jika sudah mulai tidak menyenangkan atau bahkan menimbulkan tekanan yang mempengaruhi psikologis yang menjalaninya, kalau sudah seperti ini berarti kita akan terjebak dalam toxic relationship.

Bagaimana cara mengetahui ciri toxic relationship?

Sebelum terjebak kedalam toxic relationship, biasanya kita bisa mengalami beberapa hal dibawah ini:

- Terlalu banyak kritik (apa saja yang kita lakukan selalu dikritik, tidak pernah benar bagi dia)
- Ada banyak sikap defensive (jika kita memberikan saran akan dianggap menyerang)
- Ada hinaan, mulai dari sindiran hingga hinaan yang menyakitkan
- Bungkam, tidak berani menyampaikan pendapat walaupun pendapatnya benar, lebih baik diam / bungkam daripada timbul masalah
- Tidak bertegur sapa, enggan menyapa meski hanya bilang Haiii...Halo...Bagaimana kabarmu hari ini....
- Ada kebohongan, kejujuran akan menjadi barang langka
- Perselingkuhan, mudah tertarik dengan orang lain, kesetiaan menjadi barang mewah yang sukar didapat
- Ada napza dan alcohol, menganggap napza dan alcohol sebagai bagian dari pergaulan/hubungan yang tidak bisa tinggalkan
- Kekerasan Psikis, misalnya adanya bully, ancaman atau intimidasi

- Kekerasan Fisik, yang bisa menyebabkan luka, cacat atau bahkan kematian

Hubungan yang ok adalah :

- Komunikasi dua arah yang hangat
- Setara dan adil
- Saling menghargai
- Tidak ada kekerasan
- Adanya kemandirian

Kita juga harus berani meninggalkan hubungan jika :

- Tidak setara
- Matre
- Posesif
- Mesum
- Tidak menghargai

Tips membangun relasi sehat terhindar dari toksik relationship :

- Komunikasi terbuka
- Cari solusi
- Sediakan waktu
- Asertif

Sikap asertif adalah salah satu keterampilan dalam berkomunikasi yang dapat bersikap jujur, tegas dan lugas tetapi tetap mampu menghargai perasaan orang lain. Atau mudahnya adalah sikap menolak ajakan orang lain tanpa menyinggung perasaan orang tersebut. Ada beberapa cara untuk menyatakan sikap asertif :

- Nyatakan perasaanmu
- Katakan keinginanmu
- Tanyakan perasaan teman mengenai keinginanmu
- Cara penyampaian pelolakan:
  - Menolak halus
  - Membuat kesepakatan
  - Strategi menunda
  - Menolak tegas

## **MENDAMPINGI ANAK BELAJAR DARI RUMAH: TANTANGAN DAN CARA MENGATASINYA (PART 1)**

-Dewi Kumalasari-



Halo ayah/bunda, kondisi pandemi yang masih terus berlangsung membuat anak-anak terpaksa harus memperpanjang kegiatan belajar dari rumahnya. Mendampingi anak belajar dari rumah tentunya menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua. Mungkin banyak orang tua yang merasa kebingungan, kelelahan atau bahkan kewalahan karena tantangan ini. Nah, kali ini kita akan membahas salah satu tantangan dalam mendampingi anak belajar dari rumah, yaitu saat anak sering menunda tugas. Pernahkah Ayah/Bunda mendapati si kecil yang ogah-ogahan dan hanya menjawab ‘entar’ saat diminta mengerjakan tugas? Lalu apa respon Ayah/Bunda? Apakah terus menyuruhnya mengerjakan tugas? Atau memarahinya? Atau bahkan mengambil alih mengerjakan tugas tersebut?

Nah, sebetulnya ketika anak menunda mengerjakan tugas, itu artinya dia belum memiliki keterampilan dalam mengelola waktu. Jadi, yang perlu kita ajarkan adalah bagaimana mengelola waktu dengan baik. Bagaimana caranya?

**Pertama**, ajak anak membuat jadwal rutinitas harian.

Di sini peran orang tua adalah mengajak, jadi anak yang secara aktif membuat daftar kegiatan hariannya dan menentukan kapan akan melakukan aktivitas-aktivitas yang sudah dituliskan dalam daftar. Hal ini akan sangat membantu anak untuk terbiasa melakukan aktivitas harian dengan terencana, dan tentunya keterampilan ini akan sangat berguna bagi anak untuk bisa mengatur dirinya sendiri. Jangan lupa untuk memasukkan aktivitas bersenang-senang seperti bermain, bersosialisasi atau melakukan hobi/hal yang disukai setiap harinya agar anak bisa belajar untuk menyeimbangkan aktivitas. Untuk membentuk kebiasaan belajar mandiri, letakkan jadwal belajar/rencana pembelajaran di spot belajar anak agar anak dapat dengan mudah mengetahui aktivitas apa saja yang akan dilakukan setiap hari.

**Kedua**, ajak anak membuat daftar tugas

Tidak dapat dipungkiri bahwa salah satu kegiatan belajar dari rumah umumnya berupa tugas. Nah, agar anak bisa mengatur waktunya dan tidak ada tugas yang terlewat, kita bisa mengajak anak membuat daftar tugas. Daftar tugas berisi tugas apa yang perlu dikerjakan dan batas waktu pengumpulan.

Kemudian, biarkan anak yang menentukan kapan dia akan mengerjakan tugas tersebut. Orang tua hanya perlu memberikan pemicu seperti ‘tugas ini kapan akan dikerjakan?’ sehingga anak mengerjakan tugas bukan karena suruhan orang tua, melainkan karena anak yang menentukan bahwa dia akan mengerjakan tugas.

Saat anak mendapat sebuah tugas yang kompleks/besar, orang tua dapat mengajarkan anak untuk memecah tugas tersebut menjadi tugas-tugas kecil. Hal ini dapat melatih anak untuk terbiasa ‘mencicil’ tugas dan menghindari menunda-nunda mengerjakan tugas.

**Ketiga**, kurangi hal yang berpotensi mengganggu

Dalam pembelajaran daring, penggunaan gawai adalah hal yang memang dibutuhkan. Agar anak dapat fokus pada kegiatan belajarnya, pastikan hanya aplikasi yang terkait dengan kegiatan belajar yang

dapat diakses anak pada jam belajar. Perlu juga mematikan televisi atau hal-hal lain yang bisa membuat perhatian anak teralih dari kegiatan belajarnya.

Tiga hal diatas adalah usaha-usaha yng bisa kita lakukan untuk menumbuhkan kemandirian anak. Tentunya kemandirian ini tidak muncul secara tiba-tiba, perlu proses dan waktu agar kebiasaan dapat terbentuk. Yang terpenting adalah konsistensi. Cepat atau lambat, anak akan terbiasa dan nantinya bisa mengelola diri dengan lebih baik. Semoga bermanfaat.

## MASA MENYUSUI TIDAK PERLU MENGGUNAKAN ALKON, BETULKAH?

-Maya Trisiswati-



Hadir buah hati yang sangat diharapkan tentu menjadi kebahagiaan yang luar biasa tidak hanya bagi pasangan suami istri tersebut, tapi juga keluarga besarnya, apalagi jika penantian untuk mendapatkan buah hati tersebut cukup panjang. Saat ini dengan program inisiasi menyusui dini sudah dilakukan disebagian besar fasilitas layanan persalinan, program ini akan mempermudah sang ibu untuk menyusui bayinya selama 2 tahun dan secara eksklusif selama 6 bulan. Masa memberikan ASI eksklusif ini dimaksudnya bayi hanya diberikan ASI saja tanpa makanan/minuman lain, baru setelah usia 6 bulan bayi diberikan makanan pendamping ASI.

Tidak hanya baik untuk bayi, ASI juga memiliki manfaat bagi kesehatan ibu. Dengan menyusui, ibu dapat melepaskan ketegangan yang ada pada payudaranya, selain itu memperkecil risiko ibu terkena kanker ovarium, dibanding dengan wanita yang tidak memberikan ASI.

Masa ASI eksklusif ini juga bisa digunakan sebagai alat kontrasepsi alamiah sementara, karena pada masa ini terjadi penekanan proses pematangan sel telur untuk pembuahan (ovulasi) yang disebabkan oleh peningkatan hormon prolaktin (hormon pembentukan ASI) usai persalinan sehingga berakibat pada penurunan hormon lain seperti LH dan estrogen yang diperlukan untuk pemeliharaan siklus

menstruasi sehingga ovulasi tidak terjadi. Metode ini disebut dengan MAL atau Metode Amnerhoe Laktasi.

Ada syarat agar MAL ini bisa berhasil yaitu harus dilakukan secara eksklusif, bayi hanya diberi ASI saja setidaknya 8 kali atau bahkan sampai 10-12 kali dalam sehari semalam. selama 24 jam. Hindari jarak antar menyusui lebih dari 4 jam. Bayi harus menghisap payudara ibu secara langsung. Dan yang tidak kalah pentingnya Ibu harus dalam masa belum mengalami menstruasi. Jika ibu sudah mengalami menstruasi maka metode ini tidak dapat digunakan lagi karena ovulasi dapat terjadi setelah menstruasi. Jadi meskipun Ibu masih menyusui tetapi sudah mengalami menstruasi maka Ibu harus menggunakan alat kontrasepsi lain untuk mencegah terjadinya kehamilan.

Hambatan yang biasa dialami ibu saat menjalankan metode MAL adalah kurangnya persiapan menyusui sesaat setelah melahirkan, ibu tidak bisa segera menyusui dalam 30 menit sampai 1 jam setelah persalinan. Hambatan lainnya pola pemberian ASI yang tidak *on demand* atau memberi ASI setiap saat bayi membutuhkan dan langsung dari kedua payudara

Untuk pencegahan kehamilan, ibu menyusui tetap memerlukan alat kontrasepsi

setelah MAL berakhir, alkon yang dianjurkan untuk ibu yang menyusui adalah:

1. Pil KB yang berisi progestin atau biasa disebut pil mini
2. Suntik KB yang hanya mengandung progestin
3. Implant atau susuk KB, ada juga yang hanya mengandung progestin
4. Alat Kontrasepsi dalam Rahim/ IUD biasa dikenal dengan spiral
5. Kondom merupakan alkon yang paling aman namun membutuhkan kedisiplinan yang tinggi
6. Sterilisasi juga bisa dilakukan jika telah memenuhi syarat

Ayooo Ibu, segera cegah kehamilan yang tidak direncanakan sejak masa menyusui dengan menggunakan alat kontrasepsi yang tersedia, agar ibu bisa lebih fokus mengurus anak dan memperhatikan tumbuh kembang anak agar anak tumbuh sehat dan cerdas. Dan ingat, MAL hanya bermanfaat jika ibu belum

mengalami menstruasi setelah persalinan dan ibu melakukan pemberian ASI Eksklusif.

RENCANAKAN KEHAMILAN, AGAR IBU SEHAT, BAYI SEHAT  
DAN KELUARGA BAHAGIA

# PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI SEJAK DINI

-Maya Trisiswati-



## **Mengapa Pendidikan Kespro Penting?**

Karena permasalahan kespro semakin meningkat baik jumlah maupun jenis. Sebut saja angka kematian Ibu yang masih tinggi yang dibarengi angka kematian bayi yang tinggi pula, peningkatan jumlah penduduk yang besar karena program merencanakan kehamilan tidak diikuti dengan baik dan juga karena angka kehamilan yang tidak diinginkan besar tingginya angka aborsi, seks bebas, infeksi menular seksual dan banyak lagi. Belum lagi angka kekerasan seksual yang semakin lama semakin memprihatinkan. Semua permasalahan tersebut sebenarnya bisa tekan jika pendidikan kesehatan reproduksi diberikan secara optimal, membuang rasa tabu untuk memberikan atau menerima informasi kespro.

## **Mengapa harus sejak dini diberikan?**

Ya sebaiknya diberikan sedini mungkin karena kesehatan reproduksi melekat pada siklus siklus hidup manusia sejak dia dari bayi.

## **Umur berapa yang terbaik untuk memulai pendidikan kespro?**

Sedini mungkin sejak anak mulai mengenal konsep perbedaan laki-laki dan perempuan.

## **Apa saja yang harus diajarkan dalam pendidikan kespro sejak dini?**

Informasi yang diberikan disesuaikan dengan tingkat tumbuh kembang anak dan lingkungan yang ada.

Usia 0-2 tahun bisa dimulai dengan mengenalkan konsep laki-laki dan perempuan, misalnya dengan mandi bersama, mengapa ayah begitu mengapa bunda begini apa perbedaannya, dengan Bahasa yang mudah. Meski anak tidak langsung merespon namun anak biasanya akan menyimak dengan baik

Usia 2-3 tahun bisa dimulai dengan mengajarkan anak tentang alat-alat tubuh mana yang boleh terbuka dan mana yang harus tertutup, mana yang boleh disentuh oleh orang lain mana yang tidak boleh.

Usia 3-6 tahun anak sudah bisa dilatih bagaimana membersihkan alat reproduksinya sendiri, diajarkan bagaimana melaporkan hal-hal yang terjadi pada dirinya diluar rumah (di sekolah misalnya), diajarkan tentang otoritas tubuh

Usia 6-11 tahun dilatih tentang harus bagaimana jika berada dalam situasi mengancam dan dilatih bagaimana menilai situasi mengancam dirinya. Pada masa ini bisa juga mulai dijelaskan tentang menstruasi dan mimpi basah secara sederhana

Usia di atas 11 tahun atau remaja diajarkan tentang pembuahan dan perilaku seksual yang mengancam, kekerasan seksual dan bersikap asertif

Selanjutnya di usia 13 tahun keatas anak bisa diajarkan tentang relasi yang sehat dengan sebaya, mencegah terjadinya permasalahan kespro dalam masa remaja.

Seiring pertambahan usia anak menjadi remaja, sesuai dengan perkembangannya bisa diajarkan tentang infeksi menular seksual, HIV AIDS, bagaimana pencegahan masalah kespro, pendewasaan usia perkawinan dan menjadi generasi berencana

### **Siapa yang paling tepat untuk memulainya?**

Diawal pendidikan dan yang terbaik adalah ibu, tapi tidak semua ibu mampu memberikan informasi ini, karena hal ini perlu latihan dan keterampilan. Selain ayah (terutama untuk anak laki), kemudian kakak atau keluarga dekat lainnya yang dianggap kompeten. Jika ragu sebaiknya bisa meminta bantuan yang profesional. Saat ini bantuan bisa didapatkan secara cuma-cuma, misalnya dengan menghubungi Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera

### **Bagaimana memulainya?**

Bergantung pada situasi dan kondisi yang ada, bisa memulai dengan bermain bersama, ngobrol bersama saat santai dimulai dari obrolan yang bersifat umum baru kemudian ke yang lebih spesifik. Atau dimulai dengan membaca bersama (hal-hal yang terkait dengan kespro) lalu mendiskusikan dengan apa yang dibaca. Jika sudah mulai remaja bisa juga membahas film yang telah ditonton bersama (tetunya film yang sesuai umur anak). Banyak juga pendidikan kespro dimulai saat anak mulai bertanya tentang kespro, pertanyaan anak tersebut bisa menjadi pintu masuk untuk kita bicara yang lebih dalam lagi.

### **Bagaimana jika anak merasa enggan untuk membicarakan kespro?**

Tidak perlu khawatir, ini adalah hal yang wajar, jangan lelah untuk mencoba. Cari waktu yang tepat, tempat yang tepat dan suasana yang mendukung. Sampaikan kepada anak bahwa hal tersebut memang harus dia ketahui dan diobrolkan bersama. Akan jauh lebih baik ngobrol kespro bersama ibu atau keluarga dibanding dengan yang lain. Baru ketika sudah memiliki informasi yang mendasar tentang kespro anak bisa saja mendiskusikan kepada teman-temannya.

Ayyooooo Bu berikan pendidikan kespro kepada sebagai salah satu bekal mereka menghadapi tantangan diluar rumah.

## **SEKALI LAGI, LANSIA TANGGUH DI MASA PANDEMI**

-Maya Trisiswati-

Menjadi tua atau lanjut usia adalah suatu kepastian, namun menjadi lansia yang tangguh adalah pilihan. Pandangan sebagian masyarakat banyak yang menganggap bahwa masa lansia adalah masa yang berat, karena sakit-sakitan tidak mandiri selalu butuh pertolongan orang atau bahkan menganggap masa dimana hanya tinggal menunggu ajal saja. Semua itu harus di bongkar karena lansia tetap bisa menjadi tangguh, dan hal ini harus dipersiapkan sebelumnya.

Lansia Tangguh adalah Seseorang yang berumur diatas 60 tahun bercirikan sehat, mandiri, aktif dan produktif. Seseorang yang mampu beradaptasi terhadap proses penuaan secara positif sehingga mencapai masa tua berkualitas dalam lingkungan yang nyaman, sehat fisik, sosial dan mental melalui siklus hidupnya.

Ada 7 dimensi cara mengukur bahwa lansia tangguh yaitu:

1. Dimensi spiritual, diukur dengan lansia yang tekun beribadah, mendekatkan diri pada Tuhannya sehingga merasakan masa tua yang penuh berkah
2. Dimensi social, dilihat dari lansia yang aktif dimasyarakat misalnya menjadi pengurus RT / RW atau oraganisasi masyarakat lainnya, lansia mampu menjalankan komunikasi dengan teman sebyanya yang menjadikan masa tuanya menjadi masa yang bahagia
3. Dimensi emosional, diukur dengan berbagi waktu bersama menjalani kebersamaan dengan keluarga, bermain bersama anak cucu atau sekedar ngobrol dan berolah raga ringan bersama, kegiatan ini mencegah lansia stres
4. Dimensi fisik, dilihat dari pola hidup yang sehat, istirahat cukup, olah raga cukup, makan yang bergizi, sehingga dapat menjadi lansia yang hebat
5. Dimensi intelektual, dapat diukur dari lansia yang mengaktifkan pikirannya agar bisa menunda pikun, misalnya dengan bermain catur atau mengikuti berita di media masa yang positif

6. Dimensi Profesional Vokasional, dapat diukur dengan kemandirian lansia dalam menjalani hari-harinya, yang menjadikan hidup bagi lansia menjadi penuh arti. Bagi lansia yang masih bekerja, pekerjaannya tidak hanya sekedar pemenuhan nafkah tapi bisa juga sebagai aktualisasi diri.
7. Dimensi lingkungan, diukur dari lingkungan sekitar lansia yang ramah, keluarga, tetangga kerabat dan lingkungan dimana lansia berada, sehingga lansia merasa aman dan nyaman

Ada 3 type lansia yang harus dihindari jika ingin menjadi lansia tangguh:

1. Type kepribadian yang membenci diri sendiri, biasanya pada lansia yang merasa sengsara dan tidak beruntung, sering mempersulit diri dan biasanya tidak mau menerima bantuan
2. Type bermusuhan, type sering ada pada lansia yang merasa tidak puas pada banyak hal dan banyak keinginannya yang tanpa perhitungan.
3. Type tergantung lansia ini type ini sangat dipengaruhi oleh keluarga atau orang-orang terdekatnya, lingkungan harmonis tapi juga rentan dengan kedukaan yang mendalam ketika ditinggalkan






**7 DIMENSI LANSIA TANGGUH**  
*Tetap Hebat dan Bermartabat*

1. Dimensi Spiritual
2. Dimensi Sosial
3. Dimensi Emosional
4. Dimensi Fisik
5. Dimensi Intelektual
6. Dimensi Profesional Vokasional
7. Dimensi Lingkungan



BINA KELUARGA LANSIA (BKL)  
dihantikan BKKBN©2017




**DIMENSI SPIRITUAL**  
*Tekun beribadah, masa tua penuh berkah*



BINA KELUARGA LANSIA (BKL)  
dihantikan BKKBN©2017




**DIMENSI FISIK**  
*Pola hidup sehat, lansia hebat*



BINA KELUARGA LANSIA (BKL)  
dihantikan BKKBN©2017




**DIMENSI INTELEKTUAL**  
*Aktifkan pikiran agar pikun tak mudah datang*



BINA KELUARGA LANSIA (BKL)  
dihantikan BKKBN©2017

## MENGENAL SINDROM GERIATRI

-Maya Trisiswati-

Secara alamiah proses seseorang menjadi tua mengakibatkan seseorang mengalami perubahan fisik dan mental, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan sehingga diperlukan pembinaan kesehatan fisik dan psikologis yang komprehensif pada pada kelompok lanjut usia yang dapat dimulai pada saat masa pra lanjut usia atau bahkan sejak dewasa. Masalah kesehatan yang dialami oleh lanjut usia adalah munculnya penyakit degeneratif akibat proses penuaan, gangguan gizi (malnutrisi) penyakit infeksi serta masalah kesehatan gigi dan mulut.

Seiring berjalannya waktu, lansia akan memiliki banyak keluhan terhadap apa yang dialaminya. Kumpulan gejala atau masalah kesehatan yang sering dialami oleh seorang pasien lansia atau geriatric disebut Sindrom Geriatri.

Sindrom geriatri ini dikenal juga dengan istilah 14 i yaitu:

1. **IMOBILISATION / berkurangnya kemampuan gerak**, biasanya terjadi minimal 3 kali 24 jam, gejala ini menggambarkan suatu sindrom penurunan fungsi fisik sebagai akibat dari penurunan aktivitas dan adanya penyakit penyerta. Jika terjadi immobilisasi harus dicermati adanya luka (ulcus decubitus) sebagai akibat tekanan yang terus menerus karena tidak ada perubahan gerak/posisi
2. **INSTABILITAS POSTURAL / jatuh dan patah tulang**, hal bisa terjadi karena perubahan cara jalan dan keseimbangan pada lansia. Gangguan keseimbangan merupakan masalah kesehatan yang dapat disebabkan oleh salah satu atau lebih dari gangguan visual, gangguan organ keseimbangan (*vestibuler*) dan atau gangguan sensori motor.
3. **INKONTINENSIA URIN / Mengompol**, gejala ini terjadi karena menurunnya kemampuan menahan kelur urin / air kencing. Dampak dari mengompol ini membuat lansia membatasi minumnya sehingga bisa terjadi

dehidrasi. Masalah lain yang terjadi adalah lansia jatuh dan terjadi fraktur / patah tulang karena terpeleset dari urin yang berceceran. Sering juga terjadi keluhan adanya luka lecet sampai ulkus decubitus karena penggunaan pembalut / diapers. □ dehidrasi, jatuh, decubitus, depresi

4. **INFECTION / Infeksi**, yang sering terjadi adalah infeksi paru, saluran kemih dan kulit
5. **IMPAIRMENT OF SENSES / Gangguan fungsi panca indra**, pendengaran dan penglihatan menurun
6. **INANTION / Gangguan Gizi**, terjadi karena kurangnya asupan energi dan protein, peningkatan metabolik karena trauma atau penyakit tertentu dan peningkatan kehilangan zat gizi.
7. **IATROGENIK / Ada masalah akibat tindakan medis**, masalah kesehatan ini juga bisa terjadi karena obat yang diminum lansia terlalu banyak jenisnya, terlalu lama dan dengan dosis yang berlebihan
8. **INSOMNIA /Gangguan tidur**. keluhan ini bisa disebabkan oleh gangguan cemas, depresi delirium dan demensia
9. **INTELECTUAL / Gangguan fungsi kognitif**, kapasitas intelektual yang berada dibawah rata-rata normal untuk usia dan tingkat pendidikan seseorang tersebut. Gangguan fungsi kognitif ini dapat disebabkan oleh sindrom delirium dan demensia
10. **ISOLATION / Menarik diri** dari lingkungan sekitar, penyebab terseringnya adalah depresi dan hendaya fisik yang berat, dalam keadaan yang sangat lanjut dapat muncul kecenderungan bunuh diri baik aktif maupun pasif.
11. **IMPECUNITY / Berkurangnya kemampuan keuangan**, hal ini bisa menyebabkan risiko keterbatasan akses terhadap berbagai layanan kesehatan, pemenuhan kebutuhan nutrisi, dan asuhan psikososial
12. **IMPACTION / Konstipasi**, adalah gejala kesulitan buang air besar yang terjadi karena menurunnya gerakan (peristaltic) usus
13. **IMMUNE DEFICIENCY / Gangguan system imun** yang dapat menyebabkan lansia mengalami infeksi, seperti TBC

**14. IMPOTENCI / Gangguan fungsi seksual,** pada lansia laki-laki bisa menimbulkan gejala tidak mampu ereksi, hal ini bisa juga disebabkan oleh penggunaan obat yang lama pada Diabetes (penyakit kencing manis) hipertensi dan merokok.

## **HIV TIDAK MUDAH MENULAR, BAHKAN BISA TIDAK MENULARKAN?**

-Maya Trisiswati-

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus yang menyerang system kekebalan tubuh manusia, yang ketika terjadinya infeksi orang tersebut tidak akan merasakan gejala yang jelas, sehingga bisa saja seorang sudah mengidap HIV bertahun-tahun tapi belum menyadari jika sudah terinfeksi. Ketika daya tahan tubuh yang rendah maka infeksi lain akan mudah terjadi, infeksi yang biasanya ringan karena system kekebalan tubuh yang sudah rendah maka akan menjadi berat. Jika hal ini sudah terjadi maka disebut dengan AIDS, Acquired Immunodeficiency syndrome, yaitu kumpulan gejala penyakit yang disebabkan oleh kekebalan tubuh yang menurun karena adanya HIV. Seorang yang sudah terinfeksi pun tidak langsung bisa terdeteksi oleh pemeriksaan rapid tes / antibody darah yang ada di puskesmas atau sebagai besar layanan kesehatan lainnya, diperlukan waktu 1-3 bulan, bahkan pada beberapa kasus bisa sampai 6 bulan. Masa dimana orang itu sudah terinfeksi namun belum menghasilkan reaktif pada pemeriksaan disebut dengan masa jendela, jeleknnya pada masa ini HIV sudah bisa ditularkan.

Bagaimana cara penularan HIV?

1. Melalui hubungan seks yang berisiko, yaitu hubungan seks yang berganti-ganti pasangan yang tidak diketahui status HIV nya, atau dengan pasangan tunggal yang terinfeksi HIV tapi tidak menggunakan alat pencegah / kondom
2. Melalui jarum suntik yang tercemar virus, biasanya pada pengguna narkoba suntik. Melalui jarum ini juga bisa pada pembuatan tato atau tindik yang tercemar
3. Melalui transfusi darah, tapi tidak perlu khawatir jika menerima darah dari PMI karena PMI sudah memiliki alat yang dapat mengetahui apakah darah yang didonorkan tercemar
4. Melalui Ibu ke anaknya, harus diingat bukan diturunkan secara genetic, tapi ditularkan. Melalui ibu ini ada tidak cara, yaitu saat bayi masih berada didalam

kandungan secara tranplasental, saat proses persalinan dan saat ASI (bisa dari ASI nya sendiri atau saat proses menyusunya)

Diluar cara diatas HIV tidak menularkan. Tapi harus diingat bahwa cara penularan diatas tidak otomatis pasti akan tertular, karena masih ada 4 syaratnya, yaitu:

- Exit = virus harus keluar tubuh manusia yang terinfeksi
- Survive = Virus harus dapat bertahan hidup
- Sufficient = Jumlahnya harus cukup untuk menginfeksi
- Enter = virus harus masuk aliran darah orang yang diinfeksi

Pengobatan untuk orang yang terinfeksi HIV adalah ARV /Anti Retroviral dan obat-obat untuk penyakit penyertanya. Obat penyakit peneyerta akan dihentikan ketika gejala/sakitnya sudah sembuh. ARV harus diminum seumur hidup, dan dengan kepatuhan yang tinggi (95%) maka tugas ARV yang menekan jumlah perkembangan virus akan efektif. Rata-rata dalam kurun waktu 3-6 bulan jumlah virus akan tertekan hingga tidak terdeteksi. Pemeriksaan untuk melihat jumlah virus ini disebut dengan pemerikasan VL / Viral Loud, saat ini sudah banyak di Rumah Sakit besar.

Jika sudah tidak terdeteksi jumlah virusnya maka tidak memenuhi syarat untuk menularkan, sehingga orang yang terinfeksi HIV yang jumlah virusnya sudah tidak terdeteksi maka dia tidak mampu menularkan.

Namun yang harus diingat adalah setelah VL tidak terdeteksi maka kepatuhan minum ARV tetap harus terus dipatuhi dan ini berlaku seumur hidup, karena jika terhenti maka jumlah virus akan berreplikasi atau berkembang biak akan lebih aktif lagi sehingga bisa cepat menurunkan kekebalan tubuh dan berakibat masuk ke masa AIDS. Akibat lainnya adalah ARV yang diminum kembali setelah putus obat / tidak teratur meminumnya akan menyebabkan virus menjadi resisten / kebal terhadap jenis ARV yang diminum sehingga harus berganti jenis obat lagi yang bisa jadi obatnya lebih keras. Saat ini pemerintah menggratiskan obat ARV.

Jadi pertanyaan diatas sudah terjawab, bahwa HIV tidak mudah menular dan HIV itu bisa tidak menularkan, yaitu jika jumlah viral load sudah tidak terdeteksi...

UNDETECTED=UNTRANSMITTED

# MENGENAL HAK KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUAL

-Maya Trisiswati-

Kesehatan Reproduksi (Kespro) adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Indonesia memiliki kebijakan untuk kesehatan reproduksi pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi yang merupakan aturan pelaksanaan dari Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.

Secara global, ruang lingkup pelayanan kesehatan reproduksi sudah disepakati dalam *International Conference Population and Development (ICPD)* tahun 1994 di Kairo secara esensial terdiri dari kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, pencegahan dan penanganan infeksi menular seksual termasuk *Human Immunodeficiency Virus (HIV)* dan *Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS)*, kesehatan reproduksi remaja. Namun beberapa program yang juga harus dijalankan adalah pencegahan dan penanganan komplikasi aborsi, pencegahan dan penanganan infertilitas, kesehatan reproduksi usia lanjut, deteksi dini kanker saluran reproduksi serta kesehatan reproduksi lainnya seperti kekerasan seksual, sunat perempuan dan sebagainya.

Hak-hak untuk mendapatkan informasi dan layanan kesehatan reproduksi serta hal-hal lain yang mendukungnya di kenal dengan Hak-Hak Kesehatan Reproduksi. Dunia memperingati Hari Hak Kesehatan Reproduksi pada setiap tanggal 4 September.

Meskipun situasi pandemic covid 19 yang sudah hampir 2 tahun ini dialami, menyebabkan beberapa program menurun atau bahkan tidak berjalan seperti yang direncanakan, kita harus mempromosikan kembali Hak-Hak Kesehatan Reproduksi agar semakin banyak orang yang peduli sehingga pemenuhan hak kesehatan reproduksi bisa tercapai.

Apa saja yang termasuk Hak- Hak Kesehatan Reproduksi?

1. Hak untuk hidup
2. Hak atas kebebasan dan keamanan terkait
3. Hak atas kesetaraan dan bebas dari segala bentuk diskriminasi
4. Hak atas kerahasiaan pribadi
5. Hak untuk kebebasan berpikir
6. Hak untuk mendapatkan informasi dan pendidikan
7. Hak membangun dan merencanakan keluarga
8. Hak untuk menentukan jumlah anak dan jarak kelahiran
9. Hak mendapatkan pelayanan dan perlindungan kespro
10. Hak mendapatkan manfaat dari hasil kemajuan ilmu pengetahuan Kespro
11. Hak atas kebebasan berkumpul dan berpartisipasi politik
12. Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk termasuk perlindungan dari perkosaan, kekerasan, dan pelecehan

## **MENJADI SAHABAT REMAJA, APA YA SYARATNYA?**

Maya Trisiswati

Masa remaja adalah masa yang paling indah, masa dimana mulai mengenal berbagai warna kehidupan tanpa merasa harus sering berfikir tanggung jawab dipundaknya. Pada masa ini berkembang sifat-sifat yang populer di remaja yaitu ingin coba-coba, ingin tahu segala hal yang baru, mudah terpengaruh, emosi masih labil, ingin menjadi pusat perhatian, ingin eksis disegala hal dan membangkang.

**Jika sesuai umur akan ada beberapa klasifikasi remaja, namun secara umum masyarakat menganggap seorang remaja adalah masa dimana mereka berusia 12 – 25 tahun meskipun banyak pula yang menganggap bahwa usia diatas 21 tahun sudah memasuki usia dewasa.**

Apa yang terjadi pada masa remaja?

Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri yang acap kali diringi oleh tantangan yang harus dihadapi, seberapa besar remaja mau mengatasi tantangan tersebut akan mempengaruhi kesiapannya dalam menyongsong masa dewasanya kelak. Beban tugas sekolah yang berat bagi sebagian remaja harus dibantu dengan berbagai kegiatan kursus atau les yang tidak jarang akan ipi98-menyita waktu remaja dan harus dilakukan karena tekanan orang tua agar remaja bisa meraih nilai yang membanggakan. Tekanan ini juga bisa menyebabkan hubungan remaja dengan orang tua tidak harmonis dan terjadi hambatan komunikasi remaja dengan orang tua. Remaja lebih sering merasa nyaman dengan teman sebayanya yang kemudian bisa berperan sebagai sahabat untuk bisa melakukan curhat (curahan hati). Tapi sayangnya, ternyata kedekatan sahabat remaja tersebut bisa juga menimbulkan tekanan baru bagi remaja, terutama apabila sahabat tersebut memiliki latar belakang, tradisi atau kultur berkeluarga yang berbeda dengan remaja tersebut. Misalnya jika sahabat memiliki kebebasan yang besar maka si remaja akan menuntut pula kebebasan seperti yang dimiliki sahabatnya kepada orang tua, sementara kebebasan yang diharapkannya bisa saja

menjadi sumber masalah. Tekanan sebaya / sahabat ini sering kali bisa berujung pada permasalahan yang lebih besar, misalnya pergaulan bebas, narkoba dan kenakalan remaja lainnya.

Media sosial yang digandrungi remaja banyak juga yang tidak mendidik bahkan tidak bertanggung jawab pada pendidikan karakter remaja, remaja tidak memiliki fondasi yang kuat dalam memanfaatkan hubungan social melalui media digital tersebut, begitu pula media elektronik seperti televisi dan media cetak (walaupun mulai ditinggalkan) sering kali membuat berita yang mementingkan sensasinya dari pada isi yang mendidik remaja. Masih sangat sedikit layanan informasi remaja yang mudah diakses dengan penyajian yang ramah remaja, bersahabat sesuai dengan dunia remaja, yang tidak terkesan mengurui, menyalahkan atau menghakimi.

Disisi lain kecenderungan masyarakat yang semakin individualistik, memudarnya budaya gotong royong, guyub dan silaturahmi akan mendorong remaja semakin egoistis, remaja hanya berfokus pada sahabat atau teman-teman se *gank* nya. Jika semua hal ini terjadi maka remaja berisiko tinggi untuk mengalami permasalahan kesehatan reproduksi seperti kehamilan yang tidak direncanakan akibat pergaulan bebasnya, walaupun remaja menggunakan alat pencegahan kehamilan yang didapatkan dari perdagangan online (yang tidak akan ada filter sama sekali) sehingga angka kehamilan remaja terus meningkat. Kehamilan yang tidak direncanakan tersebut bisa berlanjut pada upaya aborsi (yang sering pula diakses melalui obat-obatan dari penjualan online yang tidak bertanggung jawab) yang pada akhirnya akan berhadapan dengan masalah kriminal yang dapat dipidana. Penyelesaian masalah lainnya dari kehamilan yang tidak direncanakan pada remaja adalah dengan menikahkan remaja yang sudah terlanjur hamil tersebut, dan hal ini tentu akan membuyarkan masa depan remaja. Fakta membuktikan banyaknya pernikahan remaja karena kehamilan yang tidak direncanakan tersebut akan berakhir pada perceraian dan biasanya akan didahului dengan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Pergaulan bebas remaja menyebabkan remaja berisiko tinggi pula untuk mengalami infeksi menular seksual, seperti kencing

nanah, sifilis/raja singa dan banyak lagi, termasuk HIV AIDS. Tidak hanya itu saja, pergaulan bebas pada remaja yang melakukan aktifitas seksual sebelum usia 18 tahun maka akan meningkatkan risiko terkena kanker leher rahim dimasa dewasanya. Hal ini semua akan merenggut kecerahan masa depannya. Risiko lain yang bisa terjadi adalah remaja bisa terjebak dalam penyalahgunaan narkoba yang dampaknya bisa sama bahkan lebih buruk dari kehamilan yang tidak direncanakan.

Bagaimana syarat menjadi sahabat remaja?

Didalam situasi remaja yang penuh tantangan tersebut, remaja memerlukan sahabat, yang dapat diajak curhat, mendengar, dimintakan pendapat dan mengisi hari-hari masa remaja bersama dengan penuh kenyamanan, meskipun tidak selalu berakhir mulus persahabatan tersebut, karena adanya persaingan, ketidakcocokan dan banyak lagi.

Orang tua, biasanya Ibu tentu dapat berperan sebagai sahabat anaknya yang remaja. Mengapa Ibu? karena Ibu adalah sosok yang memiliki kasih sayang yang tulus, ikhlas melakukan apa-apa yang diperlukan remaja, memiliki harapan yang besar dan bebas dari persaingan. Namun modal itu saja, untuk membangun persahabatan orang tua kepada anak remajanya sering kali tidak cukup karena “dunia” yang berbeda antara orang tua dan remaja. Orang tua sering menganggap tidak paham dengan dunia remaja yang sudah sangat berbeda dengan dunianya pada masa remaja dulu, sehingga dia “pasrah” saja dengan ketertinggalannya mengikuti dunia remaja, sehingga mempercayai bulat-bulat apa yang dilakukan remaja. Begitu pula remaja, yang menganggap orang tuanya “jadul” sehingga tidak bisa “konek” ketika diajak ngobrol. Remaja sudah bosan dengan sikap orang tua yang menggurui, menasehati, menghukum, menyindir, mengancam dan sikap-sikap yang menunjukkan relasi kuasa orang tua kepada remaja. Remaja merasa “dikuasai” sehingga tidak memiliki kesempatan untuk menyampaikan pendapat dan bersikap terhadap suatu hal, remaja merasa tidak dihargai.

Dengan mengetahui apa yang disukai dan tidak disukai remaja, maka orang tua bisa memulai membangun komunikasi kepada remaja untuk “belajar” menjadi sahabat remaja yang sejati. Tidak hanya itu, modal yang harus

disiapkan yang tidak kalah pentingnya adalah dengan mengetahui dunia remaja saat ini, meskipun dalam perjalanannya nanti remaja yang akan banyak berbagi kepada sahabat yang orang tuanya tentang kebaruan dunianya.

Ada beberapa tips untuk bisa menjadi sahabat remaja, yaitu berusaha untuk meningkatkan komunikasi kepada remaja secara rutin dan hangat, melibatkan remaja dalam rencana dan keputusan keluarga, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kesehatan reproduksi (sehingga bisa menjadi tempat bertanya remaja), melakukan kegiatan bersama, dampingi remaja terutama jika dalam kesulitan, meningkatkan kewaspadaan terhadap kemungkinan terjadinya masalah terutama kekerasan seksual, ajarkan nilai agama dan norma sosial yang berlaku dan yang tidak kalah penting juga mengenal teman-teman remaja dan lebih bagus lagi juga mengenal orang tua teman remaja.

Untuk kebutuhan pengetahuan kesehatan reproduksi yang diperlukan remaja yang harus disiapkan orang tua sebagai sahabat remaja antara lain menyikapi dan bagaimana perubahan fisik, psikis dan sosial pada masa pubertas, menggali masalah dan cara mengatasi masalah yang mungkin timbul dari perubahan tersebut. Pengetahuan cara menghindari pengaruh buruk dari lingkungan seperti narkoba, alkohol, rokok dan seks bebas. membangun hubungan sosial yang positif, kehamilan, Infeksi menular seksual termasuk HIV/AIDS, dan juga tentang pemanfaatan teknologi termasuk media social dengan bijak serta pengembangan diri remaja.

Bagaimana memulainya?

Memang tidak bisa instan untuk bisa menjadi sahabat remaja, namun tidak ada kata terlambat untuk memulainya. Ingatlah selalu, ancaman remaja yang bisa terjadi jika remaja tidak memiliki sahabat yang baik yang mampu menggiring dia tetap pada masa indah remaja.

Komunikasi yang hangat dengan remaja bisa dimulai sejak remaja masih anak bahkan sejak balita, menciptakan bonding anak dan orang tua pada usia balita dipercaya akan memudahkan bonding orang tua dan anak yang akan masuk ke dunia remaja.

Mulailah ngobrol ringan setelah makan bersama, atau buat kegiatan khusus yang akan melibatkan bersama, misalnya bermain game bersama, menonton televisi bersama atau sesekali ke bioskop bersama atau sekedar “nongkrong” bersama di café. Kegiatan bersama tersebut bisa diisi dengan diskusi bersama tentang apa yang dilihat atau dialami bersama selama kegiatan tersebut, hal ini untuk mulai membiasakan agar remaja mau bicara atau diskusi. Hargai pendapatnya meskipun salah, luruskan pendapat yang salah tanpa remaja merasa digurui.

Untuk remaja yang sering “mager” (malas gerak), mungkin bisa dimulai dengan memberi buku atau bacaan-bacaan yang ringan dulu, untuk remaja baca dan kemudian bisa didiskusikan bagaimana pendapat remaja tentang buku tersebut. Yang lambat laun buku ini bisa saja bertambah berat dan khusus isinya.

Libatkan anggota keluarga lain dalam kegiatan bersama, meskipun dalam waktu-waktu tertentu orang tua perlu secara khusus hanya berdua dengan remaja.

Untuk menghargai pendapatnya, hindari kata “tidak” atau “harus” saat diskusi, tapi gunakanlah padanan kata yang lebih lembut misalnya “boleh saja...tapi apakah tidak sebaiknya...” Atau mungkin saja begitu ... namun ada baiknya...”

Jangan malu untuk selalu meminta maaf kepada remaja jika melakukan kesalahan atau ada hal yang membuat remaja tidak nyaman, jangan ragu untuk mengatakan tolong jika memerlukan bantuannya, dan jangan lupa untuk mengatakan terima kasih secara tulus terhadap hal-hal baik yang sudah dilakukan remaja. Hargai setiap proses kebaikan yang dialami remaja dengan hadiah yang disukai remaja, meskipun tidak harus mengeluarkan biaya besar, misalnya dengan makan malam bersama di luar rumah, ke bioskop dan sebagainya. Atau bisa juga hanya sekedar seremonial sederhana selepas makan malam bersama di rumah dengan menyampaikan kata-kata yang membanggakan remaja.

Carilah waktu yang tepat untuk memulai kegiatan yang mendekatkan diri pada remaja, misalnya saat akhir pekan. Saat remaja sedang disibukkan dengan tugas-tugas sekolah biasanya dia akan enggan untuk melakukan kegiatan / berkomunikasi yang hangat, namun jika orang tua menyediakan diri untuk menjadi bagian dalam menyelesaikan tugasnya atau mendampingi dalam menyelesaikan

tugasnya baik yang dari sekolah ataupun bukan bisa juga menjadi pintu masuk yang berharga.

Ayo para orang tua terutama Bunda, jadilah sahabat sejati remaja kita, agar mereka terhindar dari permasalahan kesehatan reproduksi dan bisa menjadi remaja yang sehat, cerdas dan ceria. Upaya kecil yang dilakukan ini tentu akan berkontribusi pada pembentukan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan unggul.

*BRAVO ORANG TUA SAHABAT REMAJA*

# OBESITAS PADA ANAK, BAGAIMANA CARA MENGATASINYA?

-Dinda Melania Apriliani & Yusnita-

## Apa itu obesitas?

Obesitas berarti penimbunan lemak pada jaringan akibat ketidakseimbangan konsumsi makanan yang masuk dengan energi yang digunakan oleh tubuh. Faktor yang dapat menyebabkan obesitas antara lain faktor genetik dan faktor lingkungan.

## Apa saja faktor risiko obesitas pada anak?



Gambar 1.35 Faktor Risiko Obesitas Sumber: P2PTM Kemenkes RI, 2018

Faktor risiko obesitas pada anak yang pertama adalah faktor keturunan yang didukung oleh pola makan dan gaya hidup anak yang mengikuti gaya hidup orangtuanya. Faktor kedua adalah kebiasaan makan anak dimana khususnya sering dijumpai anak mengonsumsi makanan *fast food*, olahan, makanan berlemak, dan

bergula didukung juga dengan faktor menurunnya aktivitas fisik oleh anak yang kurang memanfaatkan waktu luangnya bermain di luar rumah melainkan dengan menonton tv atau bermain *gadget* didalam rumah.

Kebiasaan orang tua untuk mengharuskan anak menghabiskan makan dalam porsi yang berlebihan, mengajak anak makan di restoran *fast food* agar praktis, jarang menyediakan sayur dan buah dengan alasan anak tidak menyukainya merupakan faktor perilaku berisiko. Faktor psikologi anak seperti anak yang berusaha menghabiskan makanan sebagai simbol kasih sayang dan menghargai terhadap ibunya atau kecenderungan makan dengan porsi yang lebih banyak apabila sedang cemas atau tegang merupakan salah satu faktor risiko psikologis anak yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Faktor terakhir yang tidak kalah penting adalah faktor sosial mengenai pandangan sosial bahwa anak gemuk itu lucu dan sehat membuat kebanyakan orang tua kemudian senang memiliki anak gemuk tanpa sadar akan akibatnya.



Gambar 1.36 Faktor Risiko Obesitas Sumber: P2PTM Kemenkes RI, 2018

### Bagaimana cara mengatasi obesitas pada anak?

Terdapat 3 poin penting akan bagaimana mengatasi anak dengan gizi berlebih atau kegemukan yaitu mengatur pola makan yang baik, aktivitas fisik yang benar dan modifikasi perilaku anak dengan peran orang tua sebagai komponen intervensi.

### 1. Mengatur pola makan yang baik

Pola makan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kebiasaan kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi dan lingkungan alam. Pengaturan pola makan dapat dilakukan dengan pemberian diet seimbang sesuai *requirement daily allowances* merupakan prinsip pengaturan diet seimbang pada anak yang masih tumbuh dan berkembang dengan metode *food rules*:

- Pola makan besar 3 kali sehari
- Cemilan sehat berupa buah 2 kali sehari yang terjadwal
- Berikan air putih di antara jadwal makan utama dan camilan
- Lama makan 30 menit.
- Makanan yang disediakan sebaiknya beragam yang (makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah).

Zat Gizi	Usia 7-9 Tahun	Usia 10-12 Tahun	
		Laki-laki	Perempuan
Energi (kkal)	1850	2100	2000
Protein (g)	49	56	60
Vitamin A (mg)	500	600	600
Vitamin B1 (mg)	0,9	1,1	1,0
Vitamin B2 (mg)	1,0	1,3	1,2
Vitamin C (mg)	45	50	50
Vitamin D (mg)	15	15	15
Vitamin E (mg)	7	11	11
Besi (mg)	10	13	20
Kalsium (mg)	1000	1200	1200
Fosfor (mg)	500	1200	1200

Tabel 1.1 Zat Gizi Pada Anak Sumber : Buku Ilmu Gizi Teori & Aplikasi

Kebutuhan energi anak usia sekolah ditentukan berdasarkan metabolisme basal, kecepatan pertumbuhan, dan pengeluaran energi. Berikut merupakan tabel angka kecukupan gizi anak sekolah usia 7-12 tahun.

## **2. Aktivitas fisik yang benar**

Pola aktivitas yang benar pada anak dan remaja obesitas dilakukan dengan melakukan latihan dan meningkatkan aktivitas harian karena aktivitas fisik berpengaruh terhadap penggunaan energi. Peningkatan aktivitas pada anak gemuk dapat menurunkan nafsu makan dan meningkatkan laju metabolisme. Berikut contoh latihan fisik dan aktivitas sehari-hari yang dapat diterapkan:

- Latihan fisik dengan keterampilan otot:  
Bersepeda, berenang, menari, karate, senam, sepak bola, dan basket.
- Aktivitas sehari-hari dioptimalkan:  
Berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah, penempatan kamar anak di tingkat atas agar naik dan turun tangga, mengurangi durasi menonton televisi atau bermain *games* komputer, dan menganjurkan anak bermain di luar rumah.

## **3. Modifikasi perilaku**

Peran orang tua dibutuhkan untuk perubahan perilaku anak dalam pola makan dan aktivitas fisik yang merupakan solusi efektif bagi obesitas pada anak. Peran orang tua dapat dipenuhi sebagai faktor intervensi dengan:

- Pengawasan langsung terhadap berat badan, pola makan, porsi makan, jenis makanan dan aktivitas fisik serta catat perkembangannya
- Mengontrol rangsangan/stimulus disekitar anak agar untuk membantu anak merubah perilaku makan serta mengontrol porsi makan, jenis makanan dan mengurangi kebiasaan mengemil pada anak.
- Memberikan dorongan, pujian atau penghargaan terhadap keberhasilan dan perilaku sehat yang diperlihatkan oleh anak
- Upaya pengendalian diri di situasi-situasi tertentu dimana ada peluang besar untuk anak makan dalam porsi besar atau memakan jenis makanan yang kurang sehat.

## MENGENAL INFEKSI MENULAR SEKSUAL

-Maya Trisiswati-

Infeksi menular seksual (IMS) kurang dikenal di masyarakat, yang lebih populer adalah penyakit kelamin atau penyakit menular seksual. Disebut infeksi menular seksual untuk menjelaskan bahwa sebelum timbul gejala dari penyakit, orang tersebut bisa saja sudah mengalami penularan dan sudah terjadi infeksi (masuknya penyebab penyakit) yang pada saat itu sudah bisa diketahui dengan pemeriksaan khusus, dan dalam keadaan ini sudah dapat diobati sehingga tidak timbul gejala klinis yang dirasakan.

Harus dipahami masyarakat, tidak semua IMS ditularkan melalui hubungan seksual atau hubungan kelamin, ada IMS yang ditularkan melalui darah seperti Sifilis (raja singa) dan HIV. Bahkan bisa juga tertularnya melalui gesekan kulit tanpa melakukan hubungan seks secara langsung, misalnya jengger ayam / kutil kelamin dan herpes genital.

Segera ke layanan kesehatan jika mengalami:

- Rasa nyeri / panas saat buang air kecil
- Keluarnya cairan dari alat kelamin, bisa berupa nanah
- Rasa sakit / gatal di alat kelamin
- Luka pada alat kelamin
- Benjolan atau pembengkakan pada lipatan paha
- Pembengkakan pada zakar
- Tumor, kutil, jengger ayam pada alat kelamin
- Nyeri perut bagian bawah

Pada perempuan biasanya tidak terlihat, karena infeksi terjadi di bagian dalam vagina, sehingga sulit untuk dilihat sendiri. Gejala muncul antara 3 hari – 1 bulan setelah berhubungan seks dengan orang yang terkena IMS. Untuk IMS tertentu, gejala muncul antara 2-3 hari sampai beberapa bulan setelah berhubungan seks dengan orang yang terkena IMS.

Jika IMS tidak segera diobati maka dampaknya:

1. Membuat penderita sakit-sakitan
2. Mudah tertular HIV/AIDS
3. Mandul
4. Keguguran, hamil diluar kandungan
5. Kanker leher rahim
6. Kelainan penglihatan saraf
7. Komplikasi pada alat tubuh lainnya misalnya ke jantung, otak, saraf
8. Cacat bayi, keguguran
9. Kematian

Untuk waspadai bahwa, penderita IMS memiliki risiko 3-10 kali lebih besar untuk terinfeksi HIV. Dalam satu hubungan seks tunggal, adanya IMS dapat meningkatkan risiko HIV dari 1:1000 menjadi 1: 10. Di banyak negara, IMS merupakan “kekuatan pendorong” epidemi HIV

Yang harus diingat:

- IMS tidak bisa dicegah dengan minum antibiotik
- Minum antibiotik sembarangan akan membuat penyebab penyakit kebal terhadap obat-obatan
- IMS hanya bisa disembuhkan dengan obat yang sesuai dengan penyebabnya kecuali yang disebabkan virus
- IMS bisa dicegah dengan: tidak melakukan hubungan seks, saling setia pada pasangan menggunakan kondom
- Penampilan tidak menjamin seseorang bebas IMS
- Tanda-tanda terkena IMS tidak selalu di alat kelamin
- IMS bisa menular walau hanya sekali melakukan hubungan sex tidak aman

## **KENYATAAN DARI PERNIKAHAN DINI**

-Manda Nabilah Damayanti-

Pernikahan dini atau pernikahan anak merupakan sebuah praktik pernikahan yang dilakukan dengan melibatkan usia pasangan di bawah 18 tahun. Dalam pernikahan dini, jika kita perhatikan dari segi usia, baik calon suami ataupun calon isteri belum mencapai syarat usia nikah sesuai dengan ketentuan hukum. Setiap tahunnya, kasus pernikahan dini di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data yang dilansir dari BPS tahun 2020, pada tahun 2018 negara Indonesia masuk ke dalam kategori 10 negara dengan jumlah kasus pernikahan anak tertinggi di dunia. Dari data tersebut diketahui bahwa perempuan berusia 20-24 tahun di Indonesia menikah sebelum mereka berusia 15 dan 18 tahun. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pemerintah sebenarnya sudah mencoba melakukan usaha dengan merevisi hukum perkawinan di Indonesia. Menurut Undang-Undang Nomor 16 tahun 2019, saat ini salah satu syarat proses pernikahan adalah usia laki-laki dan perempuan harus mencapai batas usia yang ditentukan yaitu 19 tahun. Meskipun ketentuan batas usia minimal pernikahan sudah direvisi dalam Undang-Undang, nyatanya praktik pernikahan dini masih marak terjadi hingga saat ini. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan data catatan tahunan Komisi Nasional (Komnas) Perempuan yang menyatakan bahwa jumlah kasus pernikahan anak meningkat hingga 300 persen, terutama di masa pandemi Covid-19.

Adanya pernikahan dini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor ekonomi, faktor pendidikan, faktor pergaulan, dan faktor adat atau budaya. Berkaitan dengan faktor ekonomi, hal tersebut paling berisiko menjadi penyebab kasus pernikahan dini. Kesulitan ekonomi yang dialami keluarga membuat mereka memilih pernikahan dini sebagai salah satu jalan untuk menjamin kelanjutan kehidupan anak-anak mereka. Kedua, tingkat pendidikan juga bisa menjadi faktor yang mendorong terjadinya pernikahan dini. Tingkat pendidikan yang rendah membuat individu kesulitan memiliki akses untuk mengenyam pendidikan, sehingga mereka cenderung lebih memilih untuk mencari nafkah atau menikahkan salah satu anggota keluarganya. Ketiga, kurangnya bimbingan dan akses informasi dari orang tua ataupun pihak sekolah terkait hal-hal seperti pendidikan seksual dan kesehatan reproduksi bisa mendorong anak terlibat dalam pergaulan bebas. Remaja sendiri cenderung memiliki rasa penasaran yang tinggi dan sedang berada di fase senang menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya. Jika mereka terjerumus ke dalam

lingkungan yang salah tanpa memiliki bekal informasi apapun, ada kemungkinan mereka terlibat dalam suatu tindakan tanpa mengetahui konsekuensi negatif dari hal tersebut. Salah satu contoh kasus pergaulan bebas yang sering terjadi adalah hamil di luar nikah. Kelima, faktor adat atau budaya, di mana dalam kasus pernikahan dini, beberapa masyarakat di daerah tertentu masih mendukung praktik tersebut dikarenakan kepercayaan untuk melestarikan tradisi dari leluhur secara turun temurun.

Pernikahan adalah sesuatu yang harus dipersiapkan, baik dari segi fisik, mental, dan finansial. Namun dalam kasus pernikahan dini, umumnya pihak keluarga ataupun kedua calon pasangan melakukan pernikahan dengan dalih terkait kondisi ataupun padangan bahwa “menikah” sebagai salah satu cara untuk menghindari hubungan yang tidak diinginkan (zinah). Pandangan yang keliru tak jarang membuat sebagian masyarakat menormalisasikan pernikahan dini. Pada kenyataannya, pernikahan dini juga memiliki dampak negatif pada individu yang menjalani, salah satunya adalah dampak psikologis. Saat seorang anak menikah dan memiliki peran baru yaitu sebagai suami atau isteri, maka secara tidak langsung ada tuntutan baru yang harus dipenuhi dalam kehidupannya. Namun, usia yang masih belum mencukupi dan kurangnya informasi yang memadai, tidak jarang membuat mereka mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri untuk memenuhi tuntutan tersebut. Belum lagi, terenggutnya masa muda seperti putus sekolah dan putus hubungan dengan teman-teman sebayanya juga bisa mengganggu kesehatan mentalnya. Mereka cenderung tenggelam dalam perasaan malu, menyesal, cemas, stres, menutup diri dari aktivitas sosial bahkan hingga mengalami depresi. Selain itu, secara psikologis usia mereka juga tidak bisa disamakan dengan usia orang dewasa dalam segi kematangan emosional. Dalam usia tersebut, emosi mereka cenderung meledak-ledak dan tidak stabil. Mereka belum sepenuhnya bisa menentukan secara tepat terkait sesuatu yang benar ataupun salah. Keadaan emosi yang tidak stabil membuat mereka lebih sering terlibat dalam pertengkaran, bahkan bisa mengantarkan mereka pada gerbang perceraian. Individu yang terlibat dalam pernikahan dini juga rentan mengalami trauma (Iustitiani, Clara, & Ajisukmo, 2018). Trauma yang dialami biasanya diakibatkan adanya kekerasan fisik dari salah satu pasangan ataupun kekerasan verbal dari anggota keluarga pasangan.

Sebelum praktik pernikahan anak semakin meningkat, ke depannya ada beberapa hal yang mungkin bisa kita lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, seperti dengan cara memberikan edukasi terkait pendidikan seksual dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Melalui pendidikan seksual dan kesehatan reproduksi, orang tua ataupun anak

dapat sadar bahwa pernikahan dini bisa memberikan dampak yang membahayakan bagi anak, seperti kematian pada ibu maupun anak akibat hamil dan melahirkan di usia dini, kemungkinan adanya cacat pada bayi, meningkatnya risiko mengalami kanker rahim, gangguan psikis pada ibu dan anak dan masih banyak lagi. Kasus pernikahan dini juga dapat diatasi dengan melibatkan peran kita untuk ikut mengkampanyekan penentangan terhadap pernikahan anak. Hal tersebut bisa membantu masyarakat lain untuk mengubah cara pandang mereka berdasarkan konsekuensi negatif yang ditimbulkan dari pernikahan dini serta lebih membuat mereka mengutamakan hak-hak seorang anak. Selain itu, harus adanya keterlibatan orang tua dan pihak sekolah untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki akses informasi terkait perilaku-perilaku yang berisiko dan dampak dari perilaku tersebut, sehingga anak tidak terjerumus ke dalam pergaulan bebas yang bisa menyebabkan mereka terlibat dalam pernikahan dini.

## **PELECEHAN SEKSUAL KOK SEPERTI GUNUNG ES? BAGAIMANA DAMPAKNYA PADA KORBAN?**

-Parawita Nurulhuda-

Pelecehan seksual merupakan hal yang tidak asing lagi untuk kita jumpai di lingkungan sekitar kita baik itu di lingkungan rumah, sekolah, tempat kerja, fasilitas umum, dan lainnya. Meskipun menjadi hal yang tidak asing faktanya tidak sedikit juga masyarakat yang menganggap perilaku-perilaku yang menjurus pada pelecehan seksual justru tidak menganggap perilaku tersebut sebagai pelecehan seksual. Hal tersebut disebabkan oleh perbedaan persepsi atau bagaimana pandangan masyarakat terkait perilaku pelecehan seksual dan kurang jelasnya batasan-batasan terkait perilaku mana yang dapat disebut sebagai pelecehan seksual dan mana yang bukan. Selain itu, banyak masyarakat yang beranggapan bahwa pelecehan seksual seringkali terjadi pada pelaku laki-laki terhadap korban perempuan, padahal faktanya baik pelaku maupun korban pelecehan seksual tidak memandang jenis kelamin dan gender. Dengan kata lain baik laki-laki maupun perempuan berpotensi menjadi pelaku maupun korban.

Pelecehan seksual adalah perilaku seksual yang tidak diinginkan atau dikehendaki yang dapat terjadi dalam bentuk verbal maupun non-verbal seperti rayuan, sentuhan, panggilan, membuat komentar, candaan, gerakan, menampilkan dan mendistribusikan gambar atau tulisan yang semuanya mengarah pada perilaku seksual (U.S. Department of Education [USDOE], Office for Civil Rights, 2001). Selain itu, Howard (2007) juga mengkategorikan pelecehan seksual menjadi dua jenis yaitu pelecehan *quid pro quo* dan *hostile environment*. Pelecehan *quid pro quo* terjadi pada orang yang memiliki otoritas lebih tinggi dengan orang yang memiliki otoritas lebih rendah seperti atasan dengan bawahan, misalnya seseorang ingin melamar pekerjaan namun atasannya menjanjikan posisi kerja dengan syarat pelamar harus melakukan hubungan seksual dengan atasan, jika pelamar tersebut mendapatkan pekerjaan dengan melakukan hubungan seksual yang tidak ia kehendaki maka hal tersebut dikatakan sebagai pelecehan seksual dan demikian

juga apabila pelamar menolak untuk melakukan hubungan seksual dan ia tidak mendapatkan pekerjaan maka hal tersebut juga dikatakan sebagai pelecehan seksual. Sedangkan pelecehan seksual hostile environment atau lingkungan yang tidak bersahabat terjadi ketika lingkungan menjadi tempat yang bermuatan seksual, mengintimidasi, dan juga menyerang seperti memberikan komentar menyerang dan melakukan kontak fisik yang bersifat seksual.

Menurut data KOMNAS Perempuan dilansir dari [komnasperempuan.go.id](http://komnasperempuan.go.id) pada tahun 2020 tercatat kasus kekerasan terhadap perempuan (KtP) di ranah publik sebesar 21% yaitu sejumlah 1.731 kasus yang meliputi 962 kasus kekerasan seksual, 371 kasus kekerasan seksual lain (tidak disebutkan secara spesifik), 229 kasus pemerkosaan, 166 kasus pencabulan, 181 kasus pelecehan seksual, 5 kasus persetubuhan, dan 10 kasus percobaan pemerkosaan. Namun dari data-data tersebut tidak memberikan gambaran secara keseluruhan terkait kasus-kasus pelecehan seksual yang terjadi, kasus yang dilaporkan jauh lebih kecil dari kasus yang sebenarnya terjadi. Hal itulah yang membuat pelecehan seksual digambarkan sebagai gunung es di mana hanya bagian permukaannya saja yang terlihat, dalam hal ini hanya korban yang melakukan pengaduan saja yang tercatat sedangkan yang lainnya tidak diketahui ibarat bagian gunung es yang tertutup air.

Fenomena gunung es terhadap kasus pelecehan seksual ini dapat diminimalisir dengan menerapkan perilaku asertif di mana perilaku asertif merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan secara langsung tentang kebutuhan, keinginan, dan opininya namun memperhatikan perasaan orang lain. Bentuk perilaku asertif dapat digunakan sebagai tindakan preventif maupun kuratif. Perilaku asertif sebagai langkah preventif pelecehan seksual dapat meliputi pengenalan diri sendiri secara identitas, tubuh, serta jiwa. Selain itu, individu juga dapat mengenali hubungan yang dijalani, mengenali kesehatan dan kesejahteraan diri, serta mengenali lingkungan sekitar. Sedangkan perilaku asertif sebagai langkah kuratif dapat dilakukan ketika pelecehan seksual sedang atau sudah terjadi dengan cara menegur secara tegas terhadap pelaku, menceritakan kejadian tersebut pada orang dekat, melakukan konseling serta melaporkan kejadian pada pihak

berwenang seperti polisi, P2TP2A, Komnas Perempuan, dan Komisi Perlindungan Anak (KPAI) dan lembaga aduan lainnya seperti POS SAPA. Hal tersebut memang bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan namun dengan melakukan perilaku asertif diharapkan korban dapat terhindar dari masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Dampak-dampak yang dapat terjadi pada korban pelecehan seksual dapat meliputi beberapa hal, dua di antaranya adalah dampak psikologis dan sosial. Dampak psikologis yang dapat terjadi pada korban pelecehan seksual meliputi depresi, rasa cemas, serangan panik, gangguan tidur, menyalahkan diri sendiri, kurangnya konsentrasi, kehilangan motivasi, kemarahan, tidak memiliki kekuatan, bahkan dapat mengarahkan korban pada pemikiran bunuh diri. Sedangkan dampak sosial yang memungkinkan untuk terjadi adalah menurunnya performa di sekolah maupun di pekerjaan, menjadi bahan pembicaraan yang berkaitan dengan turunnya reputasi korban, memiliki potensi reviktimisasi (mengalami kejadian yang serupa), kehilangan kepercayaan pada orang lain ataupun lingkungan yang dapat diasosiasikan dengan pelaku, perasaan dikucilkan, kehilangan pekerjaan, hingga mengalami stres berat ketika berhubungan dengan pasangan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan perilaku asertif dalam upaya meminimalisir dampak-dampak yang mungkin muncul pada korban dan fenomena gunung es pada kasus pelecehan seksual.

# **MENGENAL HAK KESEHATAN REPRODUKSI DAN SEKSUAL**

-Maya Trisiswati-

Kesehatan Reproduksi (Kespro) adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Indonesia memiliki kebijakan untuk kesehatan reproduksi pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi yang merupakan aturan pelaksanaan dari Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.

Secara global, ruang lingkup pelayanan kesehatan reproduksi sudah disepakati dalam International Conference Population and Development (ICPD) tahun 1994 di Kairo secara esensial terdiri dari kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, pencegahan dan penanganan infeksi menular seksual termasuk Human Immunodeficiency Virus (HIV) dan Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS), kesehatan reproduksi remaja. Namun beberapa program yang juga harus dijalankan adalah pencegahan dan penanganan komplikasi aborsi, pencegahan dan penanganan infertilitas, kesehatan reproduksi usia lanjut, deteksi dini kanker saluran reproduksi serta kesehatan reproduksi lainnya seperti kekerasan seksual, sunat perempuan dan sebagainya.

Hak-hak untuk mendapatkan informasi dan layanan kesehatan reproduksi serta hal-hal lain yang mendukungnya di kenal dengan Hak-Hak Kesehatan Reproduksi. Dunia memperingati Hari Hak Kesehatan Reproduksi pada setiap tanggal 4 September.

Meskipun situasi pandemic covid 19 yang sudah hampir 2 tahun ini dialami, menyebabkan beberapa program menurun atau bahkan tidak berjalan seperti yang direncanakan, kita harus mempromosikan kembali Hak-Hak Kesehatan Reproduksi agar semakin banyak orang yang peduli sehingga pemenuhan hak kesehatan reproduksi bisa tercapai.

Apa saja yang termasuk Hak- Hak Kesehatan Reproduksi?

- Hak atas kebebasan dan keamanan terkait
- Hak atas kesetaraan dan bebas dari segala bentuk diskriminasi
- Hak atas kerahasiaan pribadi
- Hak untuk kebebasan berpikir
- Hak untuk mendapatkan informasi dan pendidikan
- Hak membangun dan merencanakan keluarga
- Hak untuk menentukan jumlah anak dan jarak kelahiran
- Hak mendapatkan pelayanan dan perlindungan kespro
- Hak mendapatkan manfaat dari hasil kemajuan ilmu pengetahuan Kespro
- Hak atas kebebasan berkumpul dan berpartisipasi politik
- Hak untuk bebas dari penganiayaan dan perlakuan buruk termasuk perlindungan dari perkosaan, kekerasan, dan pelecehan

# TOXIC POSITIVITY, APAKAH HIDUP HARUS SELALU POSITIF?

-Azzahra Nur Salsabilla-

*“hadeuh, gitu aja ngeluh!”*

*“banyak yang masalahnya lebih buruk dari kamu, bersyukur aja”*

*“banyak yang lebih menderita dari kamu, jadi udah positif aja!”*

Pernah gak kalian bilang gitu ke temen kalian sendiri? Atau kalian ngerasain hal-hal kayak gini? Kalo pernah, tandanya kalian sudah terkena toxic positivity. Bagaimana perasaan kalian saat cerita direspon seperti itu? Apakah kalian termotivasi dan menjadi lebih baik? Atau apakah kalian kesal? Marah? Merasa perasaan kalian tidak divalidasi?

Di dalam kehidupan yang kita lalui, tidak selalu diatas, ada kalanya kita juga dibawah, saat sedang terkena banyak masalah yang mungkin kadang masalah itu terlalu berat untuk kita lalui. Kenapa kita buru-buru untuk membawa hal negatif menjadi hal positif? Apakah memiliki perasaan negatif adalah hal yang salah dan tidak normal?

Mengutip dari alodokter Toxic positivity adalah kondisi ketika seseorang menuntut dirinya sendiri atau orang lain untuk selalu berpikir dan bersikap positif serta menolak emosi negatif. Melihat suatu hal dengan positif memang baik, tapi jika dibarengi dengan menghindari emosi negatif, hal ini justru dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental, lho.

Seseorang yang terjebak dalam toxic positivity akan terus berusaha menghindari emosi negatif, seperti sedih, marah, atau kecewa, dari suatu hal yang terjadi. Padahal, emosi negatif juga penting untuk dirasakan dan diekspresikan. Memiliki emosi negatif, mengakui kalau kita memiliki perasaan negatif dan mengekspresikan perasaan tersebut bukanlah hal yang mudah, tetapi dengan adanya toxic positivity, semuanya menjadi lebih sulit.

Penyangkalan emosi negatif yang terus dilakukan dalam jangka panjang bisa menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti stres berat, cemas atau sedih yang berkepanjangan, gangguan tidur, penyalahgunaan obat terlarang, bisa sampai terkena PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) dan depresi, lho.

Menolak perasaan yang terjadi di dalam diri kita bukanlah hal baik, kita harus menerima dan mengekspresikan perasaan yang kita rasakan, sebagai contoh jika kalian kecewa dengan seseorang dan kalian memendam tangisan itu, apakah lega? Apakah tidak terganjal? Tidak bukan. Pasti masih memiliki perasaan terganjal dan tidak nyaman.

Lalu bagaimana dengan luka batin yang kita terima? Luka batin jika dibiarkan terus menerus akan menumpuk dan bisa berbuah menjadi trauma dan depresi. Beberapa ciri-ciri yang termasuk toxic positivity, antara lain:

- a. Menyembunyikan perasaan yang sedang dirasakan
- b. Terkesan menghindar dari masalah
- c. Merasa bersalah ketika merasakan atau mengungkapkan emosi negatif
- d. Mencoba menyemangati orang lain tetapi dengan kalimat meremehkan, seperti, "jangan nyerah, jangan sedih, gitu aja kok sedih"
- e. Mencoba mengucapkan kalimat yang membandingkan dirinya dengan orang lain "kamu lebih beruntung, masih banyak yang lebih menderita daripada kamu"
- f. Menyalahkan orang yang sedang tertimpa masalah, seperti "ya gapapa, udah kamu sabar aja, lagian itu salah kamu kan?"

Ada beberapa cara menghindari toxic positivity, yaitu seperti menulis diary, menulis blog, menggambar atau melakukan hal-hal yang kita inginkan sembari merasakan emosi negatif itu dan berkata "aku lagi sedih, lagi marah, lagi kecewa," katakan dengan jelas emosi negatif yang kita rasakan dan temukan penyaluran terbaik dari emosi negatif itu.

Kalau tidak bisa menggambar atau menulis? Bagaimana? Kita bisa bercerita kepada teman kita, tetapi sebelum bercerita ada baiknya kita mengetahui teman kita orang seperti apa, bagaimana ia akan merespon cerita kita? Dan bagaimana jika kita menjadi orang yang dicurhahi oleh teman kita? Bagaimana

kita harus bersikap? Dengarkan saja terlebih dahulu, kita tidak perlu memberi solusi jika teman kita tidak meminta, dan ini adalah yang paling penting, berempatilah.

Mari kita menjadi pribadi yang tidak menyangkal setiap perasaan yang kita rasakan, terima kasih karena sudah menerima perasaan tidak menyenangkan itu!

# **LATIHAN MINDFULNESS UNTUK AGAR TERHINDAR DARI MINDLESS**

-Nur Ainun Sidabutar-

Mindfulness adalah suatu jenis meditasi yang melatih seseorang untuk fokus terhadap keadaan sekitar dan emosi yang dirasakan dan mampu menerimanya. Mindfulness memiliki beberapa manfaat yaitu:

Melatih pikiran dan fokus : teknik mindfulness membuat kita lebih fokus terhadap lingkungan dan pikiran yang muncul didalam benak kita

Lebih mencintai diri sendiri: jika anda belum menghargai dan menyayangi diri sendiri, anda bisa melakukan teknik mindfulness, karena teknik ini dikenal dapat membuat kita lebih mengenal dan membuka diri sendiri. Selain itu, teknik mindfulness juga dikenal dapat meningkatkan kepercayaan diri kita.

Mengurangi Stress : stress secara berlebihan tentunya tidak baik untuk kondisi diri sendiri baik secara fisik ataupun mental. Dengan metode mindfulness, anda justru didorong untuk fokus pada stress yang dirasakan dan menghadapi stress tersebut dengan pikiran positif Mindfulness harus diupayakan setiap harinya dengan berlatih hari demi hari agar individu tidak jatuh kembali kedalam kondisi mindless. Latihan mindfulness memiliki beberapa bentuk dan tingkatan. Namun terdapat cara simple mindfulness yang dapat dilakukan dirumah.

Langkah mindfulness:

Carilah waktu dan kesempatan yang tenang dengan distraksi yang minimal. Sebaiknya melakukan diruangan yang tenang dan minim gangguan serta memiliki sirkulasi udara yang cukup baik

-Duduklah dengan posisi yang nyaman. Sebaiknya tidak di sofa atau alas duduk yang empuk

Duduklah dengan tegak dan rileks. Diusahakan jangan bersandar

Amati setiap nafas yang keluar dan masuk dari tubuh. Jangan berusaha mengatur ataupun mengubah ritme napas. Cukup perhatikan dan rasakan sepenuh hati

Rasakan setiap hembusan nafas yang masuk dan keluar dari tubuh dan usahakan pikiran tetap fokus. Anda dapat merasakan bagian tubuh anda menjadi lebih tenang dan rileks

Ingat, dalam melakukan teknik mindfulness, anda harus sabar dan penuh belas kasih terhadap diri anda. Lupakan dan hilangkan perasaan kecewa yang ada pada diri anda dan perlahan pikiran anda akan menjadi tenang dengan sendirinya

Bila dirasa sudah cukup, anda dapat menghentikan latihan. Anda dapat melakukannya secara terus menerus.

Selain itu, mindfulness juga bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari seperti pada saat makan. Ketika kita makan dengan mindfulness, kita akan menikmati setiap makanan yang masuk kedalam diri kita, kita menikmati setiap gigitannya, kita menikmati aromanya dan kita fokus terhadap kegiatan makan tersebut. mindfulness bisa dikatakan "hidup pada saat ini". Saat melakukan kegiatan dengan mindfulness, berarti kita fokus pada kegiatan yang sedang kita lakukan dan tidak memikirkan hal lain diluar kegiatan yang sedang kita lakukan

## **ANTARA EMOSI, MOOD, FEELING**

-Nur Ainun Sidabutar-

Pasti pembaca sering denger kan "*ah emosi deh*"

*"Sedang tidak mood aku"*

*"feeling aku sih hari..."*

Sebenarnya apa sih emosi, mood dan feeling itu?

### **EMOSI**

Emosi adalah penghayatan seseorang akan perubahan fisiologis tubuhnya dalam menanggapi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Perubahan fisiologis yang terjadi merupakan pengalaman langsung individu akan peristiwa tersebut yang menyiapkan dirinya untuk bertindak dengan cara-cara yang telah terpola. Emosi dapat memotivasi tindakan yaitu dengan perubahan fisiologis yang terjadi secara cepat sehingga terjadinya ketergugahan fisiologis. Nah, ketergugahan fisiologis muncul bersamaan dengan dorongan untuk melakukan sesuatu. Bingung yaa? mari kita perhatikan contoh berikut misalnya, fisiologi rasa takut akan membangkitkan dorongan untuk menyerang atau lari, fisiologi rasa sedih akan membangkitkan dorongan untuk menarik diri dan menjadi pasif, fisiologi rasa marah akan membangkitkan dorongan untuk menyerang atau mengusir pengganggu. Semakin berkembangnya usia, kita dapat dengan bijak melatih diri untuk mengendalikan dorongan yang dapat diproses terlebih dahulu secara rasional sebelum diwujudkan dalam bentuk tindakan

### **MOOD**

mood adalah suatu emosi yang tidak tertuju pada hal spesifik, melainkan hal umum. Mood biasanya hadir dalam bawah sadar kita. Mood biasanya berlangsung lebih lama dan umum, sedangkan emosi berlangsung lebih singkat dan spesifik. contohnya, Kita belum lama kehilangan binatang kesayangan kita dan kita merasakan mood kesedihan yang berkepanjangan. Segala hal yang berkaitan dengan binatang kesayangan membuat kita sedih kembali.

## **FEELING**

Kadang-kadang seseorang baru menyadari emosi dan tindakannya setelah tindakannya selesai dilakukan dan kegentingan berlalu. contohnya, ada hewan yang terbang cepat dan hendak menabrak kita. kita menjadi takut dan menjauh terlebih dahulu bahkan sebelum mengetahui hewan apa yang akan menabrak kita. Barulah setelah hewan tersebut berlalu, sempat berpikir hewan apa yang akan menabrak tubuh anda. Saat emosi telah menjadi pengalaman sadar, feeling membuat manusia berbedan dengan hewan. Hewan dan manusia sama sama memiliki rasa takut, tetapi hanya manusia yang mampu merasakan khawatir (feeling).

# **CYBERBULLYING : SEBERAPA SERAM BULLYING YANG DILAKUKAN DIBALIK GADGET**

-Herviolita Ray Shafa-

Pada saat ini teknologi terus berkembang menjadi lebih maju dan hampir setiap orang memiliki gadget atau gawai yang bisa mengakses segala hal di sosial media, seperti Instagram, Facebook, Whatsapp, Line, atau Twitter. Para pengguna sosial media ini sangat beragam umurnya, baik itu orang dewasa hingga anak-anak sudah bisa mengakses sosial media dengan begitu kita bisa mendapatkan informasi yang meluas. Apakah ada dampak dari penggunaan sosial media? Tentu saja ada, yaitu ada dampak positif dan negatif. Dampak positif yang diberikan kita bisa mendapatkan informasi yang diperlukan, bisa mendapat teman baru dari mana saja, bersilaturahmi dengan keluarga jauh dan banyak lagi, sedangkan dampak negatif nya adalah ketika seseorang melakukan suatu hal yang dapat merugikan orang lain, seperti memberikan hate comment, menebar fitnah, atau memojokkan seseorang dengan mengunggah suatu foto, video atau tulisan yang membuat korban merasa tidak nyaman hingga bisa merusak mental korban. Hal ini yang disebut dengan cyberbullying.

Cyberbullying merupakan salah satu tindak pidana yang sudah ada hukumnya yaitu Undang- Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik atau UU ITE. Jenis-jenis Cyberbullying :

Flaming: Tindakan yang dilakukan seseorang dengan mengirimkan pesan yang berisikan kata-kata penuh amarah, hinaan, ejekan, provokasi, yang membuat seseorang tersinggung.

Harrasment : Tindakan yang dilakukan seseorang dengan mengirimkan pesan atau komentar negatif yang menggiring semua orang untuk memberikan informasi yang tidak sesuai secara terus menerus yang membuat korban menjadi gelisah dan tidak nyaman.

Denigration atau pencemaran nama baik: Tindakan yang sengaja untuk menyebarkan keburukan orang lain di sosial media, yang merusak nama baik

korban.

impersonate : Tindakan dengan cara menyamar menjadi orang lain biasanya mereka merubah identitas akun mereka untuk melancarkan aksinya.

Outing dan Trickery: Outing merupakan tindakan yang menyebarkan rahasia seseorang yang bisa menimbulkan rasa malu hingga depresi bagi korban. Lalu, trickery itu sendiri tipu daya untuk membujuk orang lain agar mendapatkan rahasia dari calon korban.

Cyberstalking: Tindakan yang dilakukan pelaku dengan cara stalking atau memata- matai, mengganggu korban hingga mencemarkan nama baik korban secara terus menerus, yang membuat korban merasa takut dan depresi.

Cyberbullying adalah suatu tindakan bullying atau perundungan yang menggunakan gadget untuk menyakiti seseorang dengan sengaja dan berulang. Hal ini dilakukan untuk mengintimidasi dan melecehkan korban melalui gadget. Pelaku hanya ingin melihat korbannya terluka dan terus melakukan banyak cara untuk menyakiti korban. Para pelaku cyberbullying biasanya menyembunyikan identitas mereka dan hanya berani dibalik layar saja dan mereka berfikir bahwa merasa aman jika tidak menggunakan identitas aslinya jika melakukan perundungan melalui internet.

Apa yang terjadi jika seseorang mendapatkan cyberbullying? Pada saat seseorang mendapatkan cyberbullying korban akan merasa berbeda dari yang lain dan korban akan menutup diri dari lingkungan sosialnya, tidak berani untuk berteman, memilih berhenti untuk tidak bekerja atau sekolah, lebih banyak mengurung diri sendiri jauh dari kehidupan sosial baik lingkungan sekitar maupun lingkungan sosial medianya. Selain itu korban cyberbullying akan terganggu kesehatan fisik dan mentalnya, orang yang mengalami cyberbullying akan merasa cemas, takut, depresi, kehilangan rasa percaya diri hingga memunculkan gangguan PTSD atau post traumatic stress disorder, dan yang lebih parah korban dari cyberbullying bisa memiliki perasaan ingin mengakhiri hidupnya karena merasa sudah tidak berdaya, malu, terasingkan, marah, dan putus asa.

Bagaimana kasus cyberbullying di Indonesia? Di Indonesia sendiri sudah

banyak kasus pembullying melalui sosial media, jika dilihat dari berita yang beredar banyak sekali yang sudah melaporkan kasus cyberbullying pada pihak berwajib untuk menangkap pelaku. Terlansir dari Kompas.com kasus cyberbullying menurut Ditch The Label mengatakan bahwa Instagram segai sosial media yang sering digunakan untuk melakukan bullying dan survey memperlihatkan presentase sosial media pada Instagram adalah 42%, kemudian Facebook sebanyak 37%, Whatsapp 12%, dan Twitter 9%.

Contoh kasus cyberbullying yang sempat ramai pada 2019 lalu di Korea Selatan, dimana korban tersebut seorang Idol Grup bernama Sulli mengalami cyberbullying oleh netizen. Pada saat itu ia dicerca dan banyak sekali hate comment yang dilontarkan kepadanya, hingga membuatnya depresi dan mengakhiri hidupnya karena tidak tahan dengan hujatan yang diberikan pada sosial medianya.

Sudah banyak sekali kasus cyberbullying yang memakan korban dikarenakan ketikan-ketikan yang dilontarkan oleh seseorang yang membuat korban menjadi merasa tidak nyaman, cemas, merasa tidak berdaya dan bisa berfikir untuk bunuh diri karena pembullying yang didapat sudah sangat parah.

Oleh karena itu kita sebagai pengguna gadget dan sosial media harus bisa memilah kata atau cukup diam saja jika tidak menyukai sesuatu dari seseorang. Dengan begitu kita bisa lebih mengendalikan diri untuk menghujat, melontarkan kata-kata yang kurang menyenangkan yang bisa merugikan seseorang. Jangan sampai kita bisa menghilangkan nyawa seseorang atau merusak mental dan fisik seseorang yang disebabkan oleh ketikan kita.

## **6 TANDA TOXIC FRIENDSHIP, APAKAH PERTEMANAN KAMU TERMASUK?**

-Nur Ainun Sidabutar-

Teman, apa sih sebenarnya teman itu? kita punya tetapi sulit dideskripsikan yaa. Jadi teman adalah seseorang yang mendukung kita, sering berhubungan dengan kita, sering berkomunikasi dengan kita. Teman ini jumlahnya bisa satu atau lebih. Sedangkan pertemanan adalah istilah yang menggambarkan perilaku kerjasama, saling mendukung, saling bercerita dan berkomunikasi. Pertemanan selalu identik dengan canda, tawa, riang, belajar bersama, bermain bersama bahkan belanja bersama. Pokoknya menyenangkan sekali aktivitas yang dilakukan bersama dengan teman. Eiiiits tapi kamu tahu tidak sih bahwa pertemanan juga ada istilah toxicnya lohggg gak cuma relationship aja yang toxic. Lalu apa aja sih tanda-tanda toxic friendship? Jangan-jangan pertemanan kamu termasuk toxic.

Memprioritaskan dirinya. Membantu dan memberikan dukungan sudah sepantasnya dilakukan oleh seorang teman, tetapi ketika dirinya sudah meminta kita untuk menghentikan aktivitas kita demi menolong dia apalagi ketika kita membutuhkan pertolongan dia, dia malah ngilaaang hiiih

Hanya memanfaatkan saja. Sering muncul kalau sedang ada butuhnya saja? Toxic friend seringkali mendatangi kita hanya ketika sedang kesulitan saja, setelah kesulitannya berlalu, kita pun ikut berlalu :( hiks

Banyak drama. Eits drama disini maksudnya bukan pementasan drama loh yaa tetapi setiap bersamanya kamu merasa bingung akan suasana hatinya yang tidak menentu. Kadang sangat hangat sekali, kadang bisa aja nyuekin kamu seharian sehingga kita harus lebih berhati-hati ketika bersama dia

Selalu bersikap negatif. Dia tidak pernah ikut merasa bahagia ketika kamu bahagia, selalu ada saja alasan dan cara untuk mengkritik kamu dan merendahkan kamu

Hanya terfokus pada dirinya sendiri. Toxic friend biasanya hanya akan membicarakan dirinya sendiri, perasaan dirinya, dan pencapaiannya dan keluh

kesah dirinya tanpa mau mendengarkan keluh kesah teman temannya dan mengapresiasi segala hal yang dilakukan oleh temannya

Membuatmu merasakan capek secara mental dan fisik. Ketika bersamanya, kamu menjadi capek fisik dan hati. Capek hati karena harus menghadapi segala sikapnya yang mungkin egois dan menyakiti hati

Lalu apa yang bisa kita lakukan ? Bersikap asertif. Kamu bisa mengkomunikasikan segala hal yang menurutmu kurang sesuai dengan apa yang kamu rasakan agar temanmu mengetahui bahwa perilakunya menyinggung kamu

Jika kamu sudah merasa bahwa kamu capek secara mental dan fisik akibat perilaku teman kamu, maka kamu bisa menjauhinya atau menjaga jarak dengannya dan tetap mengutarakan apa yang membuat kamu menjauhinya agar tidak terjadi kesalahpahaman

Berani berkata “TIDAK”. ketika kamu merasa dia hanya memanfaatkanmu saja atau bahkan menghentikan aktivitasmu demi menolong dia, kamu harus berani berkata tidak. Seringkali kita merasa tidak enak untuk menolak ajakan teman, tetapi jika hal tersebut mengganggu kamu, kamu harus berani berkata tidak.

Seorang teman seharusnya menjadi salah satu pendukung kita, memberikan apresiasi terhadap kita, memberikan tawa, canda, riang terhadap kita. Tetapi, jika temanmu justru menjadikanmu sebagai lawan, tidak pernah memberikanmu apresiasi, membuatmu capek secara fisik dan mental maka jauhilah atau jaga jarak dengan temanmu. Pertemanan itu sifatnya timbal balik, ketika kamu merasa sedih, seharusnya dialah yang memberikanmu tawa kembali. Begitu sebaliknya, ketika dia sedih seharusnya dia membantu menghibur kamu.

Berdasarkan tanda-tanda toxic friendship diatas, kamu jangan menjadi takut untuk berteman yaa. Karena dengan memiliki pertemanan, hidup kita kembali penuh warna, ceria, riang.

# **PENERIMA MANFAAT ASI EKSKLUSIF: DARI ANAK HINGGA NEGARA**

-Fitri Arlinkasari-

Fakta tentang manfaat Air Susu Ibu (ASI) telah banyak diketahui oleh masyarakat. Akan tetapi, tahukah anda bahwa bayi bukanlah satu-satunya penerima manfaat ASI eksklusif? Artikel ini akan memberikan penjelasan rasional mengenai manfaat ASI yang tak hanya diterima oleh bayi, tetapi juga ibu, keluarga, dan bahkan suatu negara.

ASI berdampak positif terhadap kesehatan bayi dan ibu. Bayi yang mendapatkan ASI eksklusif pada enam bulan pertama kehidupannya, memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dalam jangka panjang. Nutrisi yang terkandung dalam ASI penting untuk perkembangan otak anak. Pemberian ASI di hari-hari pertama juga berperan menurunkan angka kematian pada bayi yang baru lahir hingga 22%. Bagi para ibu, menyusui berarti menurunkan risiko kanker payudara, kanker rahim, dan osteoporosis. Ibu yang menyusui secara eksklusif juga cenderung memiliki ukuran rahim yang lebih cepat Kembali ke ukuran semula (sebelum masa kehamilan). Selain itu, aktivitas menyusui sangat mendukung kelekatan emosi positif antara ibu dan bayi. Tentunya, kelekatan emosi yang positif sangat bermanfaat bagi kesehatan mental ibu dan anak. Manfaat pemberian ASI secara eksklusif juga dapat dirasakan secara oleh sistem sosial yang lebih luas, seperti keluarga dan masyarakat. Dari segi ekonomi misalnya, ASI jauh lebih murah atau bahkan gratis jika dibandingkan dengan susu formula sehingga keluarga tidak perlu memusingkan pengeluaran rutin untuk membeli susu formula yang harganya kian menjulang. Memberikan ASI sama halnya berinvestasi jangka panjang untuk kesehatan anak. Artinya, dengan memberikan ASI eksklusif, sebuah keluarga berpotensi menghemat pengeluaran terkait masalah kesehatan di masa depan. Dengan demikian, alokasi anggaran kesehatan keluarga bisa disalurkan untuk kebutuhan anak yang lainnya, seperti pendidikan.

Lebih luas lagi, ASI eksklusif berdampak terhadap perkembangan suatu

negara. Setidaknya ada lima aspek kehidupan masyarakat yang terdampak positif oleh pemberian ASI, yakni aspek lingkungan, ekonomi, demografi, dan kesehatan. Dari aspek lingkungan, ASI jauh lebih ramah lingkungan daripada susu formula karena ASI tidak membutuhkan kemasan maupun proses distribusi. Dengan minimnya penggunaan kemasan, pemberian ASI secara langsung juga mengurangi jumlah sampah yang bermuara di tempat pembuangan akhir di suatu wilayah. Minimnya jalur distribusi yang dibutuhkan ASI juga membantu menekan jumlah konsumsi bahan bakar dan listrik pada suatu negara yang umumnya masih berasal dari sumber energi tidak terbarukan.

Sama halnya dengan manfaat ASI bagi suatu keluarga, pemberian ASI juga memberikan manfaat ekonomis bagi suatu negara. Pemberian ASI mengurangi jumlah anggaran kesehatan sebab anak yang mendapatkan ASI eksklusif akan tumbuh lebih sehat sehingga dapat menekan ongkos kesehatan warga negara yang harus ditanggung institusi pemerintahan, asuransi, maupun keluarga. Manfaat ekonomis lain yang didapat dari pemberian ASI eksklusif juga dapat dilihat dari minimnya alokasi anggaran negara untuk pasokan ASI buatan. Menurut data World Health Organisation (WHO), biaya untuk pasokan ASI buatan untuk satu anak mencapai \$800-1,200 per tahun (bergantung pada merek dan wilayah tertentu). Bayangkan jika separuh dari populasi bayi di Indonesia (populasi anak usia 0-4 tahun di Indonesia per tahun 2020 adalah 22 juta penduduk) bergantung pada asupan ASI buatan. Maka pemerintah harus menganggarkan setidaknya 8 milyar dollar Amerika per tahun—silahkan konversi ke rupiah!

Tak berhenti pada aspek ekonomi, pemberian ASI membantu pemerintah mengelola pertumbuhan penduduk. Sebagaimana kita ketahui, jumlah penduduk dunia hampir mencapai 8 miliar orang. Ledakan jumlah penduduk ataupun piramida penduduk yang tidak seimbang merupakan sumber masalah sosial ekonomi terbesar pada suatu negara, seperti kemiskinan dan kerentanan pangan. Menariknya, penggalakkan ASI eksklusif dapat mengatasi persoalan kependudukan ini. Pemberian ASI yang idealnya membutuhkan waktu dua tahun membantu ibu dan keluarga untuk mengatur jeda kelahiran antara anak pertama dengan anak kedua

dan seterusnya. Dengan demikian, perencanaan keluarga dapat dilakukan dengan lebih matang, sehingga tiap anak memiliki kesempatan yang sama untuk berkembang secara optimal, dan menjadi bagian dari masyarakat yang lebih sejahtera.

Aspek terakhir dan terpenting adalah aspek kesehatan. Berdasarkan uji klinis dari berbagai penelitian di bidang kesehatan, ASI mengandung sejumlah faktor yang mendukung system imunitas bayi. Misalnya, antibodi yang dimiliki ibu yang kemudian diwariskan kepada anak melalui ASI. Dengan demikian, bayi yang mendapatkan ASI secara umum memiliki imunitas yang lebih baik daripada bayi yang mendapatkan susu formula. Kelak, imunitas yang sudah terbentuk ini berperan meningkatkan efektivitas vaksin yang diberikan kepada anak di kemudian hari. Dalam penelitian terbaru juga disebutkan bahwa ibu yang telah mendapatkan vaksin Covid-19 memproduksi ASI yang mengandung antibodi terhadap virus corona yang berpotensi melindungi bayi dari infeksi SARS-Cov-2.

Dengan melihat banyaknya manfaat dan penerima manfaat ASI, sudah saatnya intervensi yang mendukung pemberian ASI eksklusif mendapat perhatian khusus dari individu, keluarga hingga negara.

# **ALAT REPRODUKSI, FUNGSI DAN MENJAGA KEBERSIHANNYA**

-Maya Trisiswati-

Setiap manusia memiliki alat reproduksi , namun banyak yang masih belum paham apa saja alat reproduksi dan bagaimana fungsinya. Selanjutnya perlu diketahui pula bagaimana cara menjaga kebersihannya, karena dengan menjaga kebersihan bisa mencegah kita mengalami permasalahan kesehatan.

Berikut Alat-Alat Reproduksi dan fungsinya:

## **Laki-laki**

- Penis / Zakar / Batang kemaluan, berbentuk panjang dan lonjong 11 – 13 cm, dalam keadaan biasa akan lemas dan menggantung. Jika dalam keadaan terangsang akan membesar dan tegang karena aliran darah berkumpul masuk ke penis, disebut ereksi. Dibagian ujung penis terdapat glans penis (kepala penis) yang ditengahnya terdapat lubang untuk mengeluarkan air mani dan air seni. Dibagian pangkal glans penis terdapat lapisan kulit yang melingkari dan menutupi sebagian besar glans penis disebut preputium / kulup yang pada saat sunat di potong.
- Scrotum atau kantung kulit bentuk permukaan keriput / tidak rata , yang melindungi testis (biji Pelir) dan tempat bergantungnya penis
- Testis (pelir) berjumlah dua buah , ukuran kira-kira sebesar bola bekel, berfungsi untuk memproduksi sperma setiap hari
- Vas deferens (saluran sperma) : saluran mengeluarkan sperma
- Kelenjar prostat : kelenjar yang menghasilkan cairan yang berisi zat makanan untuk menghidupi sperma
- Saluran zakar/ urethra: saluran untuk mengeluarkan air mani dan air kencing keluar tubuh

## **Perempuan**

a. Bagian Luar

- Labia Mayora (bibir besar), merupakan jaringan lemak yang menutupi permukaan liang vagina sebelah kiri dan kanan
- Labia Minora (bibir kecil), terletak disebelah dalam pinggir bibir besar
- Klitoris / klentit, tonjolan kecil kira-kira sebesar biji kavang, banyak mengandung serabut saraf sehingga mudah terangsang
- Lubang Vagina, selanjutnya liang merupakan saluran berbentuk pipih, berukuran 9-11 cm. Dindingnya merupakan otot-otot yang elastis dan berlipat lipatan (rugae), kayak akan pembuluh darah, hangat, dan lembab.

#### b. Bagian Dalam

- Liang Vagina, tempat bersenggama / hubungan seks, tempat keluarnya bayi saat melahirkan dan keluarnya darah menstruasi
- Cervik (leher rahim) dilengkapi mulut rahim yang berfungsi sebagai pintu masuk sperma
- Rahim / Uterus, tempat calon bayi dibesarkan
- Saluran sel telur / tuba falopi, saluran dikiri dan kanan rahim yang berfungsi untuk dilalui oleh ovum (sel telur) dari indung telur menuju rahim
- Ampulla, ujung dari saluran sel telur, tempat sel telur yang matang menunggu sperma untuk terjadinya pembuahan.
- Ovarium (indung telur), organ dikiri dan kanan Rahim berdekatan dengan tuba falopii berfungsi mengeluarkan sel telur (ovum). Sebulan sekali indung telur kiri dan kanan secara bergiliran mengeluarkan sel telur

#### Cara menjaga kebersihannya :

1. Bersihkan alat reproduksi setiap kita buang air kecil dan besar
2. Gunakan air bersih yang mengalir dari arah depan kebelakang
3. Keringkan alat reproduksi dengan handuk lembut atau tisu sekali pakai
4. Jangan gunakan pembersih kimia apapun tanpa indikasi dari

dokter

5. Untuk laki-laki yang tidak di khitan/sunat maka Tarik kulup (kulit ujung penis untuk dibersihkan dan dikeringkan )
6. Gunakan pakaian dalam/celana dalam dari bahan katun
7. Gunakan pakaian dalam/celana dalam dengan ukuran yang sesuai (tidak terlalu ketat atau longgar)
8. Ganti pakaian dalam / celana dalam setidaknya setiap kali mandi (2 kali sehari)

# **MEMBANGUN HUBUNGAN SEHAT DAN MENGELOLA KETIDAKSEPAKATAN KELUARGA SELAMA PANDEMIK**

-Octaviani Indrasari Ranakusuma-

Pandemik COVID-19 yang memaksa seluruh anggota keluarga melakukan segala sesuatu dari rumah (bekerja, bersekolah, belajar, beribadah) terus menerus bersama tidak selalu memberikan kebahagiaan dan rasa syukur. Sebagian keluarga merasa sangat terganggu harus bersama dengan anggota keluarga lain yang sebelum pandemik berhasil dihindari dengan berlama-lama di luar rumah. Penghasilan keluarga yang menurun akibat kehilangan pekerjaan berpotensi menimbulkan tekanan pada kepala keluarga dan pasangannya. Tekanan yang dialami ibu yang harus mendampingi anaknya bersekolah di rumah di depan layar monitor sementara ia juga harus bekerja. Kakak yang harus mengikuti kegiatan perkuliahan daring sambil menggantikan peran ibu untuk mendampingi adiknya belajar. Keadaan yang tidak biasa ini sangat rentan memicu konflik antar anggota keluarga. Meskipun demikian, sebagai orangtua kita perlu melindungi anak-anak untuk tetap mengalami kehangatan dan stabilitas emosi anggota keluarga. Untuk itu, setiap orangtua diharapkan menjadi ‘bemper’ satu sama lain: menguatkan upaya yang terbaik walau di awal terasa sulit dilakukan, memperkuat kerjasama sebagai pasangan dan menemukan cara terbaik untuk mengelola perasaan dan mengatasi perbedaan dengan cara yang konstruktif tanpa harus membuatnya menjadi konflik yang membuat seluruh anggota keluarga tidak merasa nyaman dan bahkan merasa tersakiti. Untuk melindungi anak-anak yang masih kurang mampu memahami kondisi sosial dan emosional anggota keluarga, maka orangtua sebagai orang dewasa perlu mencernati beberapa hal sebagai berikut:

## **Menyakitkan bagi anak melihat orangtua selalu saling bersitegang**

Anak sangat peka dengan segala bentuk konflik. Mereka sangat

terpengaruh dengan kedengkian yang diperlihatkan oleh orang dewasa walau mereka tidak memahami apa yang memicu kemarahan tersebut. Anak belajar dengan menyaksikan bagaimana ayah dan ibunya bicara dan bertingkah laku. Berbeda pendapat adalah hal yang wajar dan anak perlu melihat bagaimana orangtua menanggapi perbedaan pendapat ini dengan tenang dan mendiskusikannya untuk mencari jalan keluar. Dengan mengamati hal ini, anak belajar untuk menghargai perbedaan pendapat, bernegosiasi dan beradu pendapat dengan sehat. Usahakan tidak konflik, berdebat kusir, menunjukkan kebencian satu sama lain saat di depan anak. Terutama bila yang dibicarakan adalah anak itu sendiri. Kendalikan emosi anda sehingga perbedaan pendapat menjadi perakapan yang konstruktif dan tidak saling menghancurkan.

### **Meningkatkan komunikasi positif setiap hari**

Berada bersama anggota keluarga setiap saat memberikan kesempatan kepada kita untuk mengembangkan komunikasi yang positif. Biasakan untuk menanyakan kabar dan hal-hal yang terjadi pada hari itu. Misal: “bagaimana tadi sekolah onlinenya?” dengarkan dan tunjukkan dukungan. Biarkan anak dan pasangan tahu bahwa anda selalu ada saat mereka membutuhkan dukungan dan bantuan. Kita tidak bisa mengontrol perilaku orang lain namun kita bisa mengontrol diri kita. Jaga agar suara anda tetap tenang sehingga anda juga merasa mampu membuat segala sesuatunya terkendali. Jika anda mulai merasa kehilangan kesabaran, coba keluar rumah dan menarik napas dalam dan mengeluarkannya secara perlahan hingga anda kembali tenang.

### **Mencermati pemicu konflik**

COVID-19 membuat segala sesuatunya sulit diprediksi. Cobalah untuk fokus pada hal-hal yang dapat memicu kemarahan dan menjadi sumber tekanan. Misal: bukan keriuhan anak-anak saat bermain bersama yang membuat jengkel melainkan karena anda selama beberapa hari ini sulit tidur nyenyak. Ingat bukan anak yang membuat jengkel namun tubuh yang lelah yang menjadi penyebabnya.

Solusinya? Mencari waktu untuk dapat tidur nyenyak.

### **Membantah cara pikir yang tidak membantu**

Anda merasa jengkel dan marah kepada pasangan anda yang menurut anda melakukan hal-hal yang konyol, bodoh dan menyebalkan. Sebelum memaki pasangan anda, tahan dulu ucapan anda dan berikan kesempatan otak anda untuk berpikir apa manfaatnya bila saya memakinya. “Apakah setelah memaki saya akan merasa lebih baik atau mungkin membuat saya tambah buruk. Kenapa dia mengatakan hal tersebut? Apakah dia juga merasa lelah dan khawatir seperti yang saya rasakan saat ini?”

### **Menjadi asertif bukan agresif**

Mengendalikan nada suara menjadi kunci komunikasi saat anggota keluarga lain sedang mengalami tekanan dan kecemasan. Bayangkan saat anda mengucapkan “Saya capek dan butuh waktu sendirian” dengan nada yang tinggi. Maka pasangan atau anak anda kemungkinan akan membalasnya dengan nada suara yang lebih tinggi sehingga memicu konflik. Bandingkan bila anda mengucapkan kalimat yang sama dengan tenang dan nada suara yang rendah, maka pasangan dan anak anda akan memberikan anda waktu dan ruang yang sangat anda butuhkan saat itu.

### **Menghindari jebakan eskalasi**

Yang dimaksud jebakan eskalasi adalah ketika seseorang (anak/pasangan) meninggikan suaranya, memaksakan kehendak dan membuat dirinya lebih berkuasa dibandingkan lawan bicaranya yang terpaksa tunduk dan mengalah. ini adalah jebakan yang membuat seseorang merasa lebih berkuasa dibandingkan anggota keluarga lainnya dalam keluarga. Kondisi ini memicu kekerasan dalam rumah tangga. Setiap orang harus mengenali emosinya saat sedang meningkat dan secara aktif menenangkan diirinya. Pasangannya juga dapat meminta secara asertif agar menghentikan perdebatan dan menunda diskusi saat semua pihak merasa lebih

tenang.

### **Tunda perdebatan di saat sulit**

Pastikan bahwa emosi anda dan pasangan dalam kondisi stabil saat memulai diskusi atau perdebatan. Ketika diri atau orang lain sedang merasa kelelahan, maka nada suara yang sedikit meninggi dapat diartikan sebagai suatu serangan (agresivitas) yang membuat tujuan diskusi sulit tercapai.

### **Cari bantuan**

Jika hubungan anda dirasakan menekan dan anda tidak tahu apa yang harus dilakukan sementara anda semakin merasa tidak aman dan terancam keselamatannya, maka segera cari bantuan. Datang ke pos polisi terdekat atau hubungi POS SAPA yang ada di sejumlah Perguruan Tinggi Swasta, termasuk Universitas YARSI dan juga tersedia di tempat-tempat transportasi umum, seperti di stasiun LRT, MRT dan beberapa halte TransJakarta.

## **BAGAIMANA CARA MEMAAFKAN DIRI SENDIRI?**

-Azzahra Nur Salsabilla-

*“aku nyesel banget...”*

*“aku ga bakalan pernah bisa maafin diri aku sendiri”*

*“harusnya aku ga ngelakuin hal itu”*

Pernah tidak kalian merasakan hal seperti ini? Atau mungkin, kalian sedang ada di fase seperti ini?

Memaafkan diri sendiri memang tidak mudah, butuh proses panjang dari memaafkan sampai menerima diri sendiri. Sebelum kita memaafkan diri sendiri, kita harus mengetahui bahwa melakukan kesalahan dan berbuat salah kepada diri sendiri itu adalah hal yang wajar, yang tidak wajar adalah disaat kita melakukan kesalahan terhadap diri sendiri dan kita menghukum diri sendiri. Masalah tidak akan selesai dan menambah masalah baru dan secara tidak langsung kita sudah menyakiti diri kita sendiri. Kesalahan pada diri itu ada untuk kita memaafkan diri dan memperbaiki diri kita sendiri, bukan untuk menghakimi diri kita agar kita bisa tumbuh.

Ada hal-hal yang perlu kita pahami untuk memaafkan diri sendiri dan tidak menyalahkan diri lagi atas kesalahan kita di masa lalu, yaitu mulai dari menyadari kalau kita manusia, manusia adalah tempatnya salah dan gudangnya kesalahan dimana kita adalah manusia biasa yang tidak sempurna dan tidak luput dari kesalahan, jadi kalau kita melakukan kesalahan adalah hal yang sangat wajar dan manusiawi. Kita manusia, kita bisa berproses dan prosesnya tidak mudah untuk menyadari dan memaafkan diri sendiri. Kita juga diminta untuk bersedia mengizinkan untuk mengakui ketidaksempurnaan diri dan kelemahan diri dimana tidak mudah untuk dilakukan, tapi kita harus berproses agar bisa berdamai dengan situasi yang kita hadapi.

Beberapa cara sederhana yang bisa kita lakukan untuk memaafkan diri sendiri, seperti mengganti kalimat yang biasa kita gunakan seperti “aku ga bisa” “ini kesalahan aku” “aku ga berguna” “aku ga berharga” diganti menjadi kalimat

“kalau memang salah ya ga papa” “kalo emang lagi gak baik ya ga papa” “kalo capek ya istirahat” “kalau memang salah, selanjutnya akan lebih baik lagi” itu adalah beberapa contoh kalimat sederhana yang bisa kita mulai untuk memaafkan diri sendiri.

Ada beberapa cara untuk memaafkan diri sendiri dilansir dari alodokter, yaitu:

### **Akui kesalahan dan jadikan pelajaran**

Akui setiap kesalahan yang telah dilakukan. Pahami bahwa kesalahan, bahkan yang disebabkan oleh kelalaianmu, bukan merupakan tanda bahwa kamu gagal. Ini sama dengan jika kamu menyakiti perasaan orang lain. Sengaja atau tidak, ini tidak selalu menjadikanmu orang yang jahat. Setelah mengakuinya, jadikanlah setiap kesalahan tersebut pembelajaran untukmu agar tidak terulang lagi. Cara ini akan membuatmu ingat bahwa kesalahan adalah hal yang wajar, sehingga kamu bisa memaafkan diri sendiri dan dapat melakukan hal yang lebih baik untuk kedepannya.

### **Fokus untuk memperbaiki diri**

Merenungi setiap kesalahan yang dilakukan dapat menurunkan harga diri dan membuatmu menjadi menyalahkan diri sendiri. Daripada bersikap seperti ini, sadarilah bahwa yang sudah terjadi tidak akan bisa kamu perbaiki. Namun, kamu selalu bisa memperbaiki dirimu ke depannya.

Pahami secukupnya apa yang perlu kamu kembangkan saat ini, agar kesalahan yang sama tidak terjadi lagi. Kamu juga bisa mencoba hal-hal baru yang positif dan sebelumnya belum pernah kamu lakukan. Mungkin saja, kamu bisa membuka kesempatan di bidang lain.

### **Hilangkan pikiran negatif**

Hal negatif yang ada di pikiran tentu dapat menyulitkanmu untuk memaafkan diri sendiri. Namun, terkadang pikiran-pikiran ini terasa wajar untukmu. Kamu bahkan mungkin tidak sadar betapa kerasnya pikiranmu terhadap dirimu sendiri. Coba tulis di buku harian semua pikiran-pikiran yang terbesit di benakmu, pisahkan pikiran yang positif dan negatif, kemudian baca ulang tulisan

tersebut. Dengan cara ini, kamu bisa sadar bahwa pikiran-pikiran yang menghalangimu untuk memaafkan diri sendiri ini tidak benar.

Selain itu, berbagi cerita dengan teman dekat atau keluarga serta melakukan positive self talk juga dapat menjauhkanmu dari pikiran negatif.

Belajar untuk mencintai diri sendiri Umumnya, seseorang akan lebih mudah memaafkan suatu kesalahan dari orang yang dicintai. Nah, agar bisa memaafkan dirimu, cobalah belajar untuk mencintai diri sendiri. Sikap ini juga merupakan bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri dan menerima segala kekurangan yang dimiliki.

Perlakukanlah dirimu sebagaimana kamu memperlakukan orang lain. Berikan dirimu hadiah sebagai bentuk penghargaan atas semua pencapaian yang telah kamu raih. Selain itu, lakukan sesuatu yang kamu sukai dan wujudkan hal-hal yang kamu impikan. Dengan begitu, hidupmu jauh akan lebih menyenangkan dan bahagia. Memaafkan diri sendiri memang tidaklah mudah dan butuh waktu, terlebih jika permasalahan yang dihadapi sangat rumit. Namun, sadarilah bahwa dirimu juga berhak untuk bahagia. Jika setelah menerapkan cara di atas kamu masih saja belum bisa memaafkan diri sendiri, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog. Dengan bantuan tenaga profesional, kamu bisa mendapatkan saran dan terapi yang tepat untuk dapat berdamai dengan diri sendiri.

Nah... itu adalah beberapa hal yang bisa dicoba agar kita bisa memaafkan diri kita sendiri. Jangan lupa, selain memaafkan orang lain, memaafkan diri sendiri itu penting, karena di akhir hari yang kita miliki adalah diri kita sendiri, jadi berbuat baiklah kepada diri kita sendiri.

## **MARI KITA SELAMATKAN PSIKOLOGIS ODHA DARI STIGMA NEGATIF HIV/AIDS**

-Herviolita Ray Shafa-

HIV (Human Immunodeficiency Virus) adalah jenis virus yang menginfeksi sel darah putih yang bisa menyebabkan penurunan kekebalan pada tubuh manusia, sedangkan AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) adalah gejala yang timbul karena penurunan kekebalan tubuh yang disebabkan oleh HIV. Bagi penderita HIV mereka akan diberikan pengobatan untuk menurunkan virus di dalam tubuhnya agar mencegah untuk masuk ke gejala AIDS, dengan diberikan ARV (obat antiretroviral) yang bisa memperlambat pertumbuhan virus. Jumlah kasus HIV di Indonesia dilaporkan pada tahun 2020 mengalami kenaikan setiap tahunnya, jumlah kumulatif kasus HIV menurut Kemenkes hingga bulan September 2020 sebanyak 409.857 orang dan jumlah kumulatif kasus AIDS dilaporkan sampai dengan bulan September 2020 sebanyak 127.873 orang. Pada jumlah kasus HIV tertinggi periode Juli-September berdasarkan jenis kelamin menemukan bahwa pada laki-laki sebesar 67,5% dan perempuan sebesar 32,5% dengan rasio laki-laki dan perempuan adalah 2:1. Kemudian data kumulatif berdasarkan faktor resiko sebanyak 26,5% disebabkan oleh LSL (Lelaki Seks dengan Lelaki) dan waria. Berdasarkan usia sebanyak 69,0% periode Juli-September 2020 pada usia 25-49 tahun.

Adanya kecenderungan infeksi HIV pada perempuan dan anak meningkat, maka diperlukan berbagai upaya untuk mencegah terjadinya infeksi virus HIV pada perempuan, serta mencegah penularan dari ibu hamil ke bayi. Lalu diberlakukan penyelenggaraan PPIA atau Pencegahan Penularan HIV dari Ibu ke Anak yang bertujuan untuk melakukan intervensi pencegahan, memberikan perawatan, pelayanan dan memberikan konseling pada klien yang menderita HIV/AIDS. Tujuan utama dari PPIA itu sendiri adalah agar anak yang lahir terbebas dari HIV dan ibu yang terinfeksi HIV tetap sehat. Semua ibu hamil positif HIV dan anak yang dilahirkan menerima pengobatan ARV. Karena jika ibu sudah terinfeksi HIV

dan tertular pada anaknya bisa saja kesehatan anak menjadi terganggu.

Masih banyak yang menganggap bahwa orang dengan HIV/AIDS (ODHA) merasa harus dihindari agar tidak tertular, bahkan sampai berani mendiskriminasi dan mengucilkan orang-orang yang mengidap HIV/AIDS. Seperti menunjukkan ekspresi takut, jijik, risih disekitar mereka, tidak mau bersebelahan, mengucilkan, mencaci maki ODHA karena tidak suka dengan keberadaannya. Hal tersebut tanpa disadari sudah melukai perasaan mereka. Bahkan ODHA bisa mengalami masalah psikologis seperti, emosional, merasa cemas, merasa tidak tenang berada dikerumunan banyak orang, depresi, stress, dan yang lebih parahnya ketika sudah ada pemikiran untuk mengakhiri hidup karena merasa hidupnya tidak berguna dan lebih merasa itu adalah pilihan yang terbaik.

Perlu diketahui bahwa penularan HIV/AIDS tidak bisa menular dengan semudah itu. Karena HIV sendiri baru bisa menular melalui darah dengan melalui jarum suntik yang tidak steril, ASI (Air Susu Ibu) dikarenakan adanya luka/lesi pada payudara ibu, melalui cairan tubuh tertentu (seperti air mani, sperma, cairan rektal/anus, cairan vagina) ditularkan melalui hubungan seksual atau selalu berganti-ganti pasangan dengan tidak menggunakan kondom, atau bisa ditularkan dari seorang ibu kepada anaknya selama kehamilan dan persalinan.

Apa yang dilakukan untuk terhindar dari penularan HIV? ada yang disebut konsep “ABCDE” menurut Kemenkes untuk menghindari penularan HIV, yaitu :

**A (Abstinence)** : Absen seks atau tidak melakukan hubungan seks bagi yang belum menikah

**B (Be Faithful)** : Bersikap setia kepada satu pasangan (tidak berganti-ganti pasangan seks)

**C (Condom)** : Cegah penularan dengan menggunakan kondom pada saat melakukan hubungan seks

**D (Drug No)** : Dilarang menggunakan obat-obatan terlarang atau narkoba

**E (Education)** : Memberikan edukasi mengenai HIV, cara penularannya, pencegahan dan pengobatannya.

Jika sudah mengetahui hal tersebut sangat diharapkan untuk berhenti mendiskriminasi atau mengucilkan ODHA. Mereka perlu dirangkul dan kita beri support yang bisa membangun rasa percaya diri mereka karena mereka tidak bisa menularkan virus tersebut dengan mudah, dan kita masih bisa hidup berdampingan dengan ODHA. Tugas kita adalah memberikan dan membagikan pengetahuan yang tepat mengenai HIV/AIDS terkait penularannya, pencegahannya, dan perawatannya untuk memutuskan stigma-stigma negatif pada masyarakat diluar sana yang masih merasa harus berjaga jarak dengan orang yang menderita HIV/AIDS. Dengan begitu tanpa sadar kita bisa menyelamatkan keadaan psikologis ODHA menjadi lebih baik.

## **PEMBERIAN LABEL PADA ANAK? APA DAMPAKNYA?**

-Parawita Nurul Huda-

Dalam kehidupan sehari-hari kita sering menjumpai orangtua atau guru baik yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan label pada anak. Label yang diberikan pada anak dapat berupa label positif maupun label negatif. Label positif yang diberikan kepada anak misalnya “Wah kamu pintar ya bisa menyusun puzzle ini dengan cepat” atau “Kamu anak yang rajin ya” dan sebagainya. Sedangkan contoh dari label negatif adalah “Aduh kamu anak malas, “Kamu bandel banget” atau “Kamu cengeng banget sih” dan sebagainya yang belum tentu benar adanya. Label dikatakan positif atau negatif bergantung pada makna dari ungkapan yang disampaikan.

Pelabelan atau dalam bidang psikologi sosial disebut sebagai self-fulfilling prophecy merupakan fenomena dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk kepercayaan atau peramalan yang secara tidak sadar dapat mengarahkan perilaku seseorang atau kelompok pada kepercayaan tersebut. Self-fulfilling prophecy dapat dikatakan negatif apabila perkataan yang disampaikan seakan-akan bertujuan untuk menjatuhkan si penerima, namun hal tersebut tidak berlaku apabila si penerima justru menjadikan perkataan tersebut sebagai lecutan untuk menjadi lebih baik. Sayangnya tidak semua orang memiliki persepsi yang positif terhadap perkataan yang diberikan kepadanya. Sedangkan self-fulfilling prophecy dapat dikatakan positif apabila perkataan yang disampaikan memiliki tujuan yang baik untuk si penerima.

Dalam Ilmu Psikologi terdapat salah satu teori yang dicetuskan oleh tokoh B.F. Skinner mengenai reinforcement atau penguatan. Teori tersebut sejalan dengan fenomena self-fulfilling prophecy di mana reinforcement positif serupa dengan self-fulfilling prophecy positif dan reinforcement negatif serupa dengan self-fulfilling prophecy negatif. Sebagai contoh dalam kehidupan anak di sekolah ataupun di rumah ketika anak diberikan reinforcement positif oleh guru dan

orangtuanya mengenai kemampuannya untuk menghadapi situasi apapun maka anak akan memiliki persepsi yang positif terhadap dirinya seperti yang dipersepsikan oleh guru dan orang tuanya. Misalnya ketika anak mengerjakan soal matematika dan merasa kesulitan orang tua atau guru dapat mengatakan:

*“Kamu bisa kok mengerjakan soal ini dengan baik, karena kamu pernah mempelajari ini sebelumnya”*

*“Semangat ya mengerjakannya, Bu Guru tau kamu bisa”*

*“Ada yang bisa Ibu bantu? Kita kerjakan bersama ya”* dan sebagainya.

Dengan memberikan reinforcement yang positif pada anak seperti di atas anak akan menganggap dirinya mampu untuk mengerjakan soal matematika. Namun sebaliknya, ketika seorang anak diberikan reinforcement atau self-fulfilling prophecy yang negatif mengenai ketidakmampuan dan kekurangan dia dalam mengerjakan soal matematika, apabila anak tidak mempersepsi bahwa ungkapan negatif itu dapat menjadi motivasinya untuk menjadi lebih baik, ia akan menganggap dirinya tidak mampu dan fokus pada kekurangan yang dimilikinya.

Self-fulfilling prophecy memiliki dampak secara langsung kepada anak salah satunya terhadap self-efficacy (kepercayaan diri). Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Ishartiwi (2010) terhadap dua orang anak yang mengalami retardasi ringan dan sedang mengungkapkan bahwa kedua subjek memiliki sikap yang sangat pendiam dan tidak percaya diri. Namun, ketika guru memberikan reinforcement atau penguatan dalam bentuk pujian atas hasil kerjanya, subjek menunjukkan pengaruh yang positif di mana subjek menjadi lebih semangat belajar dan menghilangkan sikap mogok belajar. Dalam penelitian tersebut stimulasi yang persuasif dengan sentuhan perasaan oleh guru membentuk self-fulfilling prophecy positif kepada anak. Dengan kata lain, self-fulfilling prophecy positif dapat menjadi salah satu metode pembelajaran guru untuk meningkatkan self-efficacy anak terutama anak dengan retardasi mental.

Self-fulfilling prophecy yang negatif dan positif juga dapat berdampak pada performa akademik dan sosialisasi anak. Performa akademik merupakan seberapa baik individu melakukan sesuatu yang berhubungan dengan akademiknya,

dapat meliputi self-efficacy dan harapan akademik yang ditargetkan. Anak yang diberikan self-fulfilling prophecy negatif dapat mengalami penurunan performa akademik dan sosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Namun, tidak menutup kemungkinan anak akan mengembangkan atau meningkatkan motivasinya untuk lebih baik karena ingin membuktikan apa yang dilabeli padanya bukan hal yang benar. Sebaliknya, apabila anak diberikan self-fulfilling prophecy positif dengan tepat hal tersebut akan meningkatkan performa akademik dan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Dengan demikian, self-fulfilling prophecy adalah kepercayaan atau peramalan yang secara tidak sadar dapat mengarahkan perilaku seseorang atau kelompok pada kepercayaan tersebut. Self-fulfilling prophecy terbagi menjadi dua jenis yaitu self-fulfilling prophecy positif dan self-fulfilling prophecy negatif. Self-fulfilling prophecy dapat memberikan dampak positif dan negatif kepada anak bergantung pada makna dari perkataan yang diberikan maupun perkataan yang dipersepsi oleh anak. Apabila self-fulfilling prophecy disampaikan dengan tepat maka hal tersebut akan memberikan dampak yang baik pada anak.

## **SADARKAH KALIAN BAHWA CATCALLING ADALAH BAGIAN DARI PELECEHAN?**

-Manda Nabilah-

*“Cewek cantik... mau ke mana nih?”*

*“Neng kerudung merah jangan sampai lolos” \*suiitttt suiittt\**

*“Baju nya ketat banget ya neng... sampai saya gak fokus”*

*“Sendirian aja nih neng... mau abang temenin gak?”*

Kalimat yang biasanya diiringi dengan siulan, kedipan mata, bahkan lelucon sering didapatkan oleh sebagian orang di kehidupan sehari-hari. Kalimat tersebut membuat kebanyakan dari orang yang mengalaminya merasa tidak nyaman, tersinggung, dan terancam. Namun, sayangnya masih banyak orang yang belum menganggap kebiasaan tersebut sebagai sesuatu yang harus dihentikan. Sebagian orang yang melakukan catcalling masih sering bersembunyi dibalik kata “itu kan hanya lelucon atau pujian”. Ditambah lagi, baik pelaku, korban, ataupun pengamat di sekitar belum sadar bahwa kalimat tersebut merupakan salah satu bentuk dari pelecehan dan masih menganggap hal tersebut sebagai tanda bahwa seseorang menunjukkan ketertarikan. Pada kenyataannya, kalimat-kalimat di atas adalah bentuk dari catcalling dan salah satu bagian dari pelecehan seksual.

Catcalling merupakan tindakan yang merujuk pada sikap melecehkan dan biasanya disertai dengan komentar atau kata-kata yang bersifat seksual, menghina individu, dan mengancam. Catcalling seringkali dibungkus dengan konteks lelucon atau candaan oleh pelaku, sehingga dianggap sebagai hal yang biasa oleh orang-orang di sekitar. Padahal tanpa disadari kalimat yang mereka anggap sebagai sebuah candaan tersebut merupakan bagian dari pelecehan di publik umum dalam bentuk pelecehan verbal. Catcalling sendiri bisa terjadi dimanapun dan kapanpun, laki-laki ataupun perempuan. Meskipun begitu, kebanyakan dari korban catcalling adalah perempuan.

Fenomena catcalling di masyarakat sendiri masih belum mendapatkan pandangan yang serius. Adanya anggapan bahwa catcalling adalah bagian dari

candaan membuat fenomena ini terus terjadi berulang-ulang. Jika diperhatikan ada beberapa faktor yang menyebabkan catcalling masih sulit dihentikan, antara lain:

1. Minimnya edukasi pada masyarakat terkait bentuk-bentuk pelecehan seksual
2. Budaya patriarki yang membuat sebagian laki-laki memandang bahwa mereka memiliki tingkat yang lebih tinggi dibanding perempuan dan memiliki kuasa atau hak untuk bisa menggoda perempuan.
3. Adanya sikap bystander yang membuat tidak adanya kepedulian untuk memberhentikan perilaku catcalling sehingga lama-kelamaan perilaku catcalling menjadi sesuatu hal yang wajar.
4. Respon diam atau sikap tidak melawan dari korban ataupun pengamat yang membuat pelaku merasa bahwa tindakannya bukanlah suatu hal yang salah.
5. Belum adanya undang-undang ataupun hukum yang menjelaskan fenomena catcalling

Catcalling memang masih sering dianggap sebagai sesuatu hal yang sepele oleh sebagian orang. Padahal pada kenyataannya catcalling sendiri bisa menimbulkan dampak-dampak negatif bagi korban yang mengalaminya. Contohnya ketika seorang individu mengalami catcalling di tempat umum, ada kemungkinan timbul perasaan tidak aman dan terancam. Hal tersebut nantinya bisa membuat korban menjadi takut untuk pergi keluar rumah yang kemudian berdampak pada kegiatan sehari-harinya. Catcalling dengan disertai kata-kata yang merendahkan juga bisa membuat seseorang menjadi kehilangan rasa percaya diri dan timbul citra negatif terhadap tubuhnya sendiri. Selain itu, catcalling juga bisa menimbulkan dampak lain seperti timbulnya perasaan tidak dihargai, marah, cemas, atau bahkan depresi.

Kita bisa sama-sama memberhentikan ataupun melawan catcalling dengan cara-cara seperti:

1. Berhenti dan libatkan kontak mata ketika berada dalam situasi catcalling. Kita harus memberanikan diri untuk menatap ke arah catcallers dan katakan

“STOP!”. Sebisa mungkin untuk tidak menunduk karena hal tersebut akan membuat pelaku menyangka bahwa kita ketakutan. Dengan kita memberanikan diri, pelaku akan merasa kaget dan sadar bahwa tindakannya membuat seseorang tidak nyaman atau marah.

2. Berikan respon tegas. Kita bisa memberikan respon berupa tanggapan atau tanda bahwa perilaku dari catcallers membuat kita tidak nyaman. Dalam hal ini, perlu kita pastikan juga bahwa kita sedang berada dalam situasi yang aman terlebih dahulu, mengingat tak jarang jumlah catcallers lebih dari satu dan bahkan ada yang melibatkan kontak fisik saat korban melawan.
3. Abaikan dan terus jalan. Cara ini merupakan salah satu cara tercepat, mengingat terkadang jika kita memberikan respon yang berlebihan hal itu justru membuat pelaku merasa bahwa mereka mendapatkan perhatian yang diinginkan.
4. Beranikan diri untuk meminta tolong. Jika merasa takut untuk berpergian sendiri, kita mungkin bisa mengajak teman untuk mendampingi kita pergi ke suatu tempat atau meminta bantuan orang di sekitar seperti petugas keamanan atau bahkan polisi ketika sudah terjebak dalam disituasi catcalling.
5. Berhenti menjadi pengamat. Ketika kita melihat seseorang melakukan catcalling, kita harus mulai memberanikan diri untuk menegur dan memberitahu pelaku bahwa hal yang dilakukan sudah masuk ke dalam ranah pelecehan. Dengan kita menegur dan menginformasikan hal tersebut, secara tidak langsung pelaku akan sadar bahwa hal yang dilakukan tidak benar dan harus dihentikan.

Nah... sekarang kita semua sudah tahu kan bahwa catcalling itu bukanlah lelucon ataupun pujian, melainkan termasuk ke dalam pelecehan. Selain itu, perlu sama-sama kita ingat dan garisbawahi bahwa sebuah pujian yang kita utarakan kepada seseorang tidak seharusnya membuat mereka merasa tidak nyaman, tersinggung, ataupun terancam. Mari sama-sama kita menghentikan catcalling dan jangan menormalisasikan catcalling sebagai bentuk lelucon.

## **PERMASALAHAN REMAJA YANG SERING DIHADAPI, ORANG TUA HARUS PEDULI**

-Nur Ainun Sidabutar-

Remaja adalah masa peralihan antara anak-anak menuju fase dewasa. Menurut Erick Erickson, tahapan perkembangan remaja adalah *identity VS identity confusion*. Hal ini bermaksud bahwa remaja merupakan tahap pencarian jati diri dan emosi yang tidak stabil. Pada fase ini, anak akan mudah terbawa oleh kelompok dan teman sebaya nya. Apabila remaja tidak dapat melewati fase ini dengan baik maka akan muncul permasalahan-permasalahan yang akan dihadapi oleh anak. Faktor internal yang mempengaruhi kenakalan remaja diantaranya adalah kurangnya kontrol diri, sedangkan faktor eksternalnya adalah lingkungan teman sebaya, lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, sebagai orang tua, kita harus tahu apa saja permasalahan remaja dan bagaimana cara menyingkapi perubahan anak kita yang awalnya anak-anak menjadi remaja.

**Penyalahgunaan narkoba :** Kebanyakan remaja menggunakan narkoba dimulai dari rasa ingin tahu yang tinggi dan dipengaruhi oleh teman dekatnya yang lebih dulu mengenal dan menggunakan narkoba

**Tawuran :** Sejak dahulu kala hingga sampai dengan saat ini, tawuran antar pelajar masih marak terjadi. Tawuran antar kelompok pelajar dijadikan sebagai ajang kekuatan, yang terkuat lah yang menguasai daerah tersebut. Meski begitu, angka kasus tawuran antar pelajar mengalami penurunan tetapi bukan hilang seutuhnya

**Bullying :** Bullying adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain dalam bentuk fisik, verbal atau psikologi seseorang. Bullying kini bisa dilakukan secara online yaitu menuliskan comment negatif terhadap apapun yang diunggah oleh orang lain yang dinamakan dengan cyberbullying. Umumnya, bullying dilakukan oleh seseorang yang merasa lebih kuat dibandingkan korbannya. Namun, cyberbullying dapat dilakukan oleh siapa saja dan kepada siapa saja dengan cara menyembunyikan identitas atau anonimitas. Dengan kemudahan akses internet

dan penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kasus cyberbullying. Bullying dan Cyberbullying dapat menyebabkan kematian

**Seks bebas** : seks bebas dimulai dengan adanya saling suka dan adanya kesempatan Lalu, apa yang bisa dilakukan orang tua untuk mengatasi permasalahan remaja? Perlu kerjasama yang baik antara orang tua, remaja, pihak-pihak lain seperti guru agar perkembangan remaja dapat terlalui dengan baik sehingga tidak adanya permasalahan yang ditimbulkan

#### **Tindakan preventif atau usaha pencegahan.**

Usaha pencegahan dapat dilakukan dengan cara mengenalkan kepada anak bahaya-bahaya kenakalan remaja, menguatkan anak ketika anak menghadapi masalah dan tidak menanggapi remeh apapun permasalahan anak, menanamkan nilai budi pekerti, moral dan agama

#### **Tindakan Represif**

Usaha untuk memberikan sanksi ketika terjadi pelanggaran atau penyelewengan. Adanya sanksi yang tegas diharapkan membuat remaja tersebut jera dan tidak akan berbuat menyimpang lagi. Dalam tindakan represif, tidak harus dengan menghukum fisik.

#### **Tindakan kuratif dan rehabilitasi**

tindakan ini dilakukan untuk mengubah tingkah laku remaja. Tindakan ini dilakukan melalui pembinaan yang sering ditangani oleh lembaga khusus atau ahli profesional

## **BERHARGA KAH AKU? PANTASKAH AKU?**

-Nur Ainun Sidabutar-

Kita semua pasti memiliki pengalaman masa lalu. Terkadang pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan tersebut ingin sekali kita lupakan tetapi sulit, ingin sekali kita ubah tetapi tidak bisa, ingin sekali pengalaman tersebut tidak ada tetapi kita tidak bisa memutar waktu. Pengalaman masa lalu tersebut justru memicu pemikiran “Aku pantas ga sih disini?” atau “Aku masih berharga ga sih?”. Untuk kamu yang berpikiran seperti itu? Jangan khawatir, pengalaman masa lalu kamu seburuk apapun atau se tidak menyenangkan apapun, kamu tetaplah berharga, kamu tetaplah pantas untuk sampai diposisi kamu saat ini. Pengalaman kamu membentuk kamu yang sekarang ini, membentuk kamu yang luar biasa, membentuk kamu yang hebat seperti yang sekarang ini. Aku Cuma mau bilang, apapun pengalaman masa lalu kamu, kamu sangat istimewa dan sangat hebat. Untuk kamu yang masih berjuang menghadapi pikiran negatif, aku punya beberapa tips nih:

### **Memaafkan diri sendiri.**

Memaafkan diri sendiri adalah suatu bentuk kekuatan yang penting dan berharga untuk dimiliki. Memaafkan diri sendiri juga merupakan bentuk untuk meningkatkan kualitas hidup serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Memaafkan diri sendiri dapat dengan mengakui kesalahan dan dijadikan pelajaran. Pahami bahwa kesalahan baik karena kelalaian atau bukan merupakan tanda suatu kegagalan. Jadikanlah setiap kesalahan tersebut sebagai suatu pembelajaran agar tidak terulang lagi. Pahami bahwa melakukan kesalahan adalah hal wajar dan manusia tidak pernah luput dari salah

### **Fokus untuk memperbaiki diri**

Merenungi kesalahan justru akan semakin membuat kita menyalahkan diri sendiri, daripada menyalahkan diri sendiri lebih baik fokus untuk merencanakan perbaikan diri. Kamu dapat mengembangkan hal-hal positif lain.

### **Hilangkan pikiran negatif**

Kamu bisa menuliskan di buku harian kamu tentang semua hal yang terbesit dalam pikiran kamu. Dengan begini, kamu sadar bahwa yang menghalangimu untuk memaafkan diri sendiri adalah pikiranmu sendiri yang belum tentu benar adanya.

### **Mencintai diri sendiri.**

Sikap ini merupakan bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri dan menerima

segala kekurangan yang kita miliki. Perlakukanlah diri kita sebaik kita memperlakukan orang lain. Berikan diri sendiri hadiah seperti kita memberikan orang lain hadiah. Lakukan hal-hal yang membuat kita bahagia.

Memaafkan diri sendiri memang tidak mudah dan membutuhkan waktu yang berbeda-beda pada setiap orang. Jika setelah kamu berusaha menerapkan, tetapi masih saja belum mampu untuk memaafkan diri sendiri dan terus menerus menyalahi diri sendiri, Jangan ragu untuk menghubungi dan berkonsultasi dengan psikolog atau tenaga profesional lainnya

## **STOP KEKERASAN PADA PEREMPUAN HIV POSITIF**

-Maya Trisiswati-

Hingga bulan Maret 2021 menurut Data kementerian Kesehatan secara kumulatif orang dengan HIV AIDS (ODHA) di Indonesia sebanyak 427.201 orang, dengan asumsi bahwa angka kejadian yang sesungguhnya tentu lebih banyak (fenomena gunung es). Jika berdasarkan sebaran di provinsi maka DKI Jakarta memiliki laporan terbanyak disusul oleh Jawa Timur dan Jawa Barat. Dari jumlah yang dilaporkan 38 % berjenis kelamin perempuan dan 62 % laki- laki. Dan untuk berdasarkan profesi maka yang terbanyak adalah karyawan non professional dan Ibu Rumah Tangga.

Terjadinya fenomena gunung es tersebut disebabkan antara lain masih tingginya stigma dan diskriminasi. Secara factual ternyata tidak hanya stigma (cap buruk) dan diskriminasi (tidak diperlakukan sama dengan yang lainnya) yang dialami oleh ODHA tapi juga kekerasan, khususnya pada perempuan dengan HIV AIDS (PDHA).

Akar masalah yang sering terjadi dari stigma dan diskriminasi adalah rendahnya pengetahuan yang benar tentang HIV AIDS, adanya relasi kuasa dan banyak lagi.

Fakta lainnya tentang kekerasan pada PDHA :

- Banyak kasus kekerasan tidak dilaporkan
- Jenis kekerasan yang dialami Fisik, Psikis, Seksual, dan Ekonomi
- Kekerasan biasanya tidak tunggal
- Pelaku bisa suami/pasangan, keluarga, teman, masyarakat maupun institusi
- Belum ada pendokumentasian secara khusus, sehingga tindak lanjut tidak dilakukan dengan seharusnya
- Pengetahuan PDHA yang rendah tentang kekerasan dan hukum
- PDHA lebih menerima keadaan dibanding bersuara, terutama jika pelaku adalah suami/pasangannya
- Kekawatiran terbongkar statusnya dan mendapatkan diskriminasi lebih tinggi setelah melaporkan

- Anak sebagai alasan bertahan dan tidak melaporkan
- Jika dimediasi seringkali tidak tergalai faktor-faktor penyebab terjadinya kekerasan yang sesungguhnya
- Belum diketahui sejauh mana kekerasan berdasarkan status HIV, kerugian, karakteristik sosial dan upaya pemecahan masalah yang dilakukan

Menjadi miris adalah ketika seorang istri terinfeksi HIV akibat penularan dari suaminya, tetapi justru suaminya yang melakukan kekerasan, yang meletakkan posisi istrinya sebagai PDHA yang selalu bersalah, tidak berguna dan menyusahkan. PDHA pun sering menjadikan dirinya tameng kekerasan yang dilakukan suaminya, karena ajika tidak dilakukan maka anak yang akan menjadi korbannya.

Ditengah kerja keras kita semua untuk menekan angka kekerasan pada perempuan Maka permasalahan kekerasan pada PDHA juga mendesak untuk dicarikan solusinya. Pendampingan bagi korban PDHA mungkin memerlukan perhatian yang besar karena kekerasan yang dialaminya biasanya ganda. Membangun kepercayaan diri untuk pulih menjadi individu yang utuh merupakan tantangan berat. Peran sesama korban/penyintas menjadi satu hal yng tidka boleh diabaikan.

Untuk mengatasi hal tersebut diatas, kita perlu mengetahui apa yang dibutuhkan, misalnya :

- Layanan rujukan korban kekerasan ramah perempuan , mudah diakses
- Tata laksana sesuai kebutuhan korban (client oriented)
- Pendampingan psikologi intensif
- Bantuan hukum
- Adanya kelompok dukungan sebaya
- Sanksi / vonis pelaku sesuai hukum yang berlaku
- Perlindungan bahwa tidak akan mengalami kekerasan lagi
- Pemberdayaan untuk melepas ketergantungan pada pelaku (terutama jika pelaku adalah suami atau orang yang harusnya melindungi korban)

Berbagai jenis layanan yang dibutuhkan harus bersinergi yaitu Layanan kesehatan, layanan pemberdayaan perempuan, layanan hukum, layanan pendidikan, layanan pendampingan, layanan social, Komunitas dan layanan administratif masyarakat lainnya.

Untuk mencapai layanan yang dimaksudkan tersebut, sudah selayaknya jika lembaga aduan khusus untuk PDHA diberikan seluas-luasnya. Atau lembaga aduan yang sudah ada ditingkatkan kapasitasnya tentang HIV AIDS. POS SAPA ( Pos Sahabat Perempuan dan Anak) yang mulai banyak didirikan misalnya di Universitas YARSI merupakan hal strategis yang bisa ditingkatkan kapasitasnya dengan HIV AIDS, sehingga tidka ada lagi perempuan siapapun dia, PDHA atau bukan yang menjadi korba kekerasan.

## **PERLINDUNGAN MENYUSUI BAGI IBU BEKERJA & 10 LANGKAH KEBERHASILAN PEMBERIAN ASI**

-Maya Trisiswati-

Menyusui bayi adalah hal yang sangat penting untuk dilakukan seorang Ibu untuk memenuhi hak anaknya dalam mendapatkan makanan yang bergizi untuk tumbuh kembangnya. Menyusui juga dianggap sebagai kewajiban dan hak dari seorang Ibu. Hak ini bahkan diatur sejak bayi satu jam lahir, yang dikenal dengan iniasi menyusui dini (IMD), dengan prosedur setelah lahir, bayi harus segera didekatkan ke tubuh ibu dengan cara meletakkan bayi di atas dada (persalinan dengan operasi sesar) atau perut (persalinan normal pervaginam) ibu, setelah seluruh badan dibersihkan (kecuali tangan) dan dipotong tali pusat bayi diletakan tengkurap sehingga terjadi kontak antara kulit bayi dengan kulit ibu (skin-to-skin contact). Setelah diam beberapa saat bayi akan berusaha untuk merangkak ke arah payudara ibu dan menemukan puting susunya sehingga bayi akan dapat menyusu sendiri.

Selanjutnya Ibu memberikan ASI secara eksklusif atau tidak memberi makan/minum bayi selain ASI selama 6 bulan. Hak untuk ibu menyusui ini juga dilindungi oleh Undang-undang, yaitu UU Kesehatan nomer 36 tahun 2009 tentang Kesehatan yang secara tegas menyatakan bahwa Setiap bayi berhak mendapatkan air susu ibu eksklusif sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, kecuali atas indikasi medis dan selama pemberian air susu ibu, pihak keluarga, Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat harus mendukung ibu bayi secara penuh dengan penyediaan waktu dan fasilitas khusus (pasal 128 ayat 1 dan 2). Ada sanksi bagi yang menghalangi program menyusui ini, dengan dinyatakan bahwa setiap orang yang dengan sengaja menghalangi program pemberian air susu ibu eksklusif sebagaimana dimaksud dalam Pasal 128 ayat (2) dipidana paling lama 1 (satu) tahun dan denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah), tertera di pasal 200. Apabila yang melakukan pelanggaran tersebut adalah korporasi / perusahaan maka selain pidana penjara dan denda terhadap pengurusnya, pidana yang dapat

dijatuhkan terhadap korporasi berupa pidana denda dengan pemberatan 3 (tiga) kali dari pidana denda, selain itu dapat dijatuhkan pidana tambahan berupa pencabutan ijin usaha dan atau pencabutan status badan hukum.

Bagi Ibu yang bekerja selain mendapat hak cuti melahirkan selama 3 bulan, ibu juga mendapat perlindungan untuk tetap bisa memberikan ASI nya, sesuai aturan yang dituliskan dalam Undang-Undang nomor 13 tahun 2002 pasal 23 yang berbunyi , pekerja/buruh perempuan yang anaknya masih menyusu harus diberi kesempatan sepatutnya untuk menyusui anaknya jika hal itu harus dilakukan selama waktu kerja. Yang dimaksud dengan “memberi kesempatan sepatutnya bagi buruh/pekerja perempuan untuk menyusui anaknya jika hal itu harus dilakukan selama waktu kerja” adalah periode waktu yang disediakan oleh perusahaan pada para buruh/pekerja wanita untuk menyusui anaknya, dengan mempertimbangkan ketersediaan tempat/ruangan yang dapat digunakan untuk maksud semacam itu menurut kondisi dan kemampuan finansial perusahaan, yang akan diatur dalam peraturan perusahaan atau kesepakatan kerja bersama.

Pemerintah juga telah mengeluarkan PP nomor 33 tahun 2012 tentang pemberian ASI Eksklusif ditempat kerja yang pada pasal 30 menyatakan Tempat kerja dan tempat sarana umum harus mendukung program ASI eksklusif yang sesuai dengan ketentuan di tempat kerja yang mengatur hubungan kerja antara pengusaha dan pekerja atau melalui perjanjian bersama antara serikat pekerja/serikat buruh dengan pengusaha (Jika tidak, sebagaimana dimaksud dalam pasal 36, sanksi pidana yang akan dikenakan sesuai dengan Undang-Undang Kesehatan pasal 200/ 201). Pengurus tempat kerja dan penyelenggara tempat sarana umum harus menyediakan fasilitas khusus untuk menyusui dan/atau memerah ASI sesuai dengan kondisi kemampuan perusahaan, (Jika tidak, sebagaimana dimaksud dalam pasal 36, sanksi pidana yang akan dikenakan sesuai dengan Undang-Undang Kesehatan pasal 200/ 201).

Bahkan tidak hanya tempat kerja yang diberi kewajiban tetapi juga tempat sarana umum termasuk fasilitas kesehatan, hotel, penginapan atau wisma tamu (penginapan), tempat-tempat rekreasi, terminal transportasi, stasiun kereta api,

bandar udara, pelabuhan laut, pusat perbelanjaan, pusat olah raga, barak pengungsian dan tempat sarana umum lainnya. 10 langkah keberhasilan ASI adalah:

1. Setiap fasilitas yang memberikan layanan dan perawatan untuk ibu melahirkan harus memiliki kebijakan pemberian ASI tertulis yang dikomunikasikan kepada seluruh staff layanan kesehatan yang ada secara rutin.
2. Menyelenggarakan pelatihan untuk seluruh staff layanan kesehatan menyangkut ketrampilan yang dibutuhkan untuk mengimplementasikan kebijakan ini
3. Menginformasikan pada seluruh wanita hamil tentang manfaat dan manajemen pemberian ASI, mulai dari periode kehamilan, hingga kelahiran bayi dan hingga usia 2 tahun, termasuk cara untuk menanggulangi kesulitan dalam pemberian ASI.
4. Membantu kaum ibu untuk menginisiasi terhitung dalam jangka waktu satu jam setelah melahirkan di ruang melahirkan. Apabila sang ibu melahirkan lewat bedah Caesar, bayi dapat mulai menyusui setengah jam setelah kesadaran sang ibu pulih.
5. Menunjukkan pada kaum ibu bagaimana cara menyusui dan bagaimana melanjutkan untuk pemerah ASI pada kasus di mana kaum ibu harus berada terpisah dari bayinya oleh karena kondisinya.
6. Jangan beri bayi yang baru lahir makanan atau minuman apapun kecuali ASI, kecuali ada pertimbangan medis yang mengharuskannya.

Praktekkan “penyatuan ruang” yaitu:

- Mengizinkan ibu dan bayi untuk berada bersama-sama dalam satu ruangan 24 jam sehari.
- Mendorong pemberian ASI kapanpun sang bayi menginginkannya.
- Jangan berikan puting artifisial atau dot pada bayi yang menyusui.
- Dorong pembentukan kelompok-kelompok pendukung pemberian ASI dan rujuk kaum ibu ke kelompok-kelompok semacam ini menjelang saat-saat mereka meninggalkan rumah sakit atau klinik.

## **KESEHATAN REPRODUKSI PADA LANSIA**

-Maya Trisiswati-

Seiring bertambahnya usia maka masalah kesehatan semakin meningkat, salah satunya adalah masalah kesehatan reproduksi pada lanjut usia (lansia). Sayangnya masalah kesehatan reproduksi sering terlupakan karena program lansia selama ini lebih menitikberatkan pada masalah atau penyakit akibat proses degenerative, seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Masalah kespro pada lansia utamanya adalah dengan berakhirnya masa subur menopause pada perempuan dan andropause pada laki-laki, yang terjadinya sejak pra lansia.

Berdasarkan data BPS tahun 2018-19 jumlah lansia sebanyak 28,1 juta, jumlah yang tidak sedikit untuk digerakan menjadi lansia yang tangguh, yang juga bisa terbebas dari permasalahan kespro.

Beberapa masalah kespro pada lansia :

1. Menopause/post menopause. Menopause yaitu masa berehntinya kemampuan reroduksi pada perempuan. Pada masa menopause biasanya mengalami keluhan seperti rasa lemah, muka terasa panas / terbakar tau hot flashes dan perubahan suasana hati yang nyata yang bisa mengganggu kegiatan sehari-hari. Sedangkan pada masa pot menopause keluhan yang dialami kekurangan hormone estrogen yang bisa mneyebabkan osteoporosis atau pengapuran pada tulang, pikun, jantung coroner
2. Andropause adalah menurunnya fungsi hormone androgen pada laki-laki, tidak semua laki-laki mengalami keluahna pada masa andropuase. Pada masa ini keluhan yang bisa timbul adalah menurunnya gairah seksual atau libido, lemah / tidak bertenaga, berkurangnya kemampuan ereksi, ketidakstabilan suasana hati, dan penurunan dalam kemampuan bekerja
3. Gangguan seksual. Seiring dengan menurunnya fungsi-fungsi hormone seksual (estrogen dan androgen), lansia menganggap masa menikmati hubungan seksual dan prilaku seksual lainnya sudah selesai, dan banyak

diantara lansia yang menganggap tabu untuk bicara seks. Gangguan seksual yang terjadi pada lansia bisa juga disebabkan oleh obat-obatan yang harus diminum karena penyakitnya, misalnya gangguan ereksi akibat dari obat antihipertensi atau diabetes. Gangguan pada lansia perempuan biasanya karena berkurangnya lubrikasi (cairan vagina yang menjadi pelumas) sehinggamudah terjadi iritasi atau luka lecet pada saat hubungan seksual

4. Kanker payudara. Meski penyebab pasti kanker payudara belum diketahui secara pasti, tapi para sepakat bahwa kanker payudara ini berhubungan dengan hormone estrogen dan genetic. Proses perjalanan kanker ini tidak sebentar dan bisa terjadi sebelum masa lansia dan baru diketahui setelah lansia.
5. Kanker leher Rahim, tidak jauh berebda dengan kanker payudara, kanker leher Rahim ini juga bisa terjadi pada masa pra lansia dan baru disadari setelah masuk masa lansia. Kejadian kanker ini merupakan nomer dua tertinggi setelah kanker payudara

Untuk mencegah dan mengatasi masalah tersebut, ama ada beberapa hal yang bisa dilakukan :

1. Cari informasi yang benar tentang menopause dan adropuase
2. Jika mengalami keluhan yang berat dan mengganggu konsultasi ke dokter atau ahlinya
3. Ingat, untuk mengkonsumsi sumplemtasi hormone harus melalui konsultasi dokter
4. Lebih banyak berdialog dengan pasangan atau anggota keluarga lain
5. Berfikir positif bahwa setiap lansia akan mengalami hal yang serupa, sehingga harus dihadapi
6. Gunakan lubrikasi / pelumas vagina untuk mengatasi berkurangnya cairan vagina
7. Perlu diketahui bahwa hubungan seksual secara teratur memabntu memeprtahankan kemampuan seksual

8. Hindari pencetus terjadinya kanker, misalnya merokok, berganti-ganti pasangan seksual
9. Rutin melakukan SADARI(Periksaan Payudara Mandiri) dan IVA (Inspeksi Visual dnegan Asam asetat)atau papsmear, sebagai cara deteksi dini kanker.
10. Menjalani pola hidup sehat

Khusus untuk lansia laki-laki, ada 10 kriteria yang bisa dinilai untuk menentukan sudah andropuase atau tidak dengan kriteria jika mengalami keluhan nomer 1 sampai dengan nomer 7 atau berbagai kombinasi dari empat atau lebih keluhan, kriteria tersebut adalah :

1. Penurunan keinginan seksual (libido)
2. Kekurangan energi atau tenaga
3. Penurunan kekuatan atau ketahanan otot
4. Penurunan tinggi badan
5. Berkurangnya kenyamanan dan kesenangan hidup
6. Sedih dan atau sering marah tanpa sebab yang jelas
7. Berkurangnya kemampuan ereksi
8. Kemunduran kemampuan olahraga
9. Tertidur setelah makan malam
10. Penurunan kemampuan bekerja

# **JANGAN SEPELEKAN BURNOUT. INI DAMPAK BURNOUT**

-Nur Ainun Sidabutar-

Pekerjaan bisa jadi sangat melelahkan dan menguras tenaga, emosi, waktu dan mengakibatkan burnout. burnout adalah kondisi kelelahan fisik atau emosional yang bisa terjadi ditengah rutinitas kerja dan mengganggu produktivitas seseorang. Burnout melibatkan perasaan kurang dalam pencapaian dan seseorang yang mengalaminya meraa kehilangan identitas. Burnout bisa membuat seseorang sulit mengatasi stress dan tanggung jawab yang dihadapinya sehari-hari. Mereka yang mengalami burnout, memiliki pandangan pesimis terhadap apa yang dilakukannya dan merasa putus asa. Ketika kondisi ini terus terjadi dan dibiarkan, biasanya akan menimbulkan kehilangan minat pada pekerjaan dan tak lagi menemukan motivasi untuk terus melakukan pekerjaan sehingga produktivitas kerja pun menurun.

Berikut ini beberapa penyebab burnout:

- Tidak mampu mengontrol apa yang terjadi dan apa yang memengaruhi pekerjaan
- Bayangan pekerjaan yang tidak jelas
- Dinamika tempat kerja yang buruk
- Jenis pekerjaan yang monoton
- Kehidupan tidak seimbang. Anda selalu menghabiskan waktu dengan pekerjaan dan tidak ada waktu untuk melakukan aktivitas lain

Tanda anda mengalami gejala burnout

Gejala burnout tidak terjadi hanya dalam semalam. konfisi burnout biasanya muncul secara berkala. Gejala burnout bisa saja memengaruhi kondisi fisik, seperti:

- sering sakit
- sakit kepala dan nyeri otot
- gangguan tidur

Gejala burnout pun seringkali memengaruhi kondisi emosional seperti mengasingkan diri sehingga ia tidak lagi memperdulikan lingkungan kerja dan rekan kerja. Orang yang mengalami burnout kerja biasanya merasakan pekerjaan mereka amat banyak hingga membuat stress bahkan frustrasi. Beberapa gejala emosional yang sering muncul pada mereka yang mengalami burnout kerja adalah

- Merasa gagal
- Meragukan diri sendiri
- Merasa tidak ada yang membantu
- Kehilangan motivasi

Lalu, bagaimana mengatasinya apabila anda memiliki gejala burnout?

- Komunikasikan apa yang anda rasakan kepada atasan anda. Anda dan atasan anda bisa bersama-sama mencari solusi terkait masalah yang anda rasakan
- Olahraga secara rutin. Olahraga mampu meredakan stress dan membuat pikiran menjadi rileks dan lebih tenang. Selain itu, olahraga juga mampu membuat tubuh lebih fit kembali
- Tidur cukup. Sebanyak apapun pekerjaan anda, istirahat adalah hal yang penting. Tidur tepat waktu dan dengan waktu yang cukup akan membuat tubuh serta pikiran anda lebih bugar dan kesehatan anda tetap terjaga.

## JIKA MELIHAT KEKERASAN TERJADI... INGAT LAKUKAN 5 D !

-Maya Trisiswati-



Kekerasan bisa terjadi dimana saja dan kapan saja, jumlah kasus semakin meningkat dan jenis kekerasannya pun meningkat. Terkadang kita melihat secara nyata terjadinya kekerasan dihadapan kita, tapi kita tidak berbuat sesuatu, apalagi jika kekerasan itu tidak mengancam nyawa. Seringnya kejadian membuat kita merasa itu adalah hal biasa yang tidak perlu ditindaklanjuti. Contohnya adalah mencolek, meraba bagian tubuh yang sensitive, merayu dengan nuansa seksual, mempertontonkan alat kemaluannya atau menggesek-gesekan kemaluannya kepada orang lain. Kejadian tersebut bisa terjadi di area public atau kendaraan umum, misalnya di kereta atau bus way yang pada waktu-waktu tertentu memang cukup padat sehingga potensi terjadinya kekerasan lebih mudah.

Kadangkala kita mungkin mengurungkan niat kita untuk menghentikan kekerasan tersebut karena korban diam saja, tanpa kita berfikir bahwa mungkin korban belum menyadari atau korban memang takut dan tidak dapat berbuat apa-apa. Lalu, bagaimana sebenarnya jika menyaksikan terjadinya kekerasan disekitar kita, contohnya seorang perempuan yang didekati laki-laki dalam kendaraan umum (bis/kereta)? Untuk mudahnya ingat 5 D (Dialihkan, Ditegur, Dilaporkan , Ditenangkan dan Didokumentasikan).

Pertama, Dialihkan, maksudnya adalah berusaha untuk mengalihkan

perhatian pelaku dan korban, atau bisa juga mengalihkan perhatian orang-orang disekitarnya. Mengalihkan perhatian pelaku dan korban bisa saja, misalnya tiba-tiba kita pura-pura terjatuh atau menjatuhkan sesuatu diantara pelaku dan korban. Kejadian ini tentu dilanjutkan dengan pura-pura meminta maaf karena mungkin pelaku menjadi tidak nyaman. Jika ini terjadi tentunya pelaku akan teralihkan perhatiannya dengan apa yang kita lakukan, tetaplah berada diantara pelaku dan korban sehingga pelaku merasa tidak nyaman atau pelaku tidak bisa lagi secara langsung berhadapan dengan korban.



Cara pengalihan perhatian selanjutnya adalah mengalihkan perhatian orang disekitar kita termasuk pelaku dan korban, misalnya bicara dengan suara keras (sehingga semua orang melihat kita) menyampaikan apa yang kita lihat atau kita tanyakan saat itu. Jika korban menyadari apa yang akan terjadi maka biasanya korban akan segera mencari peluang untuk menjauhi pelaku, dan pelaku juga merasa tidak nyaman karena orang-orang disekitarnya mudah memberi perhatian.

D kedua adalah Ditegur, jika hasil pengalihan tidak sesuai harapan, bisa juga langsung ditegur pelakunya. Katakan bahwa kita memperhatikan dan tahu apa yang telah dilakukan pelaku pada korban. Kita tanyakan kepada korban apakah dia merasa nyaman atau terganggu dengan perilaku pelaku, jika jawabannya iya, maka lanjutkanlah dengan D ketiga Dilaporkan. Jika jawabannya tidak, yakinkan bahwa korban sudah menjawab dengan benar, jika

sudah benar mungkin kejadian kekerasantersebut tidak perlu dilaporkan. Kita hanya mengingatkan kepada korban tentang dampak yang bisa terjadi jika kejadian tersebut berlanjut.

Laporan bisa dilakukan kepada pihak berwenang yang terkait, bagian keamanan terdekat, jika dalam perjalanan tersebut tidak keamanan maka laporkan pada saat kita sampai pada stasiun atau halte terdekat yang ada petugas keamanannya. Jika di busway bisa juga laporkan diberikan kepada supirnya. Saat ini lembaga aduan kekerasan seperti POS SAPA (Pos Sahabat Perempuan dan Anak) ada area public dekat dengan moda transportasi, selain di perguruan tinggi / kampus dan di lingkungan rumah.



D keempat adalah ditenangkan. Tidak jarang korban kekerasan akan mengalami ketakutan, kepanikan, kemarahan, kesedihan hingga sampai pada stress dan depresi. Kita bisa melakukan sesuatu yang membuat korban bisa tenang, misalnya dengan mengatakan bahwa kejadian ini bukan kesalahannya atau pelaku sudah diamankan dan pasti akan sanksinya atau anjurkan korban untuk mendapatkan pertolongan profesional untuk menenangkannya. Hindari korban dengan kerumunan orang banyak, beri dia minum dan tisu untuk mengeringkan air matanya.



D kelima adalah di dokumentasikan, maksudnya adalah kita bisa merekam kejadian tersebut baik suara ataupun gambar atau dengan memfotonya. Dokumentasi ini bisa dijadikan sebagai barang bukti untuk proses hukum selanjutnya. Tapi harus diingat, foto atau rekaman dokumentasi yang dimiliki jangan disebarluaskan dimedia sosial karena bisa berdampak buruk juga bagi korban. Serahkan barang bukti ini hanya kepada aparat penegak hukum, dan ijin terlebih dahulu kepada korbannya.

Nah sekarang kita sudah tahu apa yang harus dilakukan jika kita melihat kekerasan yang terjadi disekitar, ayo diterapkan ya, karena dengan kita tidak berbuat apa-apa, berarti kita sudah melakukan pembiaran terhadap kekerasan. Jika pembiaran ini terjadi maka tidak akan ada efek jera bagi pelaku kekerasan, dan itu berarti menurunkan angka kekerasan hanya mimpi belaka.

## INGIN MENIKAH? SIAPKAN INI.....

-Maya Trisiswati-



Membangun rumah tangga , memiliki keluarga yang harmonis sehingga hanya maut memisahkan tentu menjadi idaman semua orang, untuk itu diperlukan kesiapandari pasangan yang ingin menikah. Sebagian besar masyarakat meyakini bahwa masa pacaran membuat setiap pasangan yang ingin menikah merasa sudah siap menikah, apalagi jika masa pacarannya cukup panjang bahkan lebih dari lima tahun. Masa pacaran dianggap sebagai masa untuk lebih saling mengenal tidak hanya diantara pasangan tapi juga kedua keluarga. Keyakinan tersebut tidak sepenuhnya benar karena ternyata banyak juga perceraian terjadi pada pasangan yang melalui masa pacaran yang lama. Lamanya pacaran tidak menjamin bahwa pasangan siap untuk menikah, apalagi ketika masa pacaran dimulai pada saat masih sekolah.

Ada tiga hal yang harus dipersiapkan sebelum kita merencanakan pernikahan. Pertama secara fisik. Siap secara fisik tidak hanya karena pasangan tidak sedang sakit atau memiliki penyakit tertentu, tapi kesiapan fisik dilihat dari usia pasangan tersebut, usia untuk menikah bagi perempuan dianjurkan pada usia diatas 20 tahun sampai dengan 30 tahun. Mengapa diatas 20 tahun kerana secara fisik alat reproduksi perempuan sudah cukup matang dan siap untuk mengalami pembuahan dan kehamilan. Jika dibawah usia tersebut maka seorang perempuan memiliki risiko tinggi dalam kehamilannya. Bisa dibayangkan remaja perempuan

yang tidak hamil saja di Indonesia banyak yang mengalami kekurangan darah apalagi jika sedang hamil. Program pemberian tablet tambah darah yang ada belum sepenuhnya mengatasi remaja yang anemia atau kekurangan darah. Risiko yang terjadi selain itu adalah perdarahan pada saat persalinan dan infeksi yang dapat merenggut nyawa, jika hal ini terjadi maka kita sedang menyumbangkan angka kematian ibu pada negara kita. Angka kematian Ibu adalah angka kematian yang terjadi pada masa perempuan hamil, melahirkan dan masa nifas. Risiko tidak terjadi pada ibunya saja tapi juga pada anaknya, bayi bisa mengalami kelahiran premature, kecacatan, lahir mati dan keguguran. Kehamilan pada usia muda juga dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker servik/rahim,

Kedua kesiapan mental. Diperlukan kesiapan mental karena tanggung jawab orang yang sudah menikah tentu berbeda dengan masa pacaran. Di Indonesia orang dianggap siap menikah ketika secara mental pada usia 21 tahun dan laki-laki 25 tahun, meskipun tidak menjamin bahwa diusia tersebut seseorang sudah dewasa. Pola asuh, pendidikan, pergaulan dan agama mempengaruhi kedewasaan seseorang. Kesiapan mental ini juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga. Bagaimana keluarga menghormati anaknya yang sudah memiliki tanggung jawab yang berbeda dan bisa saja kegiatan keluarga banyak yang tidak dapat diikuti. Disisi lain masing-masing pasangan juga memiliki komitmen untuk selalu berdialog terhadap keinginan dan rencana selanjutnya, misalnya komitmen untuk mengurangi kegiatan berkumpul dengan teman-temannya seperti masih masa pacaran, komitmen untuk saling mengenalkan dengan teman-teman dekatnya dan komitmen untuk memprioritaskan waktu untuk pasangan dan rumah tangganya dibanding teman-temannya.

Ketiga kesiapan sosial. Kesiapan sosial disini termasuk didalamnya adalah kesiapan ekonomi. Bagaimana pasangan akan mampu membiayai rumah tangga, setidaknya untuk kebutuhan primer ( sandang, pangan dan papan) rumah tangganya. Kesiapan sosial bisa dilihat dari apakah pasangan yang ingin menikah tersebut memiliki pekerjaan atau sumber penghasilan yang tetap. Namun perlu dicermati juga jika kedua pasangan yang bekerja belum menjamin

bahwa hal itu akan tidak menjadimasalah saat menikah nanti, perlu didiskusikan tentang pembagian peran, misalnya tentang pengasuhan anak dan urusan rumah tangga lainnya.

Kesiapan sosial juga bisa dinilai dari terjalinnya hubungan yang baik antara kedua keluarga, tidak hanya calon menantu dengan calon mertua tap juga pada calon ke dua besan. Masalah yang tidak jarang timbul adalah ketika kedua pasangan memiliki tingkat status sosial yang jauh berbeda. Diperlukan dialog yang terbuka antara kedua keluarga agar kedepannya hubungannya tetap terjaga, harus ada sikap saling menghormati dan menghargai, karena mereka sudah menjadi keluarga besar. Peran calon pasangan akan sangat bermakna untuk menyatukannya.

Tiga kesiapan ini tidak berdiri sendiri, karena ketika calon pasangan tidak siap fisik maka akan mempengaruhi kesiapan mental dan sosial, begitu juga jika tidak siap sosialjuga akan mempengaruhi kesiapan mental dan fisik.

So....jangan tergesa-gesa untuk menikah, siapkan diri secara fisik, mental dan sosialagar rumah yang dibangun kelak bisa harmonis dan memiliki ketahanan keluarga yang baik yang dapat menghasilkan anak-anak yang berkualitas. Manfaatkan masa pacaran untuk mempersiapkan diri dengan baik...ok?!

# **PENANGGULANGAN TERORISME BERBASIS KELUARGA**

-Maya Trisiswati-



Jika mendengar kata terorisme, mungkin kita langsung berfikir tentang kekerasan dan kejadian yang membuat kita marah, sedih, kecewa dan perasaan campur aduk lainnya. Tentunya fikiran-fikiran merupakan hal yang manusiawi karena sejatinya terorisme tidak boleh berada di bumi Pancasila ini. Terorisme berasal dari kata teror yang memiliki makna penggunaan kekerasan (baik fisik, psikis dan sosial) untuk menimbulkan ketakutan dalam usaha mencapai tujuan (terutama tujuan politik). Terorisme biasanya dilatarbelakangi oleh paham radikalisme yaitu paham atau aliran yang menginginkan perubahan atau pembaharuan sosial dan politik dengan cara kekerasan atau drastis. Bisa kita bayangkan jika kejadian terorisme dilihat dengan kasat mata oleh anak-anak kita, tentu ini akan berdampak buruk terhadap perkembangannya, dan akan lebih parah lagi jika ternyata anak atau keluarga kita menjadi pelaku atau orang yang terlibat dalam peristiwa itu. Diperlukan peranan keluarga yang maksimal untuk mencegah terorisme terjadi, karena keluarga adalah institusi pertama dan utama untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas. Ketahanan keluarga menjadi fondasi yang kuat untuk menangkal paham radikalisme dan terorisme, ketahanan keluarga juga berperan untuk

menumbuh suburkan sikap toleransi, saling menghargai, gotong royong dan guyub.

Keluarga adalah orang-orang terdekat yang sangat berpotensi melakukandeteksi dini untuk mencegah terjadinya kekerasan yang berlanjut ke terorisme, keluarga diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkuat ketahanan keluargatermasuk bagi keluarga yang anggota keluarganya terindikasi terpapar ajaran terorisme dan kekerasan.

Hal yang mutlak yang diperlukan untuk menangkal terorisme di keluarga ini adalah bagaimana keluarga menciptakan tempat yang nyaman dan menyenangkan bagi anak dan anggota keluarga lainnya untuk mendiskusikan secara terbuka informasi- informasi yang mereka terima. Suasana keluarga yang demokratis ini akan dapat menetralsir banyaknya informasi tidak baik yang diterima anak melalui akses informasi dari internet yang semakin mudah didapat. Orang tua selayaknya memilikipemahaman keagamaan dan sosial yang utuh sehingga dapat memeberikan contoh yang baik. Memulai dengan menjadi contoh yang baik dari kehidupan beragama dan sosial yang baik, maka anak akan percaya dan tidak segan untuk membuka pembicaraan seputar paham keagamaan dan sosila politik dari yang mereka terima.



Suasana yang demokratis dikeluarga diyakini akan membuat suasa di rumah hangat sehingga orang tua bisa mengasuh dan mengontrol anak tanpa anak merasakan beban diawasi orang tua. Anak diberikan kebebasan berpendapat dan mengekpresikan diri serta memutuskan untuk sesuatu hal dengan dasar memegang teguh hasil kesepakatan yang telah diputuskan bersama. Penghargaan kepada anak yang telah berbuat baik, berbuat benar dan berprestasi juga perlu dilakukan. Menerapkan tidak malu untuk meminta maaf memiliki manfaat agar anak berani bertanggung jawab dan mampu bersikap “gentle”, siapapun yang melakukan kesalahan dikeluarga. Dengan komunikasi yang baik semua hal tersebut akan memberi pembelajaran tentang sikap



toleransi dan saling menghargai.

Keluarga juga bisa menjadi tempat diskusi tentang keberagaman yang dimiliki, mulai dari hal terkecil dikeluarga hingga yang besar yang melingkupi kehidupan sosial dan bernegara, sehingga anak diajarkan bagaimana menghadapi perbedaan pendapat, bersikap demokratis dan terhindar dari memaksakan kehendak.



Delapan fungsi keluarga yaitu fungsi agama, sosial budaya, cinta dan kasih sayang, perlindungan, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi dan lingkungan, yang diterapkan dengan baik, maka tidak akan sulit untuk menerapkan model asuh yang demokratis. Hasil yang akan dicapai adalah anggota keluarga/ individu yang berkualitas, keluarga yang Tangguh akan mewujudkan masyarakat yang berbudaya baik dan mendorong menjadi negara yang kuat.

Negara yang kuat akan mampu mencegah terjadinya terorisme, dan ketahanan keluarga yang kuat menjadi cikal bakal dari negara yang kuat.

## HAK ANAK, APAKAH KITA SUDAH MEMENUHINYA??

-Maya Trisiswati-



Baru saja kita memperingati Hari Anak Sedunia, lalu apa yang harus dilakukan agar anak-anak kita, anak-anak Indonesia menjadi anak-anak yang berkualitas, sehingga memiliki peluang besar untuk menjadi sumber daya manusia yang unggul dimasa depannya. Tidak mudah untuk mencapai hal ini karena saat ini fakta membuktikan banyak anak yang mengalami kekerasan, baik kekerasan fisik, psikis dan sosial, belum lagi banyak anak yang mengalami penelantaran dari orang tuanya dengan berbagai alasan. Anak yang masih banyak harus bekerja mencari uang untuk kebutuhan makannya atau bahkan untuk membantu kehidupan keluarga lainnya. Anak yang masih minim mendapatkan pendidikan, walaupun berkesempatan sekolah masih belum tentu dia mendapatkan pendidikan yang dibutuhkannya. Disisi lain anak yang tidak mendapatkan perhatian dengan baik dari orang tuanya sehingga sudah terjebak dalam kehidupan sosial yang buruk, merokok, narkoba dan pergaulan bebas.

Anak yang dalam Undang-Undang Perlindungan Anak disebut seseorang yang berusia 18 tahun kebawah. Ada 10 hak anak yang seringkali terabaikan dan pengabaianya itu bisa saja lebih dari 2 atau 3 hak. 10 hak anak

tersebut adalah hak perlindungan, pendidikan, makanan, kesehatan, persamaan dan non diskriminasi, haknama dan kewarganegaraan, hak kebangsaan , hak berpartisipasi dalam pembangunan, hak rekreasi dan hak yang mungkin sebenarnya mudah untuk diberikan yaitu hak bermain.

Banyak diantara orang tua yang masih belum terlalu paham bagaimana cara memenuhi hak anak tersebut, nah ini beberapa tips yang bisa dilakukan untuk pemenuhan hak anak dilingkungan keluarga:

- Hak perlindungan : kita sebagai orang tua harus siap melindungi anak, meskipun secara fisik tidak bisa 24 jam tapi secara psikis anak harus merasakan perlindungan selama 24 jam penuh. Lindungi anak dari orang dewasa yang menjadi ancaman kekerasan dalam bentuk apapun, lindungi anak dari sikap- sikap yang tidak seharusnya dia lihat, lindungi anak dari media sosial dan gadget yang tidak ramah anak.
- Hak Pendidikan : sekolahkan anak sesuai dengan usia dan kemampuannya, upayakan kegiatan bersekolah tidak menjadi hal yang membebani anak. Hak pendidikan tidak hanya dilakukan di sekolah tapi juga orang tua dan keluargawajib memberikan pendidikan kepada anak dengan pola asuh yang baik
- Hak makanan : berikan anak makan dan minum sesuai menu seimbang, bukan makanan yang dituntut anak tetapi makan yang dibutuhkan anak. Harus diingat makanan mahal , mewah dan modern belum tentu sesuai kebutuhan gizi anak. Orang tua tidak hanya berkewajiban memberi makannanya saja tetapi juga bagaimana melunagkan waktu untuk bisa makan bersama anak.
- Hak kesehatan : lindungi anak dari berbagai kemungkinan yang menyebabkan anak sakit atau cedera, bekali anak dengan semua imunisasi yang diprogramkan pemerintah, jika memungkinkan bekali anak juga dengan imunisasi lainnya yang dibutuhkan. Dampingi anak saat sakit dan pengobatan dan pemulihan.

- Hak persamaan dan diskriminasi : perlakukan anak sebagai mana perlakuan yang dilakukan kepada yang lainnya, sejauh tidak membahayakan anak dan sesuai kebutuhan anak. Jangan membandingkan anak yang satu dengan anak yang lain, karena setiap pribadi anak harus dianggap unik.
- Hak Bermain : beri waktu anak khusus untuk bermain bersama teman-temannya. Sisihkan waktu orang tua dan keluarga untuk bermain bersama anak. Banyak permainan yang bisa dilakukan bersama tanpa memerlukan biaya untuk membeli alat bermainnya.
- Hak rekreasi : rekreasi dipercaya sebagai salah satu kegiatan yang bisa menurunkan tingkat stress, dan sebagaimana kita ketahui tingkat stress bisa menyebabkan munculnya berbagai macam gejala penyakit. Rencanakan waktu yang tepat untuk rekreasi bersama anak, berjalan-jalan di taman dekat rumah bersama anak atau ke mal / pusat perbelanjaan tanpa harus belanja merupakan alternatif yang bisa dilakukan untuk memenuhi hak rekreasi anak.



Ayo, mulai dari sekarang untuk berupaya maksimal memenuhi hak anak-anak yang kita cintai.....

## **YUK... MENGENAL AKDR (ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM)**

-Maya Trisiswati-



AKDR atau alat kontrasepsi dalam Rahim, dulu lebih dikenal dengan nama spiral, karena bentuknya memang seperti spiral. Kemudian berkembang bentuknya menjadi T yang merupakan suatu rangka plastic yang lentur dan kecil dengan lenganatau kawat tembaga disekitarnya yang dimasukan kedalam Rahim. AKDR disebut juga IUD (intra Uterine Device). Pemerintah telah menyiapkan layanan AKDR di setiap puskesmas amupun layanan kesehatan lainnya.

AKDR bisa digunakan untuk tujuan menjarangkan , membatasi atau menundakehamilan sesuai perencanaan. AKDR cukup memudahkan akseptor / pengguna alat kontrasepsi KB karena memilki Jangka waktu yang panjang hingga 10 tahun bahkanlebih, tidak harus sering control (bisa hanya 1 tahun sekali kecuali diawal pemasangan) dan permulaan kerjanya cepat, tidak seperti pil, suntu=ik atau implant yang mmebutuhkan waktu untuk bisa berfungsi efektif. AKDR hari ini dilepas maka kehamilan sudah bisa terjadi pada masa subur setelah AKDR dilepas, bisa beberapa hari tapi bisa juga di hari yang sama. Begitu juga sebaliknya, jika kita menggunakan AKDR maka saat itu sudah bisa berfungsi untuk pencegahan kehamilan.

AKDR cukup efektif karena hanya terjadi 1 kegagalan dalam 125-170 kehamilan, kegagalan biasanya terjadinya karena adanya dislokasi atau perubahan lokasi dari penempatan AKDR , nah ini sebenarnya bisa dicegah dengan control yangrutin. Atau kita bisa mencek sendiri posisi benang AKDR

dengan cara memasukan jari kita kedalam vagina, jika ada perubahan baru kita segera berkunjung ke layanan kesehatan.

Cara kerja AKDR adalah dengan menghambat kemampuan sperma untuk masuk kesaluran telur karena tembaga yang ada pada AKDR akan menyebabkan reaksi peradangan / inflamasi yang steril tetapi bisa membuat sperma mati.

Selain efektif AKDR juga banyak keuntungannya, mislanya tidak mempengaruhi hubungan seksual, tidak mempengaruhi produksi ASI, dapat dipasang segeera setelah melahirkan atau sesudah terjadi keguguran.

Bagi istri/ibu yang aktif dan tidak memiliki banyak waktu maka penggunaan AKDR bisa menjadi pertimbangan utama. Hal penting yang harus diketahui bahwa ketika memasang AKDR, kita tidak memiliki kelainan atau gangguan dialat reproduksi kita, misalnya adanya kanker. tumor atau infeksi menular seksual. AKDR juga disarankan tidak untuk yang memiliki kelainan kekebalan tubuh, misalnya AIDS dan Lupus dengan trombosit yang rendah.



Ayo Ibu-Ibu dan para istri yang berencana menunda, menjarangkan atau membatasi kehamilan segera hubungi layanan terdekat untuk mendapatkan informasi yang jelas sebelum memutuskan menggunakan alat kontrasepsi apa....ok?

## TIPS MEMENUHI NUTRISI LANSIA

-Maya Trisiswati-



1/6 piring protein

1/6 piring buah-buahan

1/3 piring karbohidrat

1/3 piring sayuran

Masyarakat lansia / lanjut usia, yaitu seseorang berusia 60 tahun keatas jumlahnya semakin banyak, diperkirakan tahun 2021 sebanyak 29.3 juta atau setaradengan 10,82 % dari jumlah penduduk Indonesia. Jika di rumah kita ada lansia makakita harus mengetahui bagaimana kebutuhan nutrisi / makanan bergizi yang dapattetap membuat lansia sehat. Banyak perubahan fungsi alat tubuh dan fisik yang terjadi pada lanisa, seperti penurunan fungsi alat penciuman, perasa dan produksi air liur,fungsi pencernaan , jantung paru, ginjal, masa otot, kekuatan otot dan penurunan imunitas disertai dengan peningkatan masa lemak dan kebutuhan vitamin dan mineral.Perubahan fungsi tersebut bisa berakibat meningkatnya risiko mengalami penyakit degeneratif seperti hipertensi (tekanan darah yang tinggi), masalah gigi danmulut, penyakit sendi, diabetes (penyakit kencing manis), penyakit jantung dan stroke. Adanya faktor psikologi, sosial dan lingkungan yang tidak mendukung lansia, dapat menjadi pemicu penurunan nafsu makan lansia, sehingga terjadi kekurangan asupanmakan, dan hal ini bertutur-turut akan menyebabkan kekurangan gizi, berat badanmenurun, kelemahan otot, disabilitas , daya tubuh menurun dan rentan mengalamiinfeksi yang pada akhirnya terjadi penurunan kualitas hidup yang menyebabkan lansia memiliki ketergantungan hidup pada orang lain.

Sebaliknya, jika lansia mendapat asupan atau gizi yang baik maka hal itu akan menjaga kesehatan lansia, dayatahan tubuh baik sehingga bisa mencegah lansia dari penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Untuk itu, maka asupan makanan yang diberikan pada lansia harus tepat.

Saat ini banyak sekali promosi dan iklan komersil tentang diet, namun bagi lansia harus benar-benar cermat karena diet yang sehat harus memiliki kriteria, jenis makanan yang beragam dan bergizi seimbang yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Konsumsi lemak dan minyak nabati dalam jumlah sedang, batasi gula ( hanya 4 sendok makan sehari) dan garam, konsumsi air yang cukup (1.5 – 2 liter sehari / 6-8 gelas sehari) dan hindari alcohol. Untuk karbohidrat yang dianjurkan adalah nasi merah, roti gandum, oatmeal, kentang, ubi dan jagung. Untuk protein dianjurkan tahu, tempe dan kacang-kacangan yang bersumber dari tumbuhan, dan yang bersumber dari hewan dianjurkan ikan, ayam, daging sapi dan telur. Lemak yang dianjurkan adalah lemak yang tidak jenuh seperti minyak zaitun, minyak kanola, minyak bunga matahari dan alpukat, batasi minyak kelapa, mentega dan kelapa sebagai lemak jenuh, jika mengkonsumsi lemak jenuh cukup 1 sendok makan sehari. Asupan vitamin dan mineral yang terbaik dianjurkan dari sayur dan buah, karena sayur dan buah juga merupakan antioksidan , penangkal senyawa jahat dalam tubuh dan meningkat imunitas. Komposisi yang dianjurkan adalah 1/6 piring laipauk (protein nabati / hewani), 1/6 piring buah-buahan, 1/3 piring berisi karbohidrat dan 1/3 piringnya sayuran.



Selain memperhatikan jenis ragam asupan tersebut, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan lagi, yaitu menu makanan sesuai keinginan lansia, tekstur makanan yang sesuai dengan kemampuan mengunyah dan menelan lansia, jadwal makan yang teratur dan tetap harus memberikan suasana yang menyenangkan saat makan, misalnya dengan makan bersama atau makan diluar untuk mencegah kejenuhan. Jangan dilupakan untuk mengajak lansia berolah raga dan aktifitas fisik lainnya, cukup tidurdan istirahat serta mendampingi lansia untuk mengelola stress. Jadi teman atau contoh lansia untuk terus menerapkan pola hidup bersih dan sehat, seperti cuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah dari kamar mandi, menerapkan protocol kesehatan sesuai ketentuan, mislanya menggunakan masker, menjaga jarak sosial dan jangan lupa untuk menerapkan etika batuk dan bersin.

Ayo, kita terapkan tips ini agar lansia terpenuhi nutrisinya sehingga menjadi lansia yang sehat terhindar dari permasalahan penyakit. Selamat menerapkan.....

## PENTINGNYA PERAWATAN MASA KEHAMILAN IBU

-Maya Trisiswati-



Memiliki anak yang berkualitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang unggul tentu menjadi idaman semua orang tua. Untuk mencapai ini tentu tidak bisa instan, semua dimulai dari masa kehamilan bahkan mulai dari perencanaan kehamilan. Kehamilan yang telah direncanakan dan dipersiapkan dengan baik akan mencegah terjadinya masalah selama kehamilan, saat persalinan dan masalah setelah bayi dilahirkan. Biasanya persiapan untuk kehamilan pertama jauh lebih sulit dari dari kehamilan berikutnya, karena calon ibu belum memiliki pengalaman. Persiapan ini meliputi persiapan secara fisik, dimana kondisi tubuh calon ibu siap menerima dan menyesuaikan saat terjadi perubahan karena kehamilan, yang perlu diperhatikan adalah usia ibu saat hamil. Kesiapan psikis atau mental juga menjadi kebutuhan selanjutnya, bagaimana calon ibu menghindari stress, selalu bahagia dan bersiap menerima “kerepotan” memiliki tanggung jawab baru mengurus bayi. Dukungan suami dan keluarga akan sangat bermanfaat untuk kesiapan calon ibu. Dan yang tidak kalah pentingnya juga adalah kesiapan ekonomi, karena dengan lahirnya anak maka secara otomatis membutuhkan pengeluaran

keuangan yang lebih besar.

Negara dalam hal ini pemerintah berupaya untuk menjamin kesehatan Ibu sehingga mampu melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas, mengurangi angka kesakitan dan angka kematian ibu dan bayi yang baru lahir serta mencapai pemenuhan hak-hak reproduksi. Semua ini tentu tidak akan tercapai jika calon ibu tidak melakukan perawatan kehamilannya dan mengunjungi pusat layanan kesehatan atau puskesmas- puskesmas terdekat yang ada di wilayah rumah tinggalnya. Kehadiran calon ibu ke layanan kesehatan ini harus didukung oleh suami dan keluarga.



Lalu apa yang didapat dengan berkunjung ke layanan kesehatan? Ada banyak hal yang didapatkan calon ibu, yaitu pemeriksaan fisik misalnya pemeriksaan tanda vital ibu, pemeriksaan status gizi (terutama untuk menanggulangi kurang gizi dan anemia / kurang darah), kegiatannya dengan menimbang berat badan, tekanan darah, memantau perkembangan janin dan banyak lagi. Pelayanan lain yang bisa didapat adalah pemeriksaan penunjang, seperti pemeriksaan laboratorium seperti pemeriksaan darah rutin, pemeriksaan darah lain yang dianjurkan sesuai dengan kebutuhan calon ibu. Saat ini setiap ibu hamil ditawarkan untuk melakukan pemeriksaan darah untuk screening HIV AIDS, sifilis dan hepatitis, agar jika calon ibu mengalami tiga penyakit itu maka layanan kesehatan akan melakukan upaya pencegahan penularannya kepada bayi yang dikandungnya. Calon ibu juga akan diberikan imunisasi tetanus toxoid (TT) untuk mencegah bayi yang dilahirkan mengalami tetanus dan stimulasi

gizi.

Layanan-layanan tersebut diatas juga dilengkapi dengan pelayanan konseling, misalnya untuk persiapan menyusui, deteksi dini masalah atau penyulit dan kompilasi kehamilan, penyiapan persalinan yang aman, persiapan didin jika harus melakukan rujukan karena terjadinya komplikasi. Konseling-konseling tidak hanya diikuti oleh calon ibu tetapi juga oleh calon bapaknya.

Untuk mencapai hasil yang terbaik, kunjungan pelayanan kesehatan / puskesmas ini dilakukan sekurang-kurangnya empat kali selama kehamilan, yaitu satu kali pada tiga bulan pertama kehamilan, satu kali pada masa kehamilan tiga bulan kedua dan dua kali pada masa kehamilan tiga bulan ketiga.

Yuk, para calon ibu kunjungi layanan kesehatan / puskesmas terdekat agar dalam kehamilan yang jalani calon ibu tetap sehat, kehamilannya menghasilkan anak yang sehat , berkualitas dan membahagiakan seluruh anggota keluarga.

## STOP BULLY ATAU PERUNDUNGAN !!!

-Maya Trisiswati-



Kita sering mendengar bully, bullying atau perundungan yang terjadi disekitar kita, bisa di lingkungan rumah, sekolah bahkan dilingkungan keluarga. Bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya. Bullying ini biasanya berulang-ulang dilakukan apalagi jikatidak mendapat sanksi yang tepat maka bullying akan semakin keras/kasar dan semakin bertambah jenisnya.

Ada beberapa jenis bullying yang dilakukan, pertama, dengan melakukan kontak fisik langsung seperti memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang bisa juga dengan mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang yang dimiliki orang lain. Kedua kontak verbal yang dilakukan bisa secara langsung maupun tidak langsung, maksudnya jika secara langsung adalah tindakan yang mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan yang tidak sesuai nama , merendahkan , mencela/mengejek, mengintimidasi, memaki, menyebarkan gosip. Sedangkan kontak verbal yang tidak langsung

berupa tindakan mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirimkan surat kaleng. Sejalan dengan makin media sosial yang semakin mudah bisa diakses menyebabkan bullying melalui media sosial dan media elektronik untuk menyakiti oranglain yang biasa disebut dengan cyber bullying. Keseluruhan jenis bullying tersebut dapat menjadi awal dari terjadinya pelecehan seksual.

Jika seseorang mengalami bullying, maka korban bullying bisa mengalami stress hingga depresi marah, sakit dan gangguan tumbuh kembang jika dialami anak atau remaja. Jika bully terjadi di sekolah, maka ini akan berakibat siswa/i tidak masuksekolah dan hal itu berakibat pada menurunnya prestasi bahkan kecerdasan. Korban Bully bahkan bisa ingin mengakhiri hidupnya, tidak ada lagi kepercayaan diri dan menganggap hidupnya tidak berguna dan apa yang disampaikan pembully atau apa yang dialami dianggap suatu kebenaran.

Sebaliknya bagi pelaku bullying jika tindakannya tidak dihentikan maka dia akan memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang tinggi dan bisa cenderung bersifat agresif , berperilaku dengan menggunakan kekerasan, membenarkan tipikal orang berwatak keras, mudah marah dan impulsif, toleransi yang rendah terhadap frustasi, memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap targetnya, beranggapan memiliki kekuasaan terhadap keadaan dan hal ini menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.

Bagi teman-temannya yang mengetahui atau menyaksikan peristiwa bullying ini maka mereka bisa beranggapan bahwa bullying merupakan perilaku yang diterima secara sosial, dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin akan bergabung denganpenindas karena takut menjadi sasaran berikutnya hanya akan diam saja karena merasabukan urusannya tanpa melakukan apapun dan merasa tidak perlu menghentikannya.

Beberapa hal yang harus diperhatikan adalah seorang yang

membully melakukannya karena menjadi korban kekerasan atau korban bullying sebelumnya atau bisa juga menganggap dirinya selalu terancam sehingga mereka berfikir harus sebelum diserang atau dibully mereka bertindak menyerang. Pembully biasanya tidak memiliki perasaan bertanggungjawab terhadap tindakan yang telah dilakukan, tetapiselalu ingin mengontrol dan mendominasi orang lain sehingga mereka tidak menghargai orang lain. Mereka melakukan bullying sebagai bentuk balas dendam.

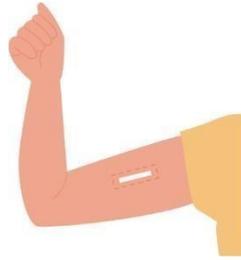
Sedangkan korban bully biasanya dibully karena ketidakmampuan atau kekurangan korban dari aspek fisik, psikolog dan sosial sehingga merasa pantas untuk dibully dan dikucilkan. Keluarga permisif terhadap perilaku kekerasan, tindakan yang agresif, serta pengasuhan kurang baik juga berkaitan dengan pembully atau yang di bully. Teman sebaya yang menjadi supporter/penonton *bullying* sebenarnya secara tidak langsung membantu pembully memperoleh dukungan.

Sekolah, lingkungan sekolah dan kebijakan sekolah mempengaruhi aktifitas, tingkah laku serta interaksi pelajar di sekolah, yang dapat mempengaruhi terjadinya bullying. Satu hal lagi yang bisa menyebabkan pelaku melakukan bullying adalah media massa sering menampilkan kekerasan mempengaruhi tingkah laku kekerasan anak dan remaja.

Karena bully akan berdampak luas, maka sudah saatnya kita harus bersama untuk melakukan stop *Bullying!!*

## **IMPLANT / SUSUK SEBAGAI ALAT KONTRASEPSI JANGKA PANJANG YANG EFEKTIF**

-Maya Trisiswati-



Implant atau biasa dikenal dengan susuk, selama ini kurang banyak diminati para Ibu sebagai alat kontrasepsi pilihannya. Informasi yang kurang lengkap mungkin menyebabkan para ibu enggan untuk memanfaatkannya. Implan merupakan batang plastik berukuran kecil yang lentur, seukuran batang korek api, yang melepaskan hormon progesterin yang menyerupai hormon progesteron alami di tubuh perempuan. Hormon ini berpengaruh untuk proses mencegah terjadinya pembuahan, dengan cara mencegah pelepasan sel telur dari indung telur (ovarium) dan mengentalkan lender serviks (leher Rahim) untuk menghambat bertemunya sperma dengan sel telur. Implan efektif karena dari 100 perempuan dalam 1 tahun pertama, kurang dari satu kehamilan terjadi, hal ini menjelaskan tentang tingkat kegagalan penggunaan implant sangat rendah. Implant ini dipasang di bawah kulit lengan atas bagian dalam agar secara kosmetik tidak terlihat, untuk pemasangannya dimasukan dengan alat (trocar) dengan melukai sedikit saja permukaan kulit, dan itu akan sembuh dalam 1-2 hari.

Saat ini ada 2 jenis implant yaitu Implan Dua Batang, terdiri dari 2 batang implan mengandung hormon Levonorgestrel 75 mg/batang. Efektif hingga 4 tahun penggunaan (studi terkini menunjukkan bahwa jenis ini memiliki efektivitas tinggi hingga 5 tahun) dan Implan Satu Batang (Implanon) , terdiri dari 1 batang implan mengandung hormon Etonogestrel

68 mg, efektif hingga 3 tahun penggunaan (studi terkini menunjukkan bahwa jenis ini memiliki efektivitas tinggi hingga 5 tahun). Biasanya kesuburan ibu akan kembali seperti semula jika implant dilepas, dan jika baru pemasangan dianjurkan 7 hari pemasangan implant tetap menggunakan alat kontrasepsi lainnya jika melakukan hubungan seks seperti kondom.

Ada beberapa keuntungan yang ibu bisa dapat jika menggunakan implant, misalnya, tidak harus control rutin, tidak mengganggu hubungan seksual, tidak mempengaruhi ASI, dapat mengurangi nyeri menstruasi, bisa mengurangi jumlah darah menstruasi sehingga dapat mencegah anemia, berjangka waktu panjang 3 sampai 5 tahun (bergantung jenis implant). Namun, implant tidak dapat melindungi dari penularan infeksi Menular seksual seperti HIV AIDS, Sifilis dan lainnya.

Hampir seluruh ibu bisa menggunakan implant termasuk ibu yang berusia diatas 40 tahun, ibu yang baru saja mengalami keguguran atau kehamilan anggur, ibu sedang menyusui, ibu yang menderita anemia (kurang darah), ibu yang sakit kelainan pembuluh darah atau ibu yang terinfeksi HIV AIDS. Namun ada beberapaibu yang tidak boleh menggunakan implant yaitu, ibu yang ada masalah dengan penggumpalan darah, adanya perdarahan melauai vagina yang belum diketahui penyebabnya, inu yang mengalami kanker payudara, kelainan hati dan ibu yang memiliki penyakit lupus.

Nah, untuk keamanan dan kenyamanan Ibu dalam memnfaatkan alat kontrasepsi yang akan digunakannya, sebaiknya ibu mengikuti konsleing yang dilakukan petugas kesehatan. Ayo ikuti program perencanaan kehamilan dengan menjadi akseptor KB.



## MEMERDEKAKAN ANAK DARI BULLYING DAN KEKERASAN LAINNYA

-Maya Trisiswati-



Bullying atau perundungan pada anak baik disekolah maupun dilingkungan bermain lainnya sering kali menjadi keluhan orang tua. Tentunya kita sepakat bahwabullying harus segera dihentikan dan pelaku diberikan sanksi agar timbul efek jera dan selanjutnya kita harus bisa menjamin bahwa bullying itu tidak akan terulang lagi. Sebelum bullying terjadi ada baiknya kita mengetahui dulu bagaimana ciri anak yang rentan mengalami bullying atau menjadi korban bullying. Biasanya anak yang introvert atau tertutup, yang mengalami kesulitan untuk bergaul atau bersosialisasi, atau dalam bahasa sekarang sering disebut anak yang kuper, culun dan kudet adalah anak yang rentan mengalami bullying. Anak yang memiliki kondisi fisik yang berbeda dengan teman-teman pada umumnya, misalnya anak yang gemuk (disapa dengan gendut, ndut, gembrot, raksana/giant dan sebagainya, anak yang terlalu kurus ( disapa dengan ceking, letoy, kurang gizi dan sebagainya) atau anak yang memiliki tanda lahir (misalnya disapa dengan tompel dan sebagainya. Selain dua kondisi tersebut diatas bisa juga anak menjadi rentan di bully karena dia dari keluarga yang kaya, yang biasanya dimanja, sehingga dianggap tidak mandiri atau menjadi anak mami, untuk hal ini pembullyingan biasanya diteruskan

juga dengan intimidasi dan ancaman agar anak mengeluarkan sejumlah uang atau lainnya (anak diperas).

Disisi lain kita juga harus tahu bagaimana ciri anak yang suka melakukan bullying, yaitu anak yang merasa iri atau cemburu terhadap pencapaian orang yang akan di bully, anak yang mengalami masalah dalam keluarganya, atau anak yang sehari-hari melihat kekerasan atau bullying didalam keluarga menjadi hal yang biasa. Anak yang membutuhkan pengakuan dan perhatian bahwa dia anak yang hebat juga bisa menjadi ciri anak yang suka membully. Sebagai orang tua, kita juga harus bisa memastikan bahwa bahwa sekolah anak kita tidak minim pengawasan, sekolah tidak menganut tradisi senior atau kakak kelas wajib dihormati secara berlebihan.

Apa yang harus dilakukan keluarga untuk mencegah bullying ? Banyak hal yang bisa dilakukan, antara lain, tanamkan cinta kasih sesama dan terapkan nilai-nilai agama yang mengajarkan kasih sayang dan cinta terhadap sesama, wujudkan itu dalam kehidupan sehari-hari sehingga lingkungan yang kondusif untuk anak membangun rasa percaya diri, keberanian dan kepedulian bisa terpenuhi. Ajarkan anak tentang etika, sopan santun dan saling menghargai namun bisa bersikap tegas terhadap hal-hal yang negatif. Dan satu hal yang juga penting untuk dilakukan adalah dampingi anak dalam menyerap informasi dari media digital dan jika perlu diskusikan untuk membahas informasi yang kurang tepat agar anak memiliki pegangan yang kuat. Latih anak untuk bisa mendeteksi secara dini kemungkinan terjadinya bully, ajarkan juga bagaimana anak mampu melawan jika menjadi korban bully dan berani melaporkan, meleraikan atau membantu penyelesaian peristiwa bully disekitarnya.

Untuk memerdekakan anak dari bully ini juga harus dilakukan pihak sekolah termasuk para guru dan juga masyarakat. Yang dapat dilakukan sekolah misalnya merancang program dengan berbagai kreasi yang inovatif untuk menggerakkan lingkungan yang anti bullying. Pembentukan lingkungan tersebut dilakukan dengan meningkatkan komunikasi yang efektif tidak hanya antara guru dan siswa/siswi tapi juga pihak sekolah dengan orang tua murid.

Bisa juga dibuat kegiatan khusus yang bisa mempertemukan sekolah, siswa/siswi dan orang tua (dengan melibatkan komitesekolah). Menyediakan layanan pengaduan dan bantuan pendampingan bagi korban (bisa bekerja sama dengan pihak-pihak yang lebih profesional dalam menangani masalah kekerasan/bullying). Dan bagi pelaku bisa diterapkan sanksi dan pembinaan yang lebih baik lagi, yang menimbulkan efek jera sehingga pelaku tidak mengulangi perbuatannya lagi.



Peran yang bisa dilakukan oleh masyarakat adalah membangun kelompok masyarakat yang peduli perlindungan anak, menciptakan suasana yang ramah anak dan berani untuk bersikap tegas untuk peristiwa pembullying di lingkungannya.

Ayo merdekakan anak-anak kita dari *bullying* dan kekerasan lainnya!!!

## BAYI TERINFEKSI HIV, APAKAH KETURUNAN?

-Maya Trisiswati-



HIV AIDS masih menjadi momok bagi sebagian besar masyarakat, karena informasi yang kurang lengkap dan hal ini berdampak pada masih tingginya stigma dan diskriminasi. HIV / Human Immunodefisiensi Virus (virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia) , virus ini tidak diturunkan dari Ibu ke anak atau dari ayah ke anak, tetapi ditularkan. AIDS / Acquired Immuno Defisiensi syndrome yaitu kumpulan gejala penyakit yang disebabkan oleh rendah sistem kekebalan tubuh karena adanya infeksi HIV. Jadi AIDS terjadi jika seseorang terinfeksi HIV. HIV memang bisa ditularkan tetapi tidak mudah penularannya, seorang ibu bisa menularkan HIV kepada janin dan anaknya, pada saat janin masih didalam kandungan penularan bisa terjadi melalui pembuluh darah yang berada di plasenta (transplasental), kemudian juga bisa menular saat bayi dilahirkan melalui luka-luka persalinan yang terjadi. Setelah bayi lahir, ibu masih menularkan ke anaknya melalui pemberian ASI, bisa melalui ASInya (karena ASI mengandung virus dalam bentuk radikal bebas. Untuk mencegah bayi tertular maka dahulu kebijakannya adalah, jika ibu HIV positif maka dia harus melahirkan melalui operasi sesar dan ibu tidak boleh menyusui bayinya.

Kedua kebijakan tersebut saat ini sudah tidak berlaku lagi, karena sudah bisa dibuktikan bahwa jika seseorang yang HIV positif minum obat anti

retroviral (ARV) secara patuh maka seorang ibu yang HIV positif tidak lagi menularkan virus kebayinya, karena ARV akan mampu menyebabkan virus tidak cukup banyak jumlahnya untuk mampu menularkan. Untuk bisa menularkan virus HIV memerlukan syarat jumlah cukup banyak, virusnya hidup, keluar tubuh orang yang HIV dan masuk ke pembuluh darah. Jika virus seseorang sudah tidak terdeteksi lagi dalam pemeriksaan jumlah virus (viral load) maka sudah tidak menularkan lagi. Biasanya jumlah virus akan berkurang secara nyata setelah ARV diminum setelah tiga sampai 6 bulan. Dan jika sudah tidak terdeteksi berarti juga ibu yang hamil bisa melahirkan secara normal, karena risiko penularannya menjadi rendah ke bayinya, sementara jika tidak minum ARV maka kemungkinan penularan ke bayi kurang lebih 55%. Untuk pemberian ASI pun tetap bisa dilakukan jika ibu telah tidak terdeteksi virus HIV nya, jadi program ASI eksklusif tetap bisa dijalankan. Pemberian ARV ini tidak melihat usia kehamilannya, tetapi setelah diketahui status HIV positif maka ARV segera diberikan,

Saat ini Kementerian Kesehatan memiliki ketentuan kalau setiap ibu hamil yang datang ke puskesmas dan fasilitas kesehatan pemerintah lainnya wajib ditawarkan tes HIV, sifilis dan hepatitis, sehingga ketika ada yang positif maka langsung ditindaklanjuti agar tidak tertular ke bayinya.

Setelah bayi dilahirkan, maka akan dilakukan deteksi dini HIV dengan pemberian ARV sebagai profilaksis (pencegahan) dan jika bayi tidak tertular maka ARV akan dihentikan pemberiannya.

Jika program pencegahan penularan HIV ke bayi ini berjalan dengan baik, maka ini semakin membuktikan bahwa HIV bukan penyakit keturunan yang bisa dicegah penularannya.

# MERDEKAKAN DIRI DARI STIGMA DAN DISKRIMINASI

-Maya Trisiswati-

## ~~STIGMA AND DISCRIMINATION~~



Stigma atau pelabelan/ cap (yang biasanya buruk) terhadap seseorang sudah sering kita dengar. Stigma biasanya berlanjut dengan perlakuan diskriminasi. Stigma bisa bersumber dari karena kondisi seseorang yang tidak lazim terjadi atau bisa juga karena perilaku yang dianggap tidak umum yang dilakukan. Stigma bisa juga berasal dari mitos yang diyakini kebenarannya meskipun hal tersebut salah. Stigma akan sangat terkait erat dengan perundungan atau bully, yang bisa membuat seseorang terganggu psikologisnya hingga sampai depresi.

Suatu pengalaman yang sangat tidak menyenangkan jika kita sudah mengalami stigma apalagi pembully an. Stigma bisa dikurangi atau dicegah dengan pemberian informasi atau edukasi yang benar di seluruh lapisan masyarakat. Diterbitkan regulasi yang bisa menjamin tidak terjadinya diskriminasi karena stigma buruk yang belum tentu kebenarannya.

Contoh yang paling sering adalah stigma yang terjadi kepada seseorang yang mengalami infeksi HIV AIDS. Sebagian besar masyarakat masih menganggap bahwa orang yang terinfeksi HIV adalah orang yang

memiliki perilaku menyimpang seperti perilaku seks bebas, menggunakan jarum suntik untuk narkoba yang digunakan bergantian. Memang betul dua perilaku tersebut bisa menularkan, tetapi bagaimana dengan anak-anak yang tertular dari ibunya atau seorang ibu rumah tangga yang tidak melakukan perilaku yang berisiko, apakah mereka harus menerima stigma juga?

Contoh lainnya adalah orang yang mengalami penyakit TBC, seringkali mereka akan dicap sebagai sumber penularan, dihindari untuk bertemu dan sekali TBC maka akanselamanya TBC. Satu anggota keluarga yang sakit bisa jadi seluruh keluarga yang mengalami stigma.

Masyarakat belum menyadari bahwa perilaku menstigma dan membully akan membuat orang yang sakit tidak ingin mengetahui tentang penyakitnya, tidak mau berobat sehingga seharusnya pemyakit yang bias disembuhkan menjadi lebih berat dan ini justru bias berdampak pada penularan yang tidak terkendali.

Lalu bagaimana untuk bisa memerdekakan diri dari stigma dan diskriminasi? Ini lah strateeginya:

1. Cari informasikan yang benar tentang masalah yang menyebabkan terjadinya stigma pada orang/lembaga yang berkompeten
2. Yakini diri stigma tidak akan menyelesaikan masalah justru berdampak padamelebarnya masalah
3. Bayangkan jika kita yang mengalami stigma, tentu tidak nyaman
4. Bisa menerima perbedaan pandangan, perbedaan adat dan tradisi dilingkungan kita
5. Yakini bahwa setiap individu pasti punya keunikan dan ada memiliki kelebihanjika digali potensinya dan diberi kesempatan untuk berkembang
6. Yakini stigma menjadi cikal bakal terjadinya perpecahan
7. Stigma dan diskriminasi bisa merampas kemerdekaan hidup
8. Stigma dan diskriminasi menghambat kemajuan dan pembangunan bangsa
9. Jika seseorang pernah berperilaku salah, dorong untuk merubah

perilakunya sehingga kesalahan tidak berulang yang dapat menguatkan stigmanya. Tidak ada manusia yang lepas berbuat salah

10. Bantu masyarakat lain untuk menghapus stigma dengan bekerjasama dengan pihak-pihak yang bisa membantu



So, ayo merdekakan diri kita dari menstigma dan mendiskriminasi orang lain, agar kita bisa maju bersama sebagai masyarakat yang guyub, teposeliro dan mengembangkan sikap toleransi dalam kehidupan sehari-hari.

## SUNAT PEREMPUAN, MANFAAT ATAU MASALAH?

-Maya Trisiswati-



Sunat/khitan pada anak perempuan masih banyak terjadi Indonesia, data menunjukandi dunia Indonesia nomer 3 terbanyak yang melakukannya, setelah Mesir dan Ethiopia. Berbeda dengan sunat pada laki-laki, sunat perempuan tidak memiliki manfaat dalam kesehatan, justru sunat pada perempuan dapat menimbulkan masalah yang cukup banyak. Snat perempuan banyak dilakukan karena alasan tradisi atau agama. Perbedaannya dengan sunat laki-laki adalah, jika sunat laki-laki memotong kulup / preputium pada ujung penis yang menutupi kepala penis (glans penis) yang jika tidak dipotong dapat menyebabkan bersembunyinya sisa-sisa air kencing dan air mani yang bisa mengalami infeksi. Area ini juga bisa menjadi sarang perkembangbiakan dari jamur atau kuman, sehingga sunat laki-laki akan mencegah terjadinya infeksi menular seksual termasuk HIV AIDS dan membuat laki-laki lebih bersih dan sehat.

Lain halnya dengan sunat perempuan, ada beberapa tipe yang bisa dilakukan dalam sunat perempuan, pertama pemotongan klitoris atau yang biasa disebut kelentit (alat seksual yang seperti tonjolan daging berbentuk sebesar biji kacang yang terletak diatas vagina dan lubang kencing); kedua ,pemotongan klitoris dan bagian dalam bibir kemaluan perempuan; ketiga, pemotongan klitoris, bibir luar dan bibir dalam kemaluan serta penjahitan hasil potongan tersebut, tipe ini merupakan type yang paling ekstrim dan berbahaya;

dan tipe keempat pemotongan secara simbolis klitoris maupun bagian lain kemaluan perempuan, ini merupakan tipe yang paling ringan dampaknya. Fungsi klitoris adalah bertanggung jawab atas perasaan kenikmatan seksual saat dirangsang, dan bagi banyak wanita, rangsangan klitoris adalah bagaimana mereka dapat mengalami orgasme (klimaks). Kecacatan atau ketiadaan klitoris menyebabkan perempuan akan sulit mendapatkan klimaks pada hubungan seksual, bahkan perempuan akan dapat mengalami kehilangan hasrat untuk melakukan hubungan seksual, karena hubungan seksual yang dilakukannya tidak akan menyenangkan, nyeri saat melakukan hubungan seks, jika hal ini terjadi tentu akan berdampak buruk terhadap kehidupan perkawinan dan akhirnya berdampak pada ketahanan keluarga.

Disisi lain, sunat pada perempuan dianggap sebagai kekerasan kepada anak / bayi perempuan, karena sang anak biasanya tidak diberikan pilihan untuk menolak, mereka harus melakukannya karena perintah atau desakan orang tuanya. Orang tua tidak memahami bahwa dampak selain dituliskan diatas, tindakan sunat perempuan apaagijika dilakukan oleh orang yang tidak berkompeten dapat berakibat komplikasi yang mungkin menyebabkan kematian. Komplikasi yang bisa langsung dari sunat perempuan, termasuk nyeri kronis, syok, perdarahan (bisa sampai pada kematian) ,Infeksi tetanus, retensi urine (tidak bisa buang air kecil) , luka terbuka yang sulit sembuh pada area kelamin dan kerusakan pada jaringan di sekitarnya, demam tinggi sampai sepsis (infeksi yang terjadi menyeluruh karena bakteri/kuman sudah berada diseluruh pembuluh darah.

Untuk sunat yang dilakukan dnegan tipe ketiga maka dapat mengalami komplikasi melahirkan, karena jalan lahir menjadi lebih kecil, bisa juga mengalami nyeri haid parah, Sebab, menyempitnya bukaan vagina, menyebabkan darah menstruasi jadi lebih sulit keluar, dan membuat haid berlangsung lebih lama.

Adapula konsekuensi jangka panjang di antaranya anemia, pembentukan kista dan abses (benjolan bernanah akibat infeksi bakteri),

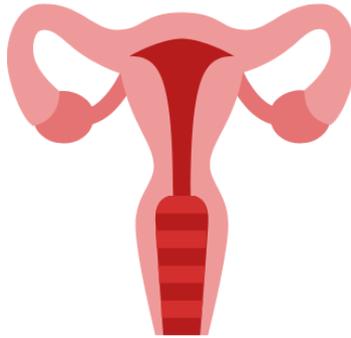
pembentukan jaringan parut keloid, kerusakan pada uretra yang berakibat pada inkontinesia urine berkepanjangan, dyspareunia (hubungan seksual yang menyakitkan), disfungsi seks, peningkatan risiko terhadap penularan HIV.

Anak yang menerima prosedur sunat bayi perempuan di usia yang sudah cukup besar dapat mengalami trauma dan stress psikologis yang dapat memicu gangguan perilaku, sejumlah masalah emosional dalam hidupnya, termasuk depresi, kecemasan, *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), atau bayangan reka ulang terhadap pengalaman tersebut yang berkepanjangan, kepercayaan diri yang rendah, gangguan tidur dan mimpi buruk.

Melihat begitu banyak dampak masalah kesehatan yang bisa terjadi dan tidak ditemukan manfaat dari sunat perempuan, maka World Health Organization / WHO (organisasi kesehatan dunia dibawah PBB) sudah melarang dilakukannya sunat perempuan. Nah sejalan dengan hal tersebut maka sudah seharusnya kita hindari dan cegah anak /bayi perempuan di sunat.

## MENGENAL LEBIH DALAM MENGENAI PAPSMEAR

-Maya Trisiswati-



Papsmear adalah tindakan yang dilakukan oleh dokter atau bidan atau perawatterlatih untuk mengambil sample sel dari leher rahim dengan alat spatula (sendok kayu khusus) dan cytobrush (seperti sikat gigi kecil khusus) dengan cara membuka vagina menggunakan cocor bebek atau speculum pada saat perempuan diposisikan lithotomi seperti mau melahirkan. Proses papsmear hanya berjalan 5-10 menit saja, tidak sakit dan aman dilakukan. Kesiapan ibu yang mau dipapsmear akan membuat proses papsmear semakin mudah, sebaliknya jika tidak siap, ibu tegang maka dinding vagina juga akan kaku dan sulit dimasukan speculum, dan ini bisa menyebabkan adanya rasanyeri dan ngilu. Untuk mengurangi hambatan ini bisanya ibu diminta untuk merik nafas panjang. Petugas yang melakukan papsmear biasanya mengajak ngobrol ibu tentang hal-hal yang ringan dan mneyenangkan untuk berupaya mengalihkan perhatian ibu sehingga ibu tidak tegang. Setelah sample sudah diambil maka akan diletakkan dalam kaca obyek yang disiapkan lalu di fixsasi dengan alkohol 96% dan dikirimkan ke laboratorium patolgi anatomi untuk diperiksa hasil. Basanya hasil sudah bisa diberikan dalam 3-7 hari.

Ibu yang ingin melakukan papsmear sebaiknya melakukan beberpa persiapan, dan jika tidak melakukan persiapan yang dianjurkan maka sebaiknya menyampaikannya kepada dokter/petugas yang melakukannya. Adapun

persiapan yang perlu dilakukan sebelum papsmear adalah tidak menggunakan obat apapun di vagina dalam waktu dua hari sebelumnya, tidak melakukan hubungan seksual kurang lebih 1x24 jam dan tidak sedang menstruasi .

Papsmear harus digalakkan karena papsmear merupakan salah satu cara penting dalam deteksi dini kanker leher rahim yang kasusnya banyak terjadi di Indonesia. Papsmear yang akurat akan dapat melihat adanya sel-sel kanker rahim, dan jika hasil termasuk dalam stadium dini masih dapat dipuayakan penyembuhannya dengan mengangkat sel-sel kankernya, atau mengangkat rahimnya yang dapat menyelamatkan ibu dari kematian. Jika ditemukan sudah stadium lanjut maka bisa dilakukan khemoterapi dan pengobatan paliatif lainnya (pengobatan yang mengurangi rasa sakit pasien). Kanker Rahim sendiri biasanya dalam stadium dini tidak memiliki gejala khusus, sehingga banyak ibu yang enggan melakukan papsmear. Sesungguhnya papsmear dianjurkan dilakukan setiap tahun sekali, dan jika dalam 3 kali berturut hasilnya baik dan ibu tidak ada keluhan serta tidak melakukan perilaku yang berisiko maka selanjutnya papsmear bisa dilakukan 2-3 tahun sekali.

Untuk menurunkan angka kejadian kanker leher rahim, maka papsmear sangat dianjurkan pada ibu / perempuan yang melakukan hubungan seks pertamanya di bawah 18 tahun, ibu / perempuan yang telah melakukan hubungan seks lebih dari 1 tahun, yang mengalami pendarahan, keputihan (discharge vagina) abnormal. Selain itu diajarkan juga pada ibu /perempuan yang mengalami pendarahan setelah berhubungan seks, perempuan yang berganti-ganti pasangan, juga pada perempuan yang pasanganseksualnya berganti-ganti pasangan, perempuan yang pernah mengalami kutil kelamin (jengger ayam/kondiloma), telah melahirkan lebih dari 3x dan berusia diatas 30 tahun, perempuan dengan keputihan yang lama,perempuan menopause yang mengalami pendarahan dan papsmear juga dianjurkan pada perempuan perokok.

Saat ini sudah banyak puskesmas dan klinik swasta yang sudah dapat melayani pengambilan sample papsmear, yang bekerja sama dengan

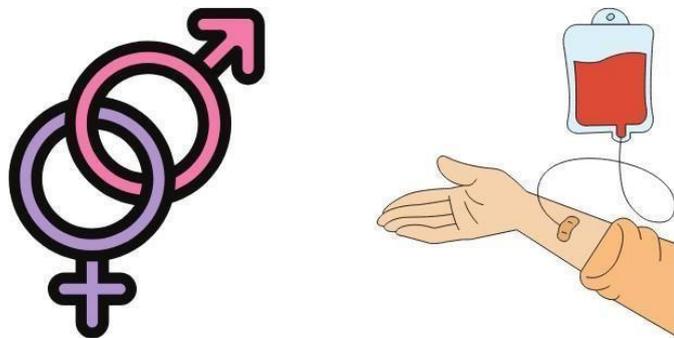
laboratorium patolgianatomi Rumah Sakit, tentunya hal ini memudahkan ibu untuk mengakses layanannya. Biaya papsmear berkisar antara 150.000 – 500.000 bergantung pada fasilitas layanan kesehatan yang dikunjungi. Yayasan Kanker Indonesia dalam waktu-waktu tertentu kerap memberikan layanan papsmear masal secara gratis. Jika Ibu-ibu berada dalam satu kelompok yang cukup banyak untuk melaksanakan papsmear (misalnya 50 orang lebih), ada baiknya coba berkomunikasi dengan YKI atau LSM peduli Kesehatan Reproduksi seperti PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) untuk mendapatkan pelayanan masal dengan harga terjangkau atau gratis.



## PENYAKIT RAJA SINGA APAKAH GANAS SEPERTI SINGA ?

-Maya Trisiswati-

Penyakit Raja Singa atau yang biasa disebut sifilis merupakan salah satu jenis penyakit yang bisa ditularkan melalui kontak seksual dan darah. Sementara Gonore atau kencing nanah tidak bisa ditularkan melalui darah. Banyak masyarakat yang sering tertukar antara raja singa dengan gonore atau kencing nanah. Meskipun sama-sama disebabkan oleh kuman/bakteri namun raja singa dan kencing nanah adalah penyakit yang berbeda dan masing-masing memiliki gejala yang berlainan. Ke dua penyakit bisa sama-sama disembuhkan secara total, kedua penyakit ini akan sangat mengganggu dan berdampak komplikasi atau menyebabkan penyakit lanjutan lainnya jika tidak diobati dengan cepat dan tepat.



Melihat cara penularannya tentu kita bisa memperkirakan risiko mengalami penyakit ini akan tinggi kepada orang yang berganti-ganti pasangan seksual atau walaupun pasangan seksual hanya satu tapi jika mengalami sakit ini maka orang tersebut juga berisiko tinggi. Angka kejadian 2 penyakit ini masih tinggi di Indonesia, terutama di kota-kota besar, hal ini biasanya sejalan dengan tingginya angka orang yang terinfeksi HIV di daerah tersebut. Untuk mencegah meningkatkan pencegahan penularan penyakit sifilis dan HIV kepada anak yang

dikandung maka sekarang setiap ibu yang hamil akan di periksa darahnya , jika hasilnya positif maka langsung diberi obat agar tidak menular ke janinnya. Untuk mencegah penularan melalui darah pada tranfusi, PMI saat ini juga memiliki ketentuan bahwa darah yang didonorkan akan dicek dahulu apakah ada sifilis atau HIV nya, jika ada maka darah tersebut dibisa diberikan kepada orang lain. Berbeda dengan Sifilis dan HIV, gonore tidak ditular saat bayi masih dikandung, tapi biasanya penularan ke anaka terjadi pada saat proses persalinannya.

Sifilis ditahap awal biasanya tidak menimbulkan gejala, walaupun ada biasanya berupa adanya luka (bisa seperti hanya lecet saja), tidak sakit, luka bersih dan tepi luka biasanya rata, karena tidak sakit maka jarang orang yang mengalami langsung ke periksa ke dokter, karena kadang bisa sembuh sendiri. Sifilis pada perempuan biasanya lebih nyata keluhannya dibanding laki-laki.

Tahap selanjutnya keluhan yang bisa dialami adalah munculnya bercak- bercak merah terutama pada badan dan alat gerak (kaki dan tangan) dan disertai gatal. Sampai tahap ini seorang yang terinfeksi mungkin masih mengira hal itu terjadi karena alergi. Untuk membedakan hal ini, bisa dilihat dari apakah telapak tangan (tidak hanya punggung tangan) dan telapak kaki juga mengalami bercak merah, jika ada maka kecurigaan mengalami sifilis semakin tinggi, karena biasanya alergi jarang hingga telapak tangan dan telapak kaki. Keluhan lain yang terjadi adalah adanya kebotakan pada rambut kepalanya. Perjalanan penyakit akan terus berjalan, karena kuman penyebab (*Treponema Pallidum*) berada dalam darah dan bisa menyerang ke organ tubuh penting lainnya, misalnya ke jantung, ke saraf atau ke otak. Jika hal ini terjadi maka komplikasi penyakit sudah semakin berat dan bisa menyebabkan kematian. Untuk mengibati sifilis agar tidak terjadi komplikasi maka dokter biasanya akan memberikan obat suntikan antibiotic 1 kali atau 3 kali, bergantung stadium yang dialami. Suntikan ini (Benzatin G Penisillin) diberikan orang yang sakit di tes alergi terhadap obat tersebut. Meski setelah suntikan bokong akan terasa sakit 2-3 hari, namun obat ini sudah terbukti dapat menyembuhkan sifilis secara

tuntas. Jika tes alergi positif maka dokter akan memberikan obat minum yang harus diminum 2 minggu sampai 1 bulan.

Jika sifilis ini dialami oleh ibu yang hamil yang tidak diobati sebagai mana mestinya, maka sifilis akan menyebabkan janin yang dilahirkan menderita kecacatan, pertumbuhan tulang-tulang menjadi bengkok. Pada beberapa orang juga bisa mengalami bentuk gigi seperti kapak. Untuk mengetahui seseorang tertular sifilis maka akan diperiksa lebih dulu darahnya. Dari pemeriksaan darah juga bisa dicek jika positif, apakah sifilis yang dialaminya merupakan sifilis yang masih dini atau yang sudah lanjut.



Jadi kesimpulan sifilis bisa mengganas karena bisa menyebabkan kematian dan kecacatan, tapi keganasannya itu bisa di lumpuhkan dengan pemberian obat yang tepat. Dan bagi yang merasa bergejala dan bersiko ada baiknya segera periksakan diri untuk tes sifilis, agar jika terinfeksi bisa segera diobati secara tuntas..tas..tas...

## ALAT KONTARSEPSI SUNTIK, MAKIN BANYAK DIMINATI

-Maya Trisiswati-



Salah satu alat kontrasepsi yang banyak diminati saat ini adalah suntik. Alkonsuntik yang beredar ada dua jenis, yaitu kontrasepsi suntik kombinasi (KSK) yang mengandung 2 hormon yaitu progestin dan estrogen, selain itu ada kontrasepsi suntik yang hanya berisi hormon progestin saja (KSP). Alkon suntik makin banyak diminati karena tidak perlu pemakaian setiap hari, ada yang dilakukan setiap 1 sampai dengan 3 bulan sekali, dapat dihentikan kapan saja (khusus yang KSK), tidak berpengaruh pada hubungan suami istri, baik untuk menjarangkan kehamilan. Untuk KSP bisa digunakan bagi ibu yang menyusui karena tidak mempengaruhi banyaknya ASI yang diproduksi. KSP juga baik digunakan untuk ibu berusia di atas 35 tahun dan dengan menjelang menopause, dan diyakini bisa membantu mencegah terjadinya kanker endometrium (dinding rahim) atau tumor jinak Rahim (miom) serta dapat mengurangi nyeri panggul.

Cara kerja dari alkon ini adalah dengan menekan terjadinya pembuahan dengan cara mencegah sel telur lepas / keluar dari indung telur (tempat produksi sel telur). Alkon ini membuat lendir di Rahim menjadi kental sehingga sperma tidak mudah masuk untuk menembus sel telur, dan jika sudah ada pembuahan

alkon ini juga bisa menghambat transportasi hasil pembuahan ke tuba (saluran sel telur yang menghubungkan ampulla (tempat terjadinya pembuahan) dengan Rahim sebagai tempat berkembangnya gamet (hasil pembelahan dari sel telur yang sudah dibuahi). Alkon ini juga bisa membuat dinding sel Rahim tidak bisa implantasi (menancapkan diri ke dinding Rahim).

Beberapa keterbatasan yang dimiliki alkon ini adalah, penyuntikan harus dilakukan oleh tenaga kesehatan yang terlatih dan dengan waktu yang tepat sesuai jadwal, karena risiko kehamilan bisa meningkat jika ibu terlambat suntik ulang. Alkon ini juga bisa menyebabkan terjadinya keterlambatan pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian, pada beberapa ibu hal ini bisa terjadi sampai 1 tahun. Untuk alkon suntik KSP keterbatasan lainnya adalah alkon tidak dapat dihentikan sewaktu-waktu, dan jika dalam pemakaian jangka panjang bisa sedikit menurunkan kepadatan tulang.

Saat ini seluruh layanan alkon bisa diakses di puskesmas secara gratis, namun sebelum menggunakan alkon yang terbaik adalah mengikuti konseling KB dulu, mendiskusikannya dengan suami. Ibu punya hak untuk memutuskan menggunakan alkon apa yang diinginkan, tapi harap diingat bahwa alkon yang ibu inginkan belum tentu cocok dengan kondisi kesehatan ibu, jadi harus dipertimbangkan juga anjuran dokter atau bidan untuk hasil yang terbaik, ibu bisa mengikuti program KB dan Ibu makin sehat dan bahagia.

Ayo ikuti program KB untuk mewujudkan anak-anak yang berkualitas dan membangun keluarga bahagia sejahtera.

## KENALI RASA CEMAS!

-Nadya Hasyilah-



Halo Sobat PPKS!

Pernah ga sih kalian ngerasa Cemas? Cemas karena lupa belum mengerjakan tugas, cemas lupa mengabari orangtua ketika diluar. Nah Sobat, Cemas memang wajar dirasakan tapi apabila merasakan cemas berlebihan tanpa ada alasan yang membuat khawatir itu tanda nya sobat mengalami atau memiliki Gangguan Kecemasan atau *Anxiety*. *Anxiety* merupakan perasaan cemas berlebihan tanpa diketahui penyebabnya apa, gangguan ini mempunyai banyak jenis, di antaranya ada gangguan selective mutism biasanya ditandai dengan seseorang yang sulit berbicara pada kondisi atau situasi tertentu.

Yang kedua ada Gangguan *Separation Anxiety Disorders* (gangguan kecemasan berpisah) gangguan ini biasanya dialami pada anak anak, kondisi ini disebabkan perpisahan yang terjadi antara anak dengan orangtua. ada juga Gangguan *Social Anxiety Disorder* perasaan cemas ini dirasakan oleh seseorang, yaitu merasa takut, khawatir berlebihan saat berada di situasi keramaian.

Yang ketiga ada Gangguan *Panic Disorder* gangguan ini biasa terjadi ketika seseorang mendapati informasi yang mengejutkan, dan membuat seseorang merasakan sesak napas, keringat dan membuat badan gemeteran,

gangguan ini tidak bisa diprediksi kapan munculnya tiba sehingga seseorang yang memiliki gangguan panik terkadang menjauhi lingkungan sosial untuk menghindari muncul nya gangguan panik di tempat umum.



Nah sobat, perlu diketahui juga karakteristik yang mengalami gangguan kecemasan apa aja si yaitu merasakan gugup, merasa gelisah dan tegang, detak jantung menjadi cepat, sulit berkonsentrasi, tubuh berkeringat, terasa lemas, bahkan tubuh terasa gemetaran. Nah sobat untuk mengetahui cara agar kita bisa mencegah pikiran kita menjadi cemas berlebihan, kalian bisa mempraktekan dengan cara yaitu menarik nafas dengan dalam dalam dan hembuskan kegiatan ini dapat membantu mengurangi sesakyang dirasakan, fokuskan diri sendiri pada aktivitas yang saat ini sedang di jalankan,kegiatan ini bisa membantu agar pikiran teman teman bisa teralihkan.

Nah sobat, tidak perlu khawatir karena bisa jadi pemikiran cemas ini hanya sugesti yang teman teman rasakan

# POLA ASUH ORANGTUA

-Fadlan Dwi Aryo Y-



Pola asuh orangtua adalah adalah suatu bentuk atau sikap orangtua kita dalam membina, berkomunikasi, membimbing, maupun mendidik anak dalam kesehariannya dengan tujuan untuk mendapatkan sesuatu yang terbaik bagi anaknya baik karir, kehidupan social, dan lain-lain. Pola asuh orangtua juga memiliki sifat yang berbeda-beda loh, temen-temen juga pastimerasakan adanya perbedaan asuhan dari orangtua kalian dengan orangtua teman kalian. Orangtua kalian memiliki referensi pola pengasuhannya masing-masing bisa berasal dari pengalaman kehidupannya, atau pola asuhan yang sama dari orangtua terdahulu mereka, atau juga bisa berasal dari lingkungan orangtua kalian itu sendiri. Apa saja sih jenis-jenis pola asuh orangtua itu?

## 1. Pola asuh otoriter

Pada pola asuh otoriter, disini orang tua lebih kepada mengatur, memerintah dan melarang anak. Contohnya orangtua yang selalu mengarahkan pendidikan atau sekolah sesuai apa yang orangtua inginkan dengan tanpa pertimbangan apa keinginan anaknya.

Pengaruh pola asuh otoriter terhadap perkembangan anak adalah anak menjadi tidak percaya diri, minder atau penakut, anak cenderung menjadi pemberontak bahkan dapat menjadi pribadi yang kacau (tidak terkendali), anak cenderung

membenci figur“penguasa”, menghambat perkembangan kreativitas anak.

## 2. Pola asuh permisif

Bertolak dari pola asuh otoriter, pola asuh permisif ini justru orang tua cenderung membebaskan anak melakukan apa saja tanpa kontrol dari orangtua sendiri. Contohnya orangtua yang selalu mengizinkan anaknya menentukan apa pilihannya baik dalam pendidikan, atau jenjang karir anak.

Pengaruh bagi perkembangan anak adalah anak menjadi manja dan cenderung egois, anak tidak suka bekerja keras, anak merasa ditelantarkan sehingga sulit untuk sukses, anak kurang memiliki kedisiplinan.

## 3. Pola asuh authoritarian

Pada pola asuh authoritarian, anak dapat melakukan hal apapun, dan menentukan apa yang diinginkan. Namun, disini orang tua tetap menjadi pengarah atau pengontrol. Contohnya orangtua yang mengizinkan anaknya memilih pilihan jurusan atau kampus yang di tuju namun dengan dibarengi dengan tanggung jawab anak. Orangtua juga memantau perkembangan anak tersebut. Komunikasi dan musyawarah menjadi kunci utama keberhasilan pola asuh ini. Pengaruh pola asuh ini terhadap perkembangan anak adalah anak lebih percaya diri, anak mengerti apa yang menjadi keinginan orang tua, ada kemungkinan besar, anak akan tumbuh menjadi anak yang ramah, dapat mendukung perkembangan kreativitas.



Kenali pola asuh orangtua kalian dari sekarang, karena pola asuh orangtua akan membentuk kalian di kemudian hari. Hakikatnya pola asuh orangtua bertujuan untuk kebaikan anaknya, namun tidak semua pola asuh orangtua cocok dengan kalian, kalian juga harus bisa memilih dan memilah apa yang baik yang bisa di ambil maknanya dari pola asuh orangtua.

## TOXIC MASCULINITY dalam HUBUNGAN ASMARA

-Fadlan Dwi Aryo Yudansyah-



Kita tahu banyak sekali di era ini laki-laki di tuntutan untuk selalu tampil kuat dan tahan banting namun tidak selamanya laki-laki dapat mengatasi masalahnya sendiri karena laki-laki juga manusia yang memiliki perasaan capek, takut, dan lelah. Tetapi tidak salah menganggap laki-laki lebih kuat di banding perempuan karena genetika fisik laki-laki yang lebih besar dan lebih superior di bandingkan perempuan namun tetap harus tahu bahwa laki-laki juga memiliki perasaan dan berpengaruh terhadap perilakunya sehari-hari. Laki-laki yang terjebak oleh toxic masculinity akan menganggap dirinya harus lebih kuat, tidak cengeng, dan tangguh ini bisa membuat laki-laki meluapkan emosinya secara berlebihan loh, dan berujung kekerasan.

Kekerasan yang laki-laki tunjukkan itu suatu bentuk mereka dalam mendapatkan pengakuan bahwa laki-laki adalah sosok yang tangguh dan kuat. Namun sebenarnya dengan menahan emosi secara berlebihan dan menyelesaikan permasalahan dengan berdiskusi membuat laki-laki terlihat lebih sabar dan keren loh, rasa tenang yang ditunjukkan akan membuat lingkungan sekitar terasa nyaman juga. Dengan demikian banyak sekali manfaat dengan rasa sabar dan tidak terjebak dengan *toxic masculinity*

Laki-laki yang menunjukkan kesabarannya dan tidak terpengaruh oleh oranglain dari hal toxic masculinity akan lebih tenang dalam mengambil keputusan karena mereka dapat berfikir lebih fokus dan berhati-hati. Dengan menunjukkan ketenangan, kelembutan, dan kesabaran tidak mengurangi kejantanan seorang laki-laki justru mereka yang menunjukkan amarah yang berlebih dan menimbulkan kekerasan akan menghadirkan rasa tidak nyaman, tidak aman yang bisa mengurangi kejantanan.

Seringkali kita mendengar berita tentang kekerasan terhadap perempuan oleh pasangan laki-lakinya itu lah salah satu korban dari toxic masculinity, ini menunjukkan bahwa bahaya sekali ketika seseorang laki-laki terpapar toxic masculinity. Biasanya laki-laki melakukan kekerasan terhadap pasangan perempuannya karena mereka menganggap telah berkontribusi dalam kehidupan sang perempuan lalu menganggap pasangannya sudah sepenuhnya milik sang laki-laki. Dengan demikian seorang laki-laki sebaiknya memiliki rasa hormat terhadap pasangannya, rasa hormat yang laki-laki tunjukan terhadap pasangannya akan cenderung mendiskusikan sesuatu keputusan dan terhindar dari kekerasan. Laki-laki yang menunjukkan rasa hormat akan balik mendapatkan rasa hormat dari orang lain atau bahasa kerennya *respect to be respected*. Untuk para perempuan kenali pasangan laki-laki atau teman kalian agar kalian terhindar dari akibat toxic masculinity seperti kekerasan dalam hubungan dan lain-lain, bukan berarti harus menjauhi tetapi sebisa mungkin kalian ajak diskusi terlebih dahulu pasangan kalian jika memang sudah tidak memungkinkan untuk berdiskusi dan pasangan laki-laki kalian sudah mulai melakukan kekerasan segera tinggalkan.

## SELF-LOVE, PERLUKAH CINTAI DIRI SENDIRI?

-Nadya Hasyilah-



Halo Sobat SatyaGatra!

Menurut kalian perlu gak sih kita mencintai diri sendiri? mungkin terdengar narsis atau pede ya, padahal sebenarnya *self-love* tuh penting banget untuk kehidupankita.

Yuk kenali lebih lanjut manfaat *self-love* buat kehidupan kita!

*Self-love* merupakan mencintai diri sendiri, bagaimana kita menerima keadaan diri kita tanpa mengharapkan kelebihan yang ada di diri, dengan mencintai diri sendiri kita mampu menerima kelebihan serta segala kekurangan. *Self-love* memudahkan kita untuk berfikir positif, menerima masukan dengan maksud untuk memperbaiki diri, mudah menjalani kehidupan dengan lebih baik tanpa harus memikirkan komentar orang-orang sekitar kita. pikiran yang positif memudahkan kita melakukan kegiatan dengan *enjoy*.

Merasa marah maupun kecewa dengan keadaan diri kita itu merupakan hal biasa, tapi dengan mencintai diri kita bisa bangkit dengan menjadi lebih baik dari sebelumnya. *Self-love* mengajarkan kita bahwa semua manusia memiliki keunikan dan keragaman bahwa manusia diciptakan dengan berbeda-beda, dengan mencintai diri sendiri membuat kita mampu menjalankan kehidupan

dengan lebih mudah.

Nah Sobat menerapkan *self-love* memang bukan hal yang mudah tapi perlahan-lahan kita bisa menerapkan *self-love* tersebut, berikut ini cara yang memudahkan sobat menerapkan *self-love* yaitu:

1. Mulailah mengenali diri sendiri sebelum menerapkan *self-love*. pahami diri serta menerima kekurangan dan kelebihan yang ada di dalam diri dengan memahami diri kita bisa menyesuaikan keinginan dengan kenyataan agar bisa menerima keadaan diri kita dalam kondisi seperti apapun.
2. Mencintai diri sendiri dengan mulai menjaga diri akan kesehatan tubuh kita, seperti mulai mengonsumsi makanan sehat dan bergizi menjauhkan tubuh kita dari segala penyakit. Mempunyai tubuh yang sehat merupakan bentuk cinta diri sendiri karna menjaga diri dari segala penyakit, tubuh yang sehat dapat memberikan energi dan membuat kita mudah melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari, tubuh yang sehat membuat kita bisa tampil lebih pede.
3. Belajar bersyukur merupakan bentuk mencintai diri, karena dengan belajar bersyukur kita dapat mengetahui kemampuan kita seperti apa, serta bagaimana kelebihan dan kekurangan kita, kita juga terhindar dari sifat iri serta menjauhkan kita membandingkan diri kita dengan oranglain, karna kita tau bahwa manusia diciptakan dengan berbeda beda.
4. Menjauhkan diri dari lingkungan pertemanan *toxic*. keluar dari lingkungan inimembantu kamu lebih percaya diri serta terhindar dari komentar negatif dari orang sekitar, dan membantu kamu mengekspresikan diri serta mengeluarkankebahagiaan.

Nah sobat mulailah terapkan *self-love* untuk memudahkan kehidupan teman-teman *self-love* memang penting, tetapi jangan juga menjadi terlalu percaya diri.

## SERING MELAKUKAN PERILAKU SECARA BERULANG? YUK KENALI OCD!

-Brenda Apriani Thomas-



Halo sobat Satyagatra!

Pernah tidak sih kalian melakukan suatu perilaku secara berulang-ulang kali? Bahkan perilaku tersebut sudah sampai mengganggu aktivitas sehari-hari kalian.... Yuk kenali *Obsessive Compulsive Disorder* atau yang biasa disebut sebagai OCD.

*Obsessive Compulsive Disorder* merupakan suatu gangguan kecemasan yang dapat memberikan efek kepada penderitanya untuk menghabiskan banyak waktu dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang kali, sehingga dapat menyebabkan stress. OCD terbentuk dari dua kumpulan sikap utama yaitu **obsesif** dan juga **kompulsif**. Obsesif merupakan suatu sikap dan pemikiran berulang yang mendominasi individu tanpa dapat dikendalikan, sedangkan kompulsif merupakan suatu dorongan yang tidak dapat ditahan oleh individu untuk melakukan sesuatu.

*Obsessive Compulsive Disorder* dapat dialami oleh anak-anak maupun individu yang baru menginjak dewasa. OCD sering bermula pada saat individu masih dalam usia yang relatif muda, puncak usia dari permulaan serangan bagi laki-laki biasanya ada di usia 6 – 15 tahun dan untuk perempuan pada usia 20 – 29 tahun

(Saragih & Adawiyah, 2021).

Gelaja OCD yang umum terjadi biasanya seperti seseorang yang membersihkan atau mencuci tangannya sebelum makan hingga membutuhkan waktu yang lama, 'harus' memeriksa kompor dan pintu hingga belasan kali sebelum meninggalkan rumah, dan ada juga seseorang yang kesulitan untuk mulai menulis dalam bukunya karena garis bantu yang dibuat di sebelah kiri belum juga lurus seperti apa yang diinginkannya. Adapun gejala umum lainnya, seperti:

- Muncul dorongan untuk melakukan suatu kegiatan berulang-ulang.
- Terganggunya rutinitas normal
- Memburuknya hubungan sosial
- Munculnya dorongan, kekhawatiran, dan bayangan-bayangan yang terus mengganggu yang menyebabkan kegelisahan
- Kecemasan yang muncul berasal dari dalam diri, bukan pengaruh dari luar
- Berusaha menekan atau menghilangkan gangguan kecemasan dengan melakukan kegiatan berulang
- Perbuatan berulang yang dilakukan bukan untuk memperoleh kepuasan. Tetapi hanya untuk mengurangi penderitaan akibat rasa cemas yang terus muncul
- Menghabiskan waktu lebih dari satu jam untuk melakukan hal yang berulang
- Berusaha menghindari tempat-tempat yang memicu munculnya obsesi (misalnya menghindari berjabat tangan, menghindari ke toilet umum).
- Muncul dorongan agresif yang mengerikan (misalnya melukai anak-anak atau berteriak di tempat ibadah)
- Muncul kebutuhan untuk memastikan segala benda dalam kondisi khusus (misalnya susunan benda mesti simetris, dan berjumlah genap/ganjil)
- Meyakini bahwa dirinya terkontaminasi oleh orang lain
- Mengecek suatu pekerjaan secara berulang
- Berpikir bahwa tangannya tetap kotor meski dicuci berkali-kali
- Ragu apakah pintu rumah ditinggalan terbuka

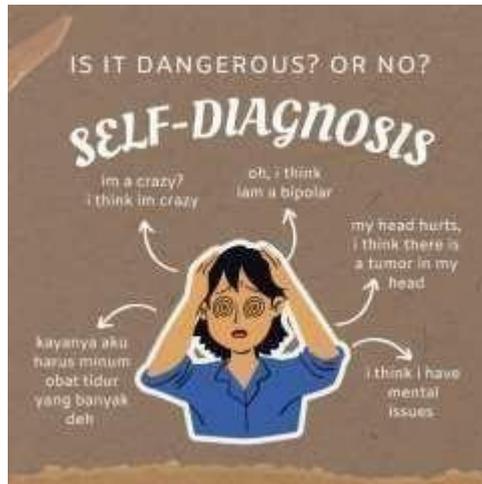
- Ragu telah mematikan Kompor

Dari contoh yang sudah diberikan, secara garis besar terdapat 3 tipe dalam OCD yaitu *washing*, *checking* dan juga *counting*. Individu yang tidak mengalami gangguan OCD juga tetap akan mempunyai pemikiran-pemikiran yang terus berulang, namun mereka akan bisa menghentikan pemikiran tersebut sehingga tidak sampai mengganggu kegiatannya. Sedangkan individu yang menderita OCD tidaklah demikian, mereka akan sangat kesulitan untuk menghentikannya.

So... bagi teman-teman yang merasakan gejala-gejala yang sudah disampaikan diatas, alangkah baiknya kalian memastikan kondisi tersebut kepada yang lebih profesional loh. Yuk beranikan diri kita untuk konsultasi terkait kendala-kendala yang diri kita rasakan!

## SELF-DIAGNOSIS? IS IT DANGEROUS? OR NO?

-Fadlan Dwi Aryo Yudansyah-



Halo Sobat PPKS, apa kabar hari ini? Semoga kalian diberikan kesehatan dan kebahagiaan selalu ya sobat-sobat PPKS! Pada kali ini kita akan membahas apa itu self-diagnose atau mendiagnosis diri sendiri.

Pertama-tama aku akan menjelaskan apa itu self-diagnosis, *Self-diagnosis* adalah mendiagnosis diri sendiri mengidap sebuah gangguan atau penyakit berdasarkan pengetahuan diri sendiri atau informasi yang didapatkan secara mandiri. Saat melakukan *self-diagnosis*, sebenarnya kamu sedang berasumsi seolah-olah kamu mengetahui masalah kesehatan yang dialami.

Karena perkembangan jaman yang sudah maju, informasi-informasi tentang gejala-gejala berbagai penyakit pun sudah banyak tersebar di internet, dan tidak jarang seseorang akan percaya begitu saja padahal belum tentu seseorang tersebut mendapatkan penyakit yang sama dengan gejala-gejala yang terdapat di internet. Mereka bahkan lebih memilih mendiagnosis diri sendiri ketimbang mengkonsultasikannya tenaga-tenaga profesional karena berbagai macam faktor seperti ekonomi, kepercayaan diri dan lain-lain.

Semua hanya dengan berbekal informasi yang dimiliki diri sendiri. Hal ini bisa berbahaya, karena asumsi kamu tersebut bisa saja salah diagnosis,

karena kamu cenderung mengambil pengobatan yang salah. Risiko mengalami kondisi kesehatan yang lebih parah punbertambah besar bila kamu sembarangan mengonsumsi obat atau menjalani metode pengobatan yang tidak disarankan dokter.

Itulah mengapa kamu disarankan untuk meminta bantuan tenaga ahli medis seperti dokter untuk mendiagnosis gejala kesehatan yang dialami. Dengan menanyakan lebih detail tentang gejala yang dialami dan berapa lama gejala tersebut berlangsung, dokter dapat membuat diagnosis yang tepat.

*Self-diagnosis* juga bisa berpengaruh pada kesehatan mental dengan menyebabkan kamu mengalami kekhawatiran yang sebenarnya tidak perlu. Misalnya, kamu belakangan ini sering merasa pusing. Lalu, kamu mencari tahu sendiri kira-kira apa yang menjadi penyebab gejala pusing yang sering kamu alami melalui internet. Dari hasil pencarian, kamu ternyata mendapati bahwa sakit kepala yang sering muncul bisa mengindikasikan penyakit otak serius, seperti tumor otak. Lalu, kamu merasa khawatir dan stres karena mengira kamu mengidap tumor otak. Padahal, belum tentu kamu memiliki penyakit serius tersebut, namun kamu sudah merasa sangat kekhawatiran.

Bukan tidak mungkin lama-kelamaan kamu bisa mengalami gangguan kecemasan umum akibat kekhawatiran yang dirasakan setelah melakukan *self-diagnosis*. Gangguan kecemasan umum adalah kondisi mental yang biasanya ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap situasi tertentu. Nah temen-temen jadi tahukan bagaimana bahayanya mendiagnosis diri sendiri, sekarang jika teman-teman mengalami gejala-gejala suatu penyakit segerakan berkonsultasi ke tenaga ahli profesional yang yang kalian butuhkan! dan STOP mendiagnosis diri sendiri.

Cukup sekian ya sobat-sobat PPKS! sampai jumpa!

## **SELF-HARM, BENARKAH MELUKAI DIRI MAMPU MEREDAKAN RASA TIDAK NYAMAN DALAM DIRI?**

-Nadya Hasyilah-



Halo Sobat SatyaGatra!

Pernah kah mendengar istilah *self-harm*? *Self-harm* juga bisa disebut dengan *self-injury*. *Self-harm* merupakan suatu kondisi dimana seseorang mampu dengan sengaja melukai dirinya sendiri. seseorang yang melakukan *self-harm* bertujuan dapat mengurangi rasa yang tidak nyaman dalam dirinya, seperti emosi yang di rasakan, situasi yang dirasakan, ataupun pengalaman trauma serta peristiwa yang terjadi dalam hidup seseorang. Mereka melakukan *self-harm* untuk memberikan respon emosional yang mereka rasakan atau cara mereka mengkomunikasikan apa yang mereka rasakan kepada orang lain.

Melukai diri sendiri merupakan hal tidak biasa yang dilakukan, seperti yang kita tau sebagian orang yang melakukan *self-harm*, memiliki alasan kenapa mereka melakukan hal tersebut, temen temen tidak perlu khawatir dianggap cari perhatian, mungkin dengan melakukan *self-harm* merupakan cara terbaik untuk mengurasi rasa ketidaknyamanan itu. Melukai diri sendiri mungkin diawali dengan adanya kerusakan kecil yang ada di dalam diri, tetapi jika dibiarkan akan menjadi berbahaya, teman teman mungkin berfikir bahwa melakukan *self-harm* membuat teman teman menjadi lebih baik dalam

sementara waktu, tetapi sebenarnya melakukan *self-harm* juga tidak bisa mencegah apakah perasaan tidak nyaman akan kembali datang atau tidak. Nah temen temen yuk cari tahu seseorang yang melakukan *self-harm*:

- Terlihat menarik diri dari lingkungan sekitar
- Menghindari kegiatan kegiatan yang bersifat sosial
- Mengalami perubahan suasana hati (mood) secara cepat
- Mudah marah dan kesal
- Pernah mengalami peristiwa emosional yang cukup berat dalam hidup mereka
- Menunjukkan luka/goresan yang tidak bisa dijelaskan
- Menggunakan pakaian yang tidak sesuai, seperti (menggunakan pakaian lengan Panjang pada cuaca terik).
- Tidak percaya diri atau menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi

Nah sobat ada beberapa cara loh yang bisa menghindari dan mengalihkan sobat melakukan *self-harm* pada diri sendiri:

- Bisa dengan mencari dukungan sosial dan psikologis dari teman, keluarga, atau kerabat dekat.
- Menjauhkan diri dari benda tajam, zat kimia, atau obat-obatan yang bisa digunakan untuk melukai diri sendiri.
- Sobat juga bisa melakukan kegiatan positif, misalnya bergabung dengan komunitas atau melakukan kegiatan yang disukai. Juga bisa mendalami hobi, seperti bermain musik atau melukis, kegiatan ini sangat membantu sobat mengekspresikan emosi dengan cara positif.
- Hindarilah konsumsi minuman keras dan narkoba, cobalah alih perhatian sobat ketika punya keinginan melakukan *self-harm*, serta terapkan pola hidup sehat, seperti rutin berolahraga, mencukupi waktu tidur dan istirahat, dan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Jika sobat merasa beban yang dirasakan terlalu berat, boleh lho beban itu kita bagi kepada temanmu, kalau sobat merasa tidak nyaman bercerita dengan teman, sobatjuga bisa menceritakannya dengan psikolog.

## WASPADA BELANJA BERLEBIHAN! ITU TERMASUK COMPULSIVE BUYING DISORDER

-Nadya Hasyilah-



Halo Sobat SatyaGatra!

Belanja memang menyenangkan ketika dilakukan, apalagi membeli barang dengan jumlah yang banyak dan mendapatkan diskon, membuat kita puas serta ketikakita bisa membeli produk dengan jumlah banyak sesuai dengan yang kita mau, tapi sobat pernah tidak belanja berlebihan sampai tidak terkontrol? belanja barang yang sebenarnya tidak di perlukan, tapi karena keliatannya menarik dan *eye catching* sehingga sobat merasa harus memiliki barang tersebut walapun sobat tahu kalo barang itu cuman buat pajangan aja.

Nah sobat perlu tau nih, kalau membeli barang belanjaan dengan berlebihan itu termasuk *compulsive buying* disorder lho.

Apa itu *Compulsive Buying Disorder*? *Compulsive Buying Disorder* merupakan suatu gangguan kontrol impuls dan kecanduan perilaku. *Compulsive* sendiri terjadi karena adanya dorongan obsesi terhadap barang belanjaan, *compulsive* juga dapat kita lihat pada orang orang yang suka belanja berlebihan tanpa adanya kontrol diri dalam berbelanja. Adapun perilaku *compulsive buying* juga memiliki konsekuensi dari perilakunya di antaranya yaitu masalah keuangan. Biasanya orang yang mengalami *compulsive* terjadi

ketika dia mengalami depresi atau kecemasan sehingga memilih menyalurkannya dengan belanja. Perilaku *compulsive* yang terjadibiasanya pada perempuan yang sudah bisa menghasilkan finansialnya sendiri. tapi jangan salah compulsive sekarang ini bisa juga terjadi pada remaja remaja juga.

Sobat perlu ketahui jika sobat merasa belanja berlebihan sulit sobat hindari, berikut ini ada lho cara yang bisa membantu sobat menahan keinginan membeli suatu barang:

- bisa membuat daftar list mana yang memang barang yang sangat di butuhkan tanyakan pada diri sendiri apakah barang tersebut memang sangat dibutuhkan atau tidak.
- buatlah anggaran keperluan belanjaan yang sesuai dengan kebutuhan kamu, jika merasa kelebihan bisa kamu simpan
- kurangi dan batasi akses penggunaan aplikasi e-commerce

anaan pengeluaran bulanan, sehingga memudahkan kamu ngan.



Nah sobat belanja memang menyenangkan dan membuat kita puas, tetapi sobat juga perlu tau bahwa belanja berlebihan bisa jadi sobat mengalami gangguan *compulsive buying disorder*, di satu sisi sobat juga memiliki konsekuensi lho, yaitu kesulitan mengelola uang, sulit juga menentukan mana barang yang memang benar-benar di butuhkan atau yang tidak perlu di beli

## **BAGAIMANA ANAK DAPAT MENJADI KORBAN KDRT SECARA TIDAK LANGSUNG?**

-Tiara A. Pradina-



Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) masih menjadi kasus yang sering dijumpai di Indonesia. Pada umumnya pelaku KDRT sendiri adalah suami dan korbannya adalah istri. Selama ini pemberitaan di Indonesia fokus pada dampak fisik dan psikis yang dialami oleh istri, sedangkan anak yang menyaksikan hal tersebut juga mengalami dampaknya. Dampak tersebut bisa berupa trauma yang secara tidak langsung mempengaruhi perkembangan anak.

Trauma secara psikis berarti respon emosional seseorang terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan. Berbeda dengan trauma fisik yang dapat dilihat, trauma psikis tidak dapat dilihat. Anak laki-laki yang menyaksikan KDRT dalam keluarga lebih berisiko untuk melakukan KDRT kelak, sedangkan anak perempuan anak lebih berisiko untuk menjadi korban dari KDRT. Trauma dapat membentuk kepribadian yang lemah dan akan dibawa sampai dewasa. Bentuk perilaku yang dapat dilakukan anak yang mengalami trauma adalah:

- a. Agresif
- b. Murung atau depresi
- c. Mudah menangis
- d. Melakukan tindak kekerasan pada orang lain.

e. Penurunan kemampuan kognitif

Reaksi anak terhadap kekerasan juga bisa dilihat dari usia anak, yaitu:

- 0-5 tahun: cemas, agresif, kehilangan kemampuan yang baru dicapai, serta mimpi buruk dan mengigau.
- 6-12 tahun: kesulitan berkonsentrasi dan belajar, interaksi sosial yang buruk, perilaku agresif yang menonjol, reaksi depresi, kesulitan tidur dan bertingkah laku seperti anak yang lebih kecil.
- 13-18 tahun: merusak diri untuk mengatasi rasa marah, perilaku berisiko seperti menggunakan zat terlarang, tindakan anti-sosial, menarik diri dari lingkungan, serta perubahan kepribadian.



Beberapa cara yang dapat kita lakukan jika kerabat atau orang yang kita kenal mengalami hal tersebut, yaitu:

- Beri rasa nyaman kepada anak dengan cara memberitahunya
- Bersikap tenang dan jangan menunjukkan perasaan khawatir di depan anak.
- Ajak anak melakukan aktivitas yang ia senangi. bahwa kejadian tersebut sudahberlalu dan saat ini ia berada di situasi yang aman.
- Kenali reaksi anak terhadap trauma tersebut.
- Ajak anak untuk berbicara.
- Meminta pertolongan profesional (psikolog atau psikiater).



Sebelum melakukan hal tersebut, ada baiknya kita melakukan pencegahan terlebih dahulu dengan tidak menunjukkan aksi kekerasan di depan anak baik itu secara fisik atau pun verbal. Seorang anak diperlakukan seperti sebuah kertas putih, apa yang anak tangkap dengan inderanya dapat mempengaruhi perkembangannya.

# ANAK “NGAMUK” DAN MARAH DI DEPAN UMUM, WAJARKAH?

-Tiara A. Pradina-



Pasti diantara pembaca sering melihat seorang anak meraung, menangis bahkan berguling-guling di depan umum hingga membuat orang tuanya kewalahan. Terkadang diantara kita pasti merasa risih dan memandang negatif pada anak yang menunjukkan perilaku tersebut dan orang tua yang menghadapinya. Tak jarang juga hal tersebut menjadi pusat perhatian dan tontonan orang sekitar. Apa sih yang terjadi pada anak tersebut dan apa yang harus dilakukan sebagai orang tua?

Perilaku seperti itu yang ditunjukkan oleh anak disebut dengan tantrum. Perilaku tersebut bisa ditunjukkan dengan cara tidur di lantai, meronta-ronta, serta berteriak. Tantrum biasanya terjadi pada usia 18 bulan hingga 4 tahun. Sebenarnya tantrum adalah hal yang umum dan alamiah terutama pada anak karena mereka belum bisa menggunakan kata-kata untuk mengungkapkan perasaan mereka. Tantrum terjadi ketika anak hanya bisa mengenali dirinya dan apa yang ia inginkan namun tidak tahu bagaimana cara untuk memuaskan keinginan tersebut secara tepat.

Menurut Tavriss (1989), tantrum terjadi dalam 3 tahapan, yaitu:

## 1. Pemicu (*trigger*)

Tahap ini terjadi ketika anak merasa diserang, dikritik atau diteriaki oleh orang lain dengan sesuatu yang menjengkelkan bagi anak

## 2. Respon

Anak memberi respon kritik tersebut secara agresif dan destruktif.

## 3. Pembentukan

Jika perilaku anak direspon dengan diam atau berhenti memberi kritik, anak akan menganggap taktik ini berhasil dan belajar bahwa perilakunya adalah senjata untuk melawan serangan yang ia terima dari luar.

Contoh perilaku yang mungkin anak lakukan berdasarkan tahapan usia yaitu:

1. < 3 tahun: menangis, menggigit, memukul, menendang, menjerit, melempar badan ke lantai serta melempar barang
2. 3 - 4 tahun: menghentak-hentakkan kaki, meninju, berteriak, membanting pintu, serta merengek
3. > 5 tahun: memaki, menyumpah, memukul orang lain, dan mengancam

Terkadang orang tua memberikan respon yang kurang tepat dalam menghadapi anak yang sedang tantrum seperti menenangkan, mengacuhkan dan menyuruh anak diam. Padahal jika orang tua memberikan respon yang tepat, tantrum adalah kesempatan bagi orang tua untuk mengenalkan emosi negatif pada anak dan bagaimana mengatasinya.



Lalu apa yang dapat dilakukan dan respon apa yang harus diberikan pada anak yang sedang tantrum? Cara dan respon yang dapat dilakukan yaitu:

- Kenali kebiasaan anak dan mengetahui secara pasti kondisi yang dapat memicu anak mengalami tantrum

- Tidak terlalu memanjakan anak tapi tidak pula menelantarkan anak
- Alihkan perhatian anak
- Temukan alasan kemarahan
- Hindari rasa malu pada anak
- Orang tua mengontrol emosinya dan jangan ambil peduli terhadap segala reaksi negatif dari lingkungan, hindari berteriak atau memukul anak
- Pastikan situasi aman yaitu anak tidak merusak barang atau memukul oranglain
- Tunjukkan ekspresi cinta dan aman pada anak ketika anak sudah mulai reda



Orang tua tidak perlu khawatir karena tantrum adalah perilaku yang umum dialami oleh anak-anak prasekolah untuk mengekspresikan kemarahan mereka. Tantrum juga tidak sepenuhnya terjadi karena kesalahan orang tua, namun orang tua punya peran yang penting untuk mengarahkan anak agar dapat mengatur emosinya. Respon dan penanganan yang diberikan saat anak mengalami tantrum akan mempengaruhi perkembangan anak kedepannya.

Jika melihat seorang anak yang sedang tantrum, sebaiknya kita menghindari menonton anak tersebut dan memberikan pandangan yang negatif. Hal tersebut akan membuat anak malu dan orang tua menjadi kurang nyaman sehingga memicu orang tua untuk memberikan respon yang kurang tepat dalam menghadapi anaknya.

## **KEPATUHAN MINUM ARV PADA ANAK HIV POSITIF BERGANTUNG DARI ORANG TUA!**

-Maya Trisiswati-



Memiliki anak dengan HIV AIDS tentu membuat orang tua harus lebih tinggiperhatiannya. Anak yang dengan HIV biasanya tertular karena saat Ibu yang HIV positif tidak mengikuti program pencegahan penularan HIV dari Ibu ke anak (PPIA), sehingga jumlah virus HIV di tubuh ibu menular ke anak, bisa secara tranplasental (sejak janin dalam kandungan), saat persalinan dan menyusui. Ibu yang segera minum ARV (anti retro viral / obat yang menekan jumlah replikasi virus) sejak diketahui HIV positif akan menurunkan risiko penularan keanak secara nyata.

Beberapa hal penting yang harus dilakukan Ibu adalah segera minum ARV untuk dirinya sendiri dan juga siapkan minum ARV untuk anaknya. Fakta membuktikan bahwa ARV efektif untuk menekan jumlah virus sehingga daya tahan tubuh anak tetap baik, tidak ada infeksi oportunistik dan tumbuh kembang anak tetap bisa optimal. Namun untuk mendapatkan hasil tersebut, dibutuhkan kepatuhan yang tinggi karena ARV ini harus diminum sepanjang masa. Anak apalagi yang belum mandiri sangat bergantung kepada orang tua, ibu atau pengasuhnya agar obat tetap bisa diminum sesuai dosis, waktu dan cara penyajiannya.

Anak yang ditinggal oleh ibu kandung selamanya biasanya akan diasuh oleh nenek atau anggota keluarga lainnya, atau pendamping yang berasal dari

organisasi yang peduli dengan HIV AIDS. Jika diasuh oleh ibu kandung atau orang yang juga HIV mungkin akan lebih mudah karena ibu kandung atau pengasuh bisa memberikan contoh langsung bagaimana mereka juga mengkonsumsi obat sepanjang masa dan mereka nyaman melakukannya.

Masih banyaknya orang dengan HIV yang berhenti minum obat karena bosandan alasan efek samping seharusnya tidak boleh terjadi, apalagi jika orang tersebut memiliki anak yang HIV juga. Alasan tersering yang membuat mereka berhenti minum obat adalah karena bosan atau jenuh , sering terlupa atau efek samping yang dialami. Begitu juga pada anak, alasan serupa sering terjadi, ditambah dengan tidak adanya orang dewasa yang khusus menjadi pendampingnya untuk menyiapkan obat ARV yang harus diminumnya. Anak seringkali juga bertanya mengapa dia harus minum obat sementara teman lainnya tidak dan pertanyaan lainnya anak tidak merasa sakit mengapa harus tetap minum obat.

Alasannya kejenuhan minum obat seharusnya bisa diminimalisir dengan membangun motivasi yang kuat pada anak untuk tetap minum, buatlah waktu minum obat sebagai kegiatan yang menyenangkan, misalnya saat anak selesai makan, atau menjelang masa anak bersiap bermain atau ke sekolah, untuk itu perlu ada uji coba untuk memutuskan waktu yang tepat. Sedangkan alasan efek samping seharusnya bisa diatasi dengan dengan konsultasi ke dokter, atau membangun mind set bahwa efek samping biasanya hanya terjadi sementara biasanya 2 minggu saja dan jika memanjang bisa ke dokter. Kita perlu menadari bahwa setiap obat yang kita minum pasti ada efek sampingnya, obat tetap diminum karena dinilai efek utama obat jauh lebih penting dan bermakna dibanding efek samping.

Ada dilema yang dialami orang tuanya ketika anak mulai protes untuk keharusan minum obat, diema yang dialami jika orang tua berterus terang akan status HIV anak, bisa jadi status ini akan bocor ke orang lain dan itu bisa menyebabtak stigma dan diskriminasi yang akan dialami anak. Naun jika tidak diinformasikan keadaan ataustatus yag sesungguhnya, anak kelak akan merasa

dibohongi dan selalu berupaya untuk berhenti minum obat. Perlu persiapan bagi orang tua untuk bisa bersikap yang tepat, tidak jarang mereka juga membutuhkan konsultasi kepada pihak yang berpengalaman atau yang profesional. Prinsipnya obat tetap harus diminum secara patuh.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk membuat anak patuh minum obat ARV, misalnya

- Melakukan uji coba dahulu untuk waktu-waktu yang nyaman anak minum obat
- Gunakan kotak pil/obat mini
- Buat paket dg dosis yang seharusnya saat bepergian
- Buat rincian jadwal harian yang sama untuk minum obat
- Gunakan alarm jam tangan/hp
- Cari anggota keluarga untuk saling mengingatkan
- Simpan dalam 1 tempat semua informasi resep obat-obatan HIV

Nah, bagi kita sebagai anggota keluarga dan anggota masyarakat, sudah seharusnya kita mendukung dan membantu akses anak dengan HIV untuk dapat minum obat AV secara patuh. Hapus stigma dan diskriminasi HIV/AIDS, tidak ada seorang anakpun yang ingin dilahirkan dengan membawa virus HIV di tubuhnya, mari kita saling menyayangi karena setiap anak berhak memiliki masa depan yang cerah meski ada virus HIV di tubuhnya.

## SUASANA HATI BERUBAH-UBAH? BAGAIMANA BISA?

-Nadya Hasyilah-



Halo Sobat SatyaGatra!

Sobat mungkin pernah mendengar istilah “ah ga mood atau “aku lagi ngerasa bad mood nih” atau suasana hati yang buruk. Sobat mungkin suasana hati tersebut sering kita rasakan seperti merasa haru, marah, sedih, kecewa, menangis atau sedang takut. Hal yang kita rasakan termasuk normal ya karena itu merupakan kondisi emosi, dan biasanya akan hilang dalam jangka waktu dekat. Tapi apakah sobat pernah merasakan rasa emosional berkelanjutan secara berubah-ubah? atau merasakan kebahagiaan yang ekstrem, misalnya yang dalam waktu seminggu sobat merasakan kebahagiaan, tapi selanjutnya sobat merasakan marah dan kecewa berlebihan.

Nah bisa jadi sobat sedang mengalami gejala gangguan suasana hati. Sobat juga perlu ketahui bahwa gangguan suasana hati memiliki beberapa jenis gangguan yaitu: gangguan bipolardepresi mayor, gangguan mood karena kondisi kesehatan dan karena suatu zat.

Sobat perlu juga mengetahui gejala yang dirasakan apabila mengalami gangguan suasana hati:

- Berada pada suasana sedih, cemas, atau hampa yang berkelanjutan, Merasa tidak mampu atau tidak berharga. Merasa putus asa atau tidak berdaya.
- Memiliki harga diri yang rendah. Merasa bersalah yang berlebihan. Mengulangi pikiran tentang kematian atau bunuh diri, ingin mati, atau mencoba untuk bunuh diri.
- Kehilangan minat terhadap aktivitas biasa atau aktivitas sebelumnya

Untuk menghindari mengalami gejala-gejala tersebut, sobat juga perlu mengetahui bagaimana pencegahan gangguan suasana hati:

- Melakukan pengelolaan stress seperti meditasi, yoga ataupun olahraga yang dapat menghilangkan rasa stress yang ada di pikiran
- Kegiatan Psikoterapi (terapi bicara) atau melakukan sesi konseling

Bila sobat sudah merasa mengalami gejala gangguan suasana hati, yang bisa sobat lakukan adalah:

- pengobatan ataupun diagnosis sehingga membantu meningkatkan tumbuh kembang dan meningkatkan kualitas hidup penderita gangguan suasana hati.
- Melakukan pengobatan *Mood Disorder* di rumah yaitu mengkonsumsi obat dan jalanin terapi dengan teratur, tidur atau istirahat yang cukup, menerapkan pola makan sehat, aktif dengan melakukan olahraga

Tetapi jika sobat masih merasa perlu membutuhkan bantuan profesional sobat bisa meminta bantuan dokter maupun psikolog profesional.

Jika anda membutuhkan layanan konseling, silahkan hubungi Call Center PPKS di bawah ini:



**0811-803-875**



**ppks\_yarsi@yarsi.ac.id**



**@ppks\_universitasyarsi**

PPKS Universitas YARSI bekerjasama dengan BKKBN sesuai dengan Perjanjian Kerja Sama (PKS) nomor **20/KSM/G2/2019** dan nomor **026/PKS/REK/UY/IX/2019**, yang salah satu implemenasinya adalah kerja sama pengelolaan laman SatyaGatra melalui website: <https://satyagatra.bkkbn.go.id/frontpage> sejak tahun 2021.

Pengelolaan meliputi layanan konseling dan penerbitan artikel. Artikel yang disajikan dalam laman SatyaGatra merupakan artikel populer ringan meliputi ruang lingkup dari Program Kerja PPKS Universitas YARSI seperti ketahanan keluarga, kesehatan reproduksi, kesehatan mental, POS SAPA (Pos Sahabat Perempuan dan Anak), BKB (Bina Keluarga Balita), BKR (Bina Keluarga Remaja), BKL (Bina Keluarga Lansia), dan lainnya.

Seluruh artikel ditulis dengan gaya bahasa yang ringan dan mudah dipahami.

Sasaran dari pembaca artikel ini adalah masyarakat secara luas yang mengakses laman SatyaGatra (remaja - lansia).

 **0811-803-875**

 **ppks\_yarsi@yarsi.ac.id**

 **@ppks\_universitasyarsi**

 **<https://satyagatra.bkkbn.go.id/frontpage>**