



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

613.043 2
Ind
r



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

ISBN 978-602-235-921-0

9 786022 359210

BUKU INI DICETAK DENGAN DANA DIPA APBN
DIREKTORAT KESEHATAN KELUARGA TA 2017

Buku ini didesain atas kontribusi World Food Programme-Indonesia

RAPOR KESEHATANKU

BUKU INFORMASI KESEHATAN

PESERTA DIDIK TINGKAT SMP/MTS DAN SMA/SMK/MA



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2017

UNTUK PESERTA DIDIK TINGKAT SMP/MTS, SMA/SMK/MA

NAMA :

NIS :

SEKOLAH :

ALAMAT
SEKOLAH :



SAMBUTAN



KEMENTERIAN KESEHATAN RI DIREKTORAT JENDERAL KESEHATAN MASYARAKAT

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkah dan rahmat-Nya, Rapor Kesehatanku Peserta Didik Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA akhirnya dapat diselesaikan. Terima kasih untuk semua pihak yang berkontribusi dalam penyusunan Rapor Kesehatanku.

Rapor Kesehatanku Peserta Didik Tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA merupakan kelanjutan dari Rapor Kesehatanku Peserta Didik SD/MI, terdiri dari dua buku yaitu 1) Buku Informasi Kesehatan, berisi pengetahuan kesehatan dan 2) Buku Catatan Kesehatan, berisi lembar pencatatan hasil pelayanan kesehatan.

Peserta didik yang memanfaatkan Rapor Kesehatanku dengan baik akan memiliki bekal pengetahuan kesehatan sehingga dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta mencegah perilaku berisiko. Perilaku hidup bersih dan sehat yang telah tertanam di sekolah dasar untuk terus dilanjutkan di SMP/MTs dan SMA/SMK/MA. Peserta didik yang berperilaku hidup bersih dan sehat turut mewujudkan pribadi yang berkarakter positif, dan mendukung untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi sehingga kelak menjadi dewasa yang sehat, cerdas dan produktif.

Peserta didik yang memerlukan informasi lebih lanjut diharapkan berdiskusi dengan orang tua, guru atau tenaga kesehatan Puskesmas. Pendampingan orang tua dan guru sangat dibutuhkan terutama dalam memberi teladan dan lingkungan yang mendukung perilaku hidup bersih dan sehat.

Jakarta, Agustus 2015
Direktur Jenderal

A handwritten signature in black ink, appearing to read "dr. Anung Sugihantono, M.Kes".

dr. Anung Sugihantono, M.Kes

SAMBUTAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN RI
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

Seraya memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, saya menyambut baik penerbitan Buku Informasi Kesehatan dan Buku Catatan Kesehatan bagi peserta didik di seluruh Indonesia. Buku ini merupakan salah satu sumber yang bisa dimanfaatkan peserta didik dan orang tua untuk menumbuhkembangkan dan membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat serta menghindari perilaku yang berisiko.

Kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat dikalangan pada siswa Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah dan Sekolah Menengah Atas/Sekolah Menengah Kejuruan/Madrasah Aliyah suatu hal yang tak bisa ditawar lagi dan ini merupakan kebutuhan mendasar demi terciptanya sumber daya manusia yang tangguh. Kebiasaan hidup bersih dan sehat ini diharapkan menjadi budaya para peserta didik yang terus dibawa sampai dewasa dan menjadi orang tua nantinya. Bimbingan dan penjelasan dari guru serta orang tua tentunya akan lebih memaksimalkan manfaat dari buku-buku ini. Selain itu contoh dan teladan dari para guru, orang tua sangat diharapkan demi terciptanya budaya hidup bersih dan sehat.

Akhirnya, saya berharap bahwa keberadaan buku ini tidak sebatas memperkaya khazanah pengetahuan kita, namun juga dapat menjadi sumber inspirasi dan pedoman bagi masyarakat dan pemangku kepentingan lainnya dalam mewujudkan budaya hidup bersih dan sehat. Untuk itu, saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Kementerian Kesehatan dan tim penyusun dan penyunting, yang telah muncurahkan tenaga dan pikirannya, serta kepada seluruh pihak yang telah mendukung penerbitan buku ini.

Jakarta, Agustus 2015
Direktur Jenderal

Hamid Muhammad, Ph.D

PENJELASAN UMUM

Buku Rapor Kesehatanku seri Informasi Kesehatan berisi berbagai informasi berkaitan dengan kesehatan dan tumbuh kembang peserta didik. Buku ini berdampingan dengan Buku Rapor Kesehatanku seri Catatan Kesehatan yang berisi lembar catatan kesehatan peserta didik dari hasil pelayanan kesehatan di sekolah, puskesmas/fasilitas kesehatan, yang diperlukan dalam memantau tumbuh kembang dan kesehatan peserta didik untuk dilakukan tindaklanjut jika diperlukan.

Buku ini untuk dibaca, dimengerti dan diterapkan pesan kesehatan di dalamnya oleh peserta didik, orang tua, anggota keluarga yang lain.

Buku ini dijaga, jangan rusak dan hilang karena informasi didalamnya diperlukan untuk mendukung penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Buku ini dibawa ke sekolah untuk dikumpulkan ke wali kelas sebelum pembagian rapor akademik, setelah ditandatangani orang tua/ wali.

Tenaga kesehatan, guru/ wali kelas menjelaskan isi buku kepada peserta didik dan memantau pendampingan orang tua dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Orang tua/ wali memberi teladan dan mengingatkan peserta didik untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta menandatangani kotak bimbingan.

Segara ke Puskesmas atau Fasilitas Kesehatan terdekat jika memerlukan konseling atau penanganan masalah kesehatanmu.

INFO 1

Pubertas

Apa itu masa Pubertas?



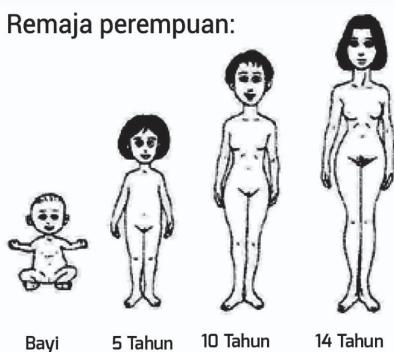
Ketika memasuki usia remaja (10-19 tahun) kita akan mengalami usia yang disebut masa pubertas atau masa perubahan/transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Nah, yang namanya masa perubahan, banyak hal yang berubah khususnya menyangkut fisik, psikis, jiwa dan pematangan fungsi organ reproduksi.

Masa pubertas dimulai pada umur yang berbeda beda, biasanya pada umur 10 – 12 tahun, tetapi ada juga yang dimulai pada usia lebih tua dari usia tersebut. Dan biasanya juga nih, pubertas pada anak perempuan lebih awal 1 atau 2 tahun dari anak laki-laki.

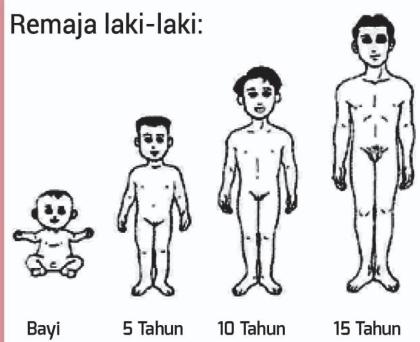
Yuk kita kenali tanda-tanda pubertas :

Perubahan fisik yang kita alami:

Remaja perempuan:



Remaja laki-laki:



- Badan bertambah tinggi dan besar, pinggul melebar
- Payudara mulai membesar
- Tumbuh rambut pada ketiak dan sekitar kelamin
- Mulai berjerawat
- Mulai menstruasi

- Badan bertambah tinggi dan besar, otot dada dan bahu melebar
- Tumbuh jakun dan suara menjadi berat
- Tumbuh kumis, jambang, janggut dan rambut ketiak dan sekitar kelamin, bisa juga tumbuh rambut di dada
- Mulai berjerawat
- Mimpi basah

Perubahan psikis/kejiwaan yang kita alami

Remaja tidak hanya berubah fisiknya saja, tetapi keadaan jiwanya juga mengalami perubahan yang dapat mempengaruhi perilaku remaja.

Coba deh kita perhatikan, di satu sisi kita bersemangat, lebih kreatif, senang berpetualang. Namun kadang-kadang mudah marah, bête, bosan, atau tidak peduli (cuek).

Pada masa ini kita juga lebih suka kumpul-kumpul dengan teman-teman daripada keluarga, ingin diakui oleh kelompok sebaya, punya rasa ingin tahu yang besar, suka coba-coba sesuatu yang baru.....dan pastinya sudah mulai naksir atau jatuh cinta dengan lawan jenis. Semua hal itu wajar kita alami.....yang penting kita memiliki jiwa yang sehat

Jerawat

Kenapa ya kita berjerawat ?

Selama pubertas hampir semua remaja punya yang namanya JERAWAT...., itu loh..peradangan kronis dari kelenjar minyak, yang lokasinya bisa ada di wajah, leher, dada, punggung dan lengan atas.

Sebenarnya munculnya jerawat ini sangat lazim di masa pubertas karena adanya peningkatan hormon androgen yang dapat meningkatkan produksi minyak di kulit..., keadaan ini dapat menyumbat pori-pori sehingga terjadilah jerawat.



Bagaimana mengatasi jerawat di wajah ?

- Selalu bersihkan kulit wajah
- Bersihkan kulit wajah setelah berpergian dan sebelum tidur

Perlu ke dokter nggak sih?

Kalau jerawatmu terlihat meradang dan sangat mengganggu penampilanmu, maka sebaiknya perlu berobat ke dokter yah..

PROSES TERJADINYA JERAWAT

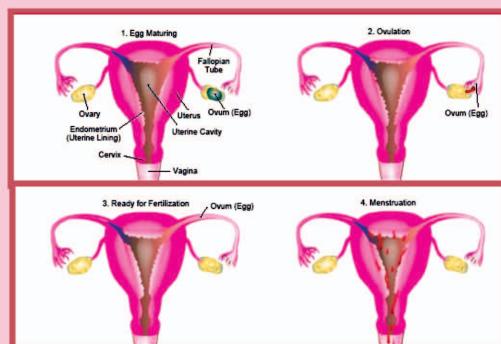


kosmetik

- *Hindari penggunaan kosmetik misalnya bedak, alas bedak yang dapat menyumbat pori pori*
- *Hindari memencet jerawat karena menyebabkan risiko infeksi*

Menstruasi

- Menstruasi/ haid yang pertama (menarche) merupakan tanda pubertas
- Menstruasi adalah peluruhan lapisan dalam dinding rahim (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah. Peristiwa ini terjadi setiap bulan, berlangsung selama 5 sampai dengan 7 hari.
- Siklus menstruasi yang normal rata-rata 28 hari (21-35 hari), bila siklus menstruasi kamu tidak normal, sebaiknya tanyakan kepada tenaga kesehatan
- Umumnya menstruasi akan berlangsung sampai usia 50 tahun
- Masa setelah menstruasi berhenti disebut menopause
- Beberapa perempuan akan merasakan kram atau sakit selama menstruasi, ini disebut sebagai dismenore
- Untuk mengurangi rasa nyeri / sakit bisa diberikan kompres hangat pada lokasi yang sakit, istirahat cukup, olah raga terutama berjalan. Jika masih nyeri dan mengganggu kegiatan sehari-hari, maka datanglah segera ke Puskesmas/Fasilitas Kesehatan lainnya terdekat untuk pemeriksaan dan pengobatannya ya)



- Kebutuhan zat besi akan meningkat karena mengalami menstruasi. oleh karena itu untuk mencegah terjadinya anemia gizi besi, kamu perlu mengkonsumsi 1 tablet tambah darah/ TTD (zat besi dan asam folat) setiap hari selama menstruasi dan sekali seminggu saat tidak menstruasi.

Konsumsilah 1 tablet tambah darah setiap hari selama menstruasi dan 1 X seminggu saat tidak menstruasi

Mimpi Basah

Apa yang Perlu Kita Ketahui tentang Mimpi Basah ?

- 
- Mimpi basah adalah peristiwa keluarnya sperma (ejakulasi) saat tidur, sering pada saat mimpi tentang hubungan seks
 - Mimpi basah merupakan cara alami tubuh mengeluarkan timbunan sperma yang terbentuk terus menerus. Ini merupakan pengalaman yang normal
 - Sejak kamu mengalami mimpi basah, menandakan alat reproduksi kamu sudah berfungsi seperti orang dewasa dan dapat menyebabkan kehamilan pada perempuan, walau hanya melakukan satu kali hubungan seksual

Remaja perempuan yang sudah menstruasi, berisiko hamil apabila melakukan hubungan seksual, dan remaja laki-laki yang telah mengalami mimpi basah sudah bisa menyebabkan kehamilan jika melakukan hubungan seksual.

**Remaja terutama remaja perempuan harus berani berkata "Tidak!".
Yang boleh menyentuh alat kelamin hanya diri sendiri dan ibu.**

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

catatan harianku:



INFO 2

Gizi Seimbang

Gizi Seimbang

Di masa remaja kita sedang dalam masa pertumbuhan, tentunya dibutuhkan gizi yang seimbang supaya kita sehat, tumbuh optimal, dan terhindar dari masalah gizi (anemia, obesitas, gizi kurang, dll).

Nah, ini dia tips gizi seimbang :

- Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga
- Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- Perbanyak makan sayuran dan buah buahan
- Biasakan membawa bekal makanan dan air putih yang cukup dari rumah
- Batasi makan makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
- Tidak merokok dan minum minuman beralkohol
- Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur

Untuk memenuhi kebutuhan gizimu, bisa dibagi dalam menu 3 kali makan dan 2 kali selingan, seperti contoh berikut:

Contoh Menu Seimbang untuk Usia 10-12 Tahun

Nilai Gizi :

Energi : 2000 kkal

Karbohidrat : 304,7 gram (60%)

Protein : 69,4 gram (14%)

Lemak = 61,9 gram (26%)

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
PAGI	Nasi	100	¾ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	25	1 potong kecil
	Sayur	100	1 mangkok
	Minyak	5	½ sdm
	Gula Pasir	10	1 sdm
10.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
SIANG	Nasi	150	1 gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong
16.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
MALAM	Nasi	150	1 gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	25	1 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	5	½ sdm
	Buah	150	1 ½ potong

Contoh Menu Seimbang untuk Usia 13-15 Tahun

Nilai Gizi :

Energi = 2381,1 kkal

Protein = 82,5 gram (14 %)

Karbohidrat = 356,1 gram (59 %)

Lemak = 76,1 gram (27 %)

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
PAGI	Nasi	150	1 gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	100	1 mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Gula Pasir	10	1 sdm
10.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
SIANG	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong
16.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
MALAM	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong

Contoh Menu Seimbang untuk Usia 16-19 Tahun

Nilai Gizi :

Energi = 2381,1 kkal

Protein = 82,5 gram (14 %)

Karbohidrat = 356,1 gram (59 %)

Lemak = 76,1 gram (27 %)

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
PAGI	Nasi	200	1 ½ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	100	1 mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Gula Pasir	10	1 sdm
10.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi
SIANG	Nasi	250	1 ¾ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 ½ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 ½ potong
16.00	Buah	150	1 ½ potong
	Snack	1 porsi	1 porsi

Waktu	Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
MALAM	Nasi	200	1 $\frac{1}{2}$ gelas
	Lauk Hewani	50	1 potong sedang
	Lauk Nabati	50	2 potong kecil
	Sayur	150	1 $\frac{1}{2}$ mangkok
	Minyak	10	1 sdm
	Buah	150	1 $\frac{1}{2}$ potong



Makanan yang kita makan dianjurkan merupakan makanan yang beragam

Setiap kali makan terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk-pauk, buah-buahan dan air.

Porsi makanan pokok adalah $\frac{1}{3}$ dari total porsi makanan di piring, porsi sayuran sebanding ($1 : 1$) dengan

porsi makanan pokok, atau $\frac{1}{3}$ dari total porsi makanan di piringmu

Porsi lauk pauk + buah buahan $\frac{1}{3}$ juga dari total porsi makanan di piringmu yah.....

Batasi konsumsi makanan yang mengandung tinggi gula, garam dan minyak yaa..., seperti gorengan, junk food, minuman bersoda, dll.

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

Biasakan Minum Air Putih

Air putih sangat diperlukan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Maka itu keseimbangan air dalam tubuh kita perlu diperhatikan dengan cara mengatur jumlah masukan/keluaran air yang seimbang.



KELOMPOK UMUR	AIR (ML)	UKURAN RUMAH TANGGA
Laki-laki		
10 – 12 Tahun	1800	± 7-8 gelas
13 – 15 Tahun	2000	± 8 gelas
16 – 18 Tahun	2200	± 8-9 gelas
Perempuan		
10 – 12 Tahun	1800	± 7-8 gelas
13 – 15 Tahun	2000	± 8 gelas
16 – 18 Tahun	2100	± 8-9 gelas

1 gelas = 250 ml



Lalu bagaimana cara melihat kita kurang minum air putih atau tidak? Bisa kamu cek melalui gambar sebelah kiri.... Bandingkan warna urin / air kencing saat ke toilet/kamar mandi tadi dengan warna pada gambar ini, kira-kira kamu terhidrasi/minum cukup air putihkah hari ini....?

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

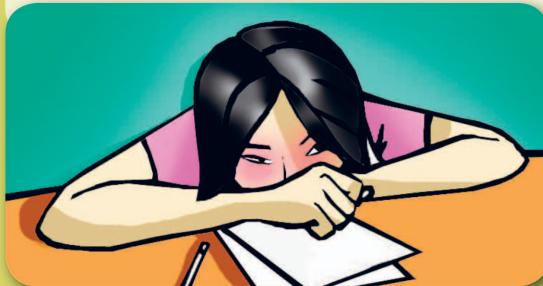
Pola makan yang tidak seimbang dapat mengakibatkan kekurangan atau kelebihan zat gizi, seperti :

Anemia

Akibat Anemia Gizi Besi (AGB)

AGB menyebabkan darah tidak mampu mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup akibatnya:

- Sulit berkonsentrasi sehingga prestasi belajar menurun
- Aktivitas fisik menurun karena daya tahan fisik dan tubuh rendah (mudah 5L: letih, lelah, lesu, lemah, lalai)
- Jarang masuk sekolah karena mudah sakit
- AGB ditandai rendahnya kadar haemoglobin dalam sel darah merah (< 12 gr%). AGB terjadi kalau kamu kurang makan makanan yang mengandung zat besi seperti hati, daging, telur, sayuran berwarna hijau dan kacang-kacangan. Remaja perempuan lebih sering menderita AGB dibandingkan laki-laki karena mengalami menstruasi.
- Konsumsilah 1 tablet tambah darah setiap hari selama menstruasi dan 1 X seminggu saat tidak menstruasi



Kegemukan

Akibat kegemukan

- Beresiko mengalami berbagai penyakit degeneratif diusia dewasa seperti jantung, diabetes mellitus, dll
- Gangguan pertumbuhan tungkai kaki yang dapat menghambat aktivitas fisik
- Gangguan tidur
- Gangguan pernapasan



Ukur Status Gizi Setiap Enam Bulan Sekali



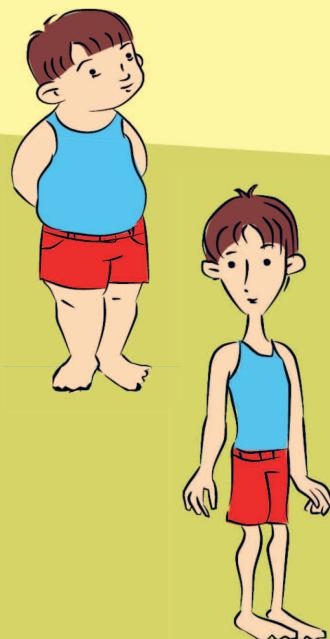
Timbanglah berat badan dan ukur tinggi badan setiap enam bulan agar tahu apakah berat badanmu normal, mengalami gizi kurang atau gizi lebih. Dianjurkan pula untuk kamu mengukur tinggi badanmu. Pengukuran status gizi dan tinggi badan berguna untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan tubuhmu dan sebagai informasi bagi orang tua dan guru kamu apabila terdapat masalah dalam status gizi kamu. Pengukuran tersebut menggunakan grafik Indeks Massa Tubuh (IMT) dan grafik Tinggi Badan sebagai alat bantu.

Cara Mengukur Status Gizi untuk mengetahui kategori normal, kurus, kurus sekali, gemuk atau gemuk sekali:

Hitung Indeks Massa Tubuh (IMT / BMI) kamu dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } \frac{\text{Berat Badan (dalam kg)}}{\text{Tinggi Badan (dalam meter)}^2}$$

1. Lihat grafik IMT (grafik biru untuk peserta didik laki-laki, grafik pink untuk peserta didik perempuan)
2. Tarik garis horisontal/mendatar nilai IMT yang kamu dapatkan, tarik juga garis vertikal/tegak dari umur kamu sekarang hingga ke nilai IMT yang kamu dapat di no 1.



3. Lihat grafik, apakah kamu masuk dalam kategori normal, kurus, kurus sekali, gemuk atau gemuk sekali ?
4. Beritahukan orang tua dan wali kelas hasil yang kamu dapatkan
5. Ukur lagi setelah 6 bulan yaa....

Cara Mengukur Status Gizi untuk mengetahui kategori normal atau pendek :

1. Hitung Tinggi Badan kamu, minta tolong pada guru atau dokter kecil di sekolah untuk mengukur tinggi badanmu atau diukur pada saat ada pemeriksaan kesehatan di sekolah
2. Lihat grafik Tinggi Badan (grafik biru untuk peserta didik laki-laki, grafik pink untuk peserta didik perempuan)
3. Tarik garis horisontal/ mendatar hasil tinggi badan yang kamu dapatkan melalui pengukuran tadi, tarik juga garis vertikal dari umur kamu sekarang hingga ke nilai tinggi badan yang kamu dapat di no 1
4. Lihat grafik, apakah kamu masuk dalam kategori normal atau pendek/stunted?
5. Beritahukan orang tua dan wali kelas hasil yang kamu dapatkan
6. Ukur lagi setelah 6 bulan yaa....



Bimbingan Orang Tua Paraf

Memberi Teladan

Mengingatkan Anak

catatan harianku:

DDG



live

;)



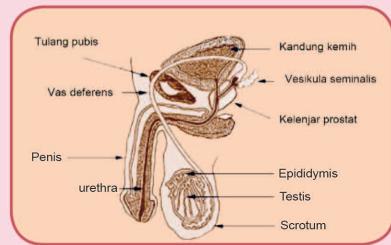
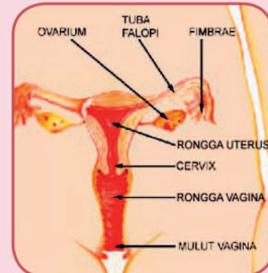
INFO 3

Kesehatan Reproduksi

Kesehatan Reproduksi

Kesehatan Reproduksi meliputi keadaan sehat baik secara fisik, psikis, dan sosial yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan...., Jadi tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan.

Kita sebagai remaja perlu mengetahui informasi kesehatan reproduksi agar dapat bertanggung jawab dalam menjaga dan memelihara organ reproduksi kita.



Bagaimana ya.. Cara merawat Organ Reproduksi kita?

1. Pakaian dalam dan celana dalam (CD) diganti minimal 2 kali sehari. Jangan pakai CD bolak balik.
2. Menggunakan CD berbahan yang menyerap keringat
3. Pakai handuk yang bersih, kering, tidak lembab dan bau. Masa sih kita mau pakai handuk yang bau....!
4. **Khusus untuk Perempuan :**

- Kalau habis buang air kecil, cara ceboknya dari arah depan ke belakang. Kalau terbalik maka kuman yang ada di anus akan masuk ke organ reproduksi. Kebayang nggak sih...? Bisa jadi infeksi deh...
- Pakai pembalut ketika menstruasi dan diganti paling lama setiap 4 jam sekali.

5. Khusus untuk laki-laki

- Sangat dianjurkan untuk di sunat/khitian, supaya terhindar dari kemungkinan kanker penis dan kanker leher rahim pada istrinya nanti
- Kalau habis pipis atau keluar air mani, minimal dicuci/dicebok ya...

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

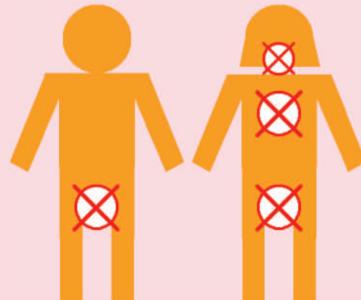
Cegah Kekerasan Seksual

Tubuhmu adalah milikmu.
Tubuhmu adalah sepenuhnya milikmu.

Ada beberapa anggota tubuhmu yang bersifat ‘pribadi’ sehingga tidak ada satu orang pun yang boleh melihat atau menyentuhnya tanpa seijinmu.

Bagian pribadi tubuhmu yang tidak boleh disentuh orang tanpa seijinmu :

- Bibir
- Payudara
- Alat kelamin (vagina/penis)
- Bokong



Bedakan Rahasia Yang Baik dan Rahasia Yang Buruk

Setiap Rahasia yang membuat kamu merasa gelisah, tidak nyaman, ketakutan dan sedih adalah Rahasia Yang Buruk dan tidak patut untuk disimpan, melainkan HARUS diberitahukan pada orang tua atau orang dewasa yang dipercayai (misal : polisi, guru atau dokter).

Pelaku pelecehan seksual seringkali menggunakan taktik dan berbagai macam alasan dengan tujuan utamanya agar kamu merahasiakan hal tersebut dari orangtua/orang lain, agar ia dapat bebas dari hukuman penjara.

Bicarakanlah dengan orang tua

Jangan malu untuk membicarakan kepada orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai (misal : polisi, guru atau dokter) apabila kamu merasa khawatir, cemas, sedih ataupun merasa mendapatkan perlakuan pelecehan atau kekerasan dari orang lain. Kamu dapat membicarakan hal tersebut kepada orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai (misal : polisi, guru atau dokter).

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

Bereaksilah terhadap perlakuan yang tidak pantas/tidak wajar

Mengungkapkan dan melaporkan:

- Waspadailah kemungkinan perilaku kejahatan dari orang di sekitarmu. Pada banyak kasus, pelaku pelecehan/kekerasan adalah seseorang yang dikenal baik olehmu.
- Waspadailah kemungkinan perilaku kejahatan dari orang yang tidak dikenal olehmu. Pada beberapa kasus pelecehan/kekerasan seksual adalah orang yang tidak dikenal olehmu.
- Berhati-hatilah dengan pemberian hadiah, dari orang yang dikenal atau tak dikenal, Beritahu orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai apabila ada orang yang selalu memberimu hadiah, memintamu menyimpan rahasia dan berusaha untuk berduaan saja denganmu.
TIDAK BOLEH DIRAHASIAKAN
- Laporkan pada orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai (misal guru, dokter, polisi dll) apabila ada seseorang yang ingin melihat/menyentuh di area pribadimu. Yakinkan mereka untuk segera mengambil tindakan untuk membantumu.
- Kamu harus mengingat bahwa ada beberapa orang dewasa tertentu seperti guru, dokter, guru BK, polisi, dll yang dapat membantumu. Kamu juga harus memiliki no telepon orang dewasa yang kamu percayai untuk dihubungi bila dalam keadaan darurat (misal atur nomor).

Berikut adalah daftar nomor telefon darurat yang wajib kamu ingat dan kamu simpan di HP mu :

- Polisi : 110
- Ambulan : 118 dan 119
- Badan Search and Rescue Nasional : 115
- Hotline Layanan Kesehatan Jiwa : 500-454
- Puskesmas di daerah tempat tinggalmu :
- Telepon orang yang kamu percayai : _____ (kamu isi sendiri)
- Telepon orang yang kamu percayai : _____ (kamu isi sendiri)
- Telepon orang yang kamu percayai : _____ (kamu isi sendiri)

Hindari Seks Pra nikah



Remaja perempuan yang sudah menstruasi, berisiko hamil apabila melakukan hubungan seksual, dan remaja laki-laki yang telah mengalami mimpi basah sudah bisa menyebabkan kehamilan jika melakukan hubungan seksual

Apa Akibat dari Seks Pra nikah?

- Kehamilan di usia remaja (Kehamilan Tidak Diinginkan/ KtD)
- Tertular dan menularkan penyakit/infeksi menular seksual juga HIV dan AIDS serta kanker serviks (serem loh kalau kita terkena penyakit-penyakit tersebut)
- Putus sekolah....sayang banget kan...nanti bisa madesu deh alias masa depan suram, pastinya kita tidak mau dong cita-cita kita putus di tengah jalan
- Risiko kehamilan dan persalinan seperti :
 - Anemia (kekurangan sel darah merah / hemoglobin)
 - Keracunan kehamilan
 - Keguguran spontan
 - Perdarahan
 - Bayi lahir Prematur
 - Bayi lahir dengan Berat Badan Rendah

JANGAN SAMPAI
PUTUS SEKOLAH

BAHAYA

Selain melanggar agama dan hukum, aborsi sangat membahayakan, mengakibatkan kerusakan rahim, infeksi, perdarahan dan kemandulan

- Pengguguran kandungan (aborsi) yang tidak aman. Selain melanggar agama dan hukum, aborsi sangat membahayakan keselamatan jiwa dan mengakibatkan kerusakan rahim; infeksi, perdarahan dan kemandulan
- Menanggung dampak kejiwaan akibat rasa malu, takut, rasa berdosa, dikucilkan dan ketidakpastian masa depan. Apalagi kalau harus mengasuh anak yang telah lahir....itu kan bukan tugasnya remaja..... seharusnya kita menikmati masa remaja kita dengan belajar di sekolah, bermain bersama teman-teman dan beraktivitas positif untuk mengembangkan diri.

Bagaimana Menghindari Seks Pranikah?

- Memperkuat iman dan takwa
- Remaja memahami tugas utamanya misalnya belajar, bermain, beraktivitas
- Memanfaatkan waktu luang dengan melakukan kegiatan/ aktivitas positif seperti keagamaan, olah raga, seni dan berorganisasi
- Hindari perbuatan-perbuatan yang akan menimbulkan dorongan seksual seperti meraba-raba tubuh pasangannya, membaca majalah porno, menonton video/film porno, berduaan di tempat sepi mendengarkan cerita porno

Yang paling penting nih.....kita harus mampu mengendalikan diri.....untuk remaja perempuan harus berani dan tegas mengatakan TIDAK bila teman atau pacarmu mengajak untuk melakukan seks pranikah. Sedang remaja laki-laki harus menghormati teman wanita atau pacarmu dengan tidak meminta atau memaksa melakukan seks pra nikah

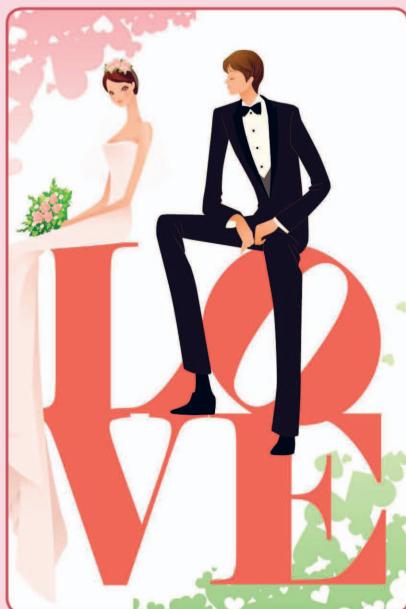
Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

Usia Kehamilan yang Ideal

Kelak....ketika usia kita telah memasuki usia dewasa (lebih dari 20 tahun), dimana pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis dan sosial sudah optimal...., kita akan mulai memikirkan yang namanya pernikahan.



Pernikahan



Pasti masing-masing dari kita memiliki respon yang berbeda-beda mendengar kata ‘pernikahan’. Ada yang senyum-senyum, ada yang melongo, ada yang bingung, mungkin ada yang ngebayangin pesta, honeymoon, tapi banyak juga yang mikir rempong.

Pernikahan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai Suami-Isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan KeTuhanan Yang Maha Esa. Karena itu, kamu harus tahu kewajiban masing-masing, kewajiban suami, kewajiban istri, dan kalau dianugerahi anak, kamu harus memenuhi hak anak. Maka kamu siapin dulu lahir batin, rasa saling menghormati, menghargai, dan materi. Jadi kamu harus selesai sekolah dulu, punya pekerjaan yang baik.. supaya kamu siap untuk menikah.

Menikahlah Di Usia Yang Ideal (Lebih Dari 20 Tahun) Agar Siap Fisik, Jiwa, Sosial Dan Ekonomi

Kehamilan

Gimana sih keadaan yang ideal untuk hamil...?

- Siap fisik bila pertumbuhan dan perkembangan fisik telah optimal, yaitu di usia lebih dari 20 tahun
- Siap mental/emosional/psikologis yang stabil untuk menjadi orang tua, biasanya pada usia lebih dari 20 tahun
- Siap sosial ekonomi yaitu mandiri dapat membiayai kehidupan anak yang lahir secara berkesinambungan



ini adalah hal-hal penting yang perlu disiapkan sebelum memasuki masa pernikahan :

Siap Fisik

Keadaan fisik yang paling baik untuk memiliki anak apabila pertumbuhan tubuh dan organ reproduksi telah sempurna

- Perempuan telah berusia antara 20 - 35 tahun
- Laki-laki telah mencapai 25 tahun

Persiapan gizi perlu dimulai sejak kita remaja ya..., walaupun kita nikahnya masih lama, tidak ada salahnya mempersiapkan fisik yang baik agar tumbuh sehat dan optimal. Caranya dengan makan makanan bergizi seimbang, terutama yang mengandung zat besi dan asam folat agar kamu

terhindar dari anemia.

Pemeriksaan kesehatan perlu dilakukan :

- Untuk mengetahui status kesehatan umum, masalah pada organ reproduksi (mioma, kelainan testis), kelainan bawaan dan penyakit keturunan (thalasemia, kencing manis dan hipertensi)
- Mencegah penularan penyakit pada calon suami/istri bahkan penularan dari ibu ke janin, seperti Hepatitis B, Infeksi Menular Seksual (IMS) termasuk HIV dan AIDS, TORCH

Siap Jiwa

Pernikahan merupakan babak baru dari kehidupan seseorang. Pastinya membutuhkan persiapan psikologis, salah satunya kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam kehidupan.



Siap Sosial Ekonomi

Tidak hanya ikatan cinta dan kasih sayang saja yang diperlukan agar pernikahan bisa bertahan, tetapi diperlukan dukungan materi untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti sandang, pangan dan papan. Kebutuhan materi yang dimaksud tentunya berbeda dari satu orang dengan yang lain. Bukan berarti matre lho..., tapi kenyataannya begitu kok..

Menikah Sebelum Usia 20 Tahun?...

Pikir-pikir lagi deh, karena pada usia tersebut kita masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, psikis/jiwa maupun sosial.

Isilah masa remaja untuk mengembangkan bakat, bersenang-senang dengan keluarga dan teman, juga belajar dengan giat untuk meraih cita-cita.

Bimbingan Orang Tua Paraf

Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

cataⁿ harianku:













INFO 4

IMS | ISR dan
HIV AIDS

Infeksi Menular Seksual / Infeksi Saluran Reproduksi

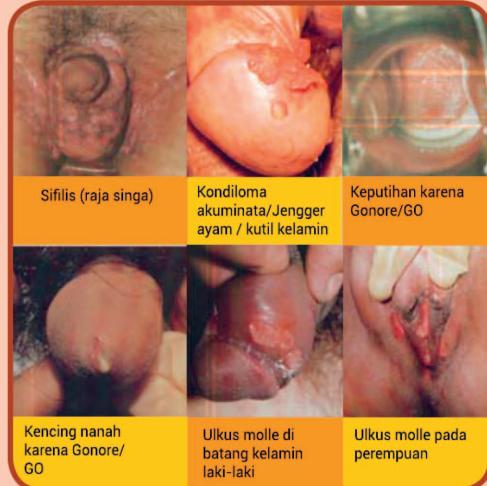
ISR adalah infeksi pada saluran reproduksi yang dapat ditularkan dengan atau tanpa hubungan seksual. ISR yang tidak ditularkan melalui hubungan seks biasanya terjadi kalau kita tidak menjaga kebersihan reproduksi dengan baik sehingga terjadi pertumbuhan yang berlebihan dari bakteri atau jamur. ISR yang ditularkan melalui hubungan seksual disebut IMS (Infeksi Menular Seksual). Infeksi ini bisa disebabkan oleh bakteri, virus, parasit, jamur dan lainnya tergantung jenis infeksinya.

Berikut contoh-contoh ISR/IMS....Coba lihat deh, kondisi organ reproduksi kita kalau terkena IMS/ISR....., mengerikan ya....., pasti kita tidak mau mengalaminya kaan....?!

Akibat IMS

Penyakit radang panggul, sulit punya anak, kehamilan di luar kandungan, keguguran, melahirkan sebelum waktunya, lahir mati, kelainan bawaan, kematian, meningkatkan risiko HIV/AIDS dan kanker serviks.

Jadi nih buat kita kita lebih baik hindari berhubungan seks dulu deh....
Kita kan belum menikah...., kalaupun mau menikah nanti dulu deh, pikir-pikir dulu...kita kan masih muda



Apabila sudah ada yang terkena IMS/ISR

Jangan mengobati sendiri,
segera berobat ke fasilitas
pelayanan kesehatan
terdekat

Kanker Leher Rahim

Kanker Serviks

Kanker serviks (leher rahim) adalah kanker yang terjadi pada daerah leher rahim, disebabkan karena infeksi Human Papiloma Virus (HPV)

Faktor risiko/pemicu terjadinya kanker serviks antara lain :

- Perempuan yang melakukan aktivitas seksual pertama kali pada usia dini (kurang dari 20 tahun)
- Sering berganti pasangan seksual
- Perokok aktif dan/atau pasif
- Perempuan yang sering melahirkan
- Menderita Infeksi Menular Seksual
- Orang yang mengalami penurunan kekebalan tubuh

Apa Tanda-tanda Kanker Serviks

- Keputihan berulang dan berbau
- Perdarahan yang tidak normal dari vagina mulai dari bercak-bercak sampai bergumpal-gumpal disertai bau busuk
- Perdarahan pasca sanggama
- Nyeri pinggang, saat buang air kecil dan buang air besar



Bagaimana Mencegah Kanker Serviks

- Menghindari faktor-faktor berisiko
- Melakukan skrining/penapisan dengan IVA (Infeksi Visual dengan Asam Asetat) untuk menentukan apakah telah terinfeksi HPV atau mengalami lesi pra kanker
- Menindaklanjuti hasil IVA positif dan hasil papsmear tidak normal
- Melakukan vaksinasi anti HPV yang direkomendasi pada perempuan usia 10 – 55 tahun

HIV dan AIDS

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah jenis virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh sehingga daya tahan tubuh menurun.

Acquired Immuno Deficiency Syndrome (AIDS) adalah sekumpulan gejala yang disebabkan oleh menurunnya sistem kekebalan tubuh manusia karena terinfeksi HIV.

Pada tahap infeksi HIV belum tampak gejala-gejala pada penderita HIV positif, akan tetapi sudah dapat menularkan pada orang lain. Gejala AIDS muncul setelah 5-10 tahun, tergantung dari daya tahan tubuh penderita, gizi dan kepatuhan mengkonsumsi Antiretroviral (ARV)



Gejala yang lazim muncul apabila sistem kekebalan menurun, antara lain :

- Berat badan menurun secara drastis
- Diare lebih dari 1 bulan tanpa sebab yang jelas
- Bercak putih atau luka di mulut atau timbul jamur yang tak kunjung sembuh
- Batuk berkepanjangan dan sesak nafas
- Sering demam lebih dari 38 derajat celcius serta keringat dingin tanpa sebab yang jelas

Bagaimana Mengetahui Seseorang Menderita Hiv Atau Tidak ?

Seorang yang menderita HIV tidak bisa diketahui lewat penampilan fisik atau gejala sakit yang khas. Orang tersebut hanya dapat mengetahui bahwa ia menderita HIV lewat pemeriksaan laboratorium darah. Oleh sebab itu HIV adalah penyakit yang berbahaya karena orang tersebut dapat menularkan penyakit HIV ke orang lain tanpa disadari, karena ia tidak merasa sedang sakit

Hiv Bisa Tidak Dapat Ditularkan Melalui :

- Kontak fisik biasa
 - Kontak di tempat kerja / sekolah
 - Kontak di tempat umum
- Makanan dan minuman
 - Air, makanan, minuman
 - Alat makan dan minum bersama
- Kontak intim biasa
 - Berjabat tangan, bersentuhan
 - Berpelukan, berciuman
- Penularan tidak langsung
 - Gigitan serangga
 - Batuk, bersin
 - Kolam renang, toilet umum

Pencegahan HIV-AIDS

A (ABSTINENCE)

- Tidak melakukan hubungan seks pra nikah

B (BE FAITHFUL)

- Untuk yang sudah menikah, harus saling setia, berhubungan seksual hanya dengan suami/istrinya saja

C (CONDOM)

- Menggunakan kondom, bagi kelompok berisiko tinggi seperti pengguna NAPZA suntik, seksual aktif

D (DRUG)

- Tidak menggunakan NAPZA terutama NAPZA suntik

E (EQUIPMENT)

- Gunakan hanya alat-alat yang bersih, steril, sekali pakai dan tidak bergantian seperti jarum suntik dan alat cukur

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

catatan harianku:

DOG @



live

;))



INFO 5

Hindari Napza

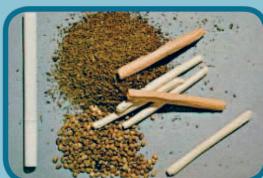
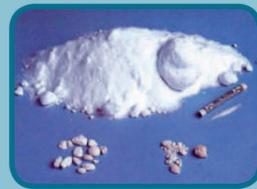
NAPZA

NAPZA adalah singkatan dari ***Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya***. Sedang NARKOBA adalah nama lain yang lebih populer di masyarakat, yaitu singkatan dari Narkotika dan Bahan / Obat Berbahaya.



Apa Jenis-jenis NAPZA

- (1) Bunga dan buah opium
- (2) Heroin/Putaw
- (3) Butiran Morphine
- (4) Opium Kering
- (5) Ekstasi
- (6) Rohipnol
- (7) Kokain
- (8) Daun Coca
- (9) Shabu-shabu
- (10) Bunga dan buah koka
- (11) LSD
- (12) Daun Ganja
- (13) Ganja
- (14) Amphetamine
- (15) Inhalasia (Lem, Tinner)
- (16) Tembakau/Rokok dan
- (17) Alkohol



Bagaimana Efek Penyalahgunaan NAPZA ?

- Kerusakan organ vital, termasuk otak, jantung, paru-paru, hati, ginjal dan organ reproduksi
- Keracunan dengan berbagai tanda dan gejala seperti : mual, muntah, pusing, kejang, gemetar, jantung berdebar, nyeri dada, denyut jantung meningkat, suhu badan naik, tekanan darah tinggi, pupil melebar, sampai koma (catatan : setiap jenis NAPZA dan dosis yang digunakan mempunyai dampak keracunan berbeda)
- ‘Sakauw’, yaitu keadaan penderitaan sakit sekali sekujur tubuh, gabungan dari rasa sakit / nyeri yang hebat, yang juga disebabkan karena gejala putus obat khusus (misalnya heroin / putaw)
- Gangguan psikis, seperti : gelisah, cemas, takut, curiga, waspada berlebihan, panik, bingung, mudah tersinggung, depresi, gembira berlebihan, agresif, gangguan daya ingat (mudah lupa), gangguan nalar dan konsentrasi, banyak bicara, gangguan kesadaran dan perilaku
- Kehidupan sosial memburuk : Prestasi sekolah mundur bahkan bisa berhenti sekolah, hubungan keluarga memburuk, bahkan bisa mengarah pada perbuatan kriminal karena mencuri untuk membeli NAPZA

Gaul Okay Napza No Way..!



Bahaya Rokok

Racun Apa Saja yang Ada di dalam Rokok

Sebatang rokok mengandung 4000 bahan kimia... hi..kayak pabrik kimia aja yah. Zat-zat yang paling berbahaya diantaranya adalah nikotin, TAR dan karbonmonoksida (CO). Bahan tersebut terbukti menyebabkan kanker. Nikotin dapat merusak jantung dan bisa menyebabkan perokok menjadi kecanduan. Tar dapat menyebabkan kanker dan CO dapat mengakibatkan otak, jantung dan organ tubuh lainnya menjadi kekurangan oksigen.



Kandungan Asap Rokok



Penting Untuk Diingat Ya..!
Merokok Itu Termasuk Napza Lho, Yang Bisa Menyebabkan Ketagihan (Adiksi) dan Berbahaya Terhadap Kesehatan

Asap Rokok Juga Berbahaya Lho!

Karena mengandung amonia (bahan yang dipakai untuk membersihkan toilet), sianida (bahan yang dipakai untuk membunuh tikus) dan formaldehida (bahan yang dipakai untuk mengawetkan kodok mati)... iih sereem.

Jadi kita yang tidak merokok tapi menghisap asap rokok dari orang sekitar yang merokok maka kita juga akan **TERKENA BAHAYA MEROKOK..!**

Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok namun terpaksa atau menghirup asap rokok yang dikeluarkan oleh perokok.

Perokok aktif adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin maupun tidak rutin dengan jumlah sekecil apapun (1 batang rokok perhari)



Kandungan dalam sebatang rokok, terdiri dari : 4000 jenis senyawa kimia, 400 zat yang berbahaya, 43 zat penyebab kanker

Bagaimana Cara Kita Menghindari Diri Dari Napza Termasuk Rokok?

- Menerapkan kehidupan beragama dalam kehidupan sehari-hari
- Memahami diri sendiri dan mampu mengelola emosi dan perilaku dengan baik
- Percaya diri
- Tampil beda itu keren kok! Jangan pernah merasa minder/rendah diri/terintimidasi bila teman-teemanmu mengatakan kamu tidak gaul/tidak kompak karena kamu tidak mau merokok. Teman yang baik tidak akan pernah menjerumuskan sahabatnya kepada hal yang buruk.
- Berpikir dan bersikap positif terhadap keberadaan diri dan orang lain
- Memahami fakta bahaya penyalahgunaan NAPZA sehingga kita berpikir

untuk TIDAK AKAN PERNAH mencoba menggunakan NAPZA, termasuk rokok.

- Tingkatkan kemampuan dalam berkomunikasi secara efektif terhadap teman sebaya dan orang dewasa sehingga kita mampu berkata TIDAK apabila ada yang menawari atau mengajak menggunakan NAPZA, termasuk rokok.
- LAPORKAN kepada guru kalau ada yang menggunakan atau mengedarkan NAPZA di sekolah.
- TEGUR kalau ada yang merokok di sekolah atau di lingkungan sekitar kita termasuk di rumah.
- Pilih dan bergaullah dengan teman yang baik-baik, yang tidak merokok dan tidak menunjukkan gejala menggunakan NAPZA
- Lakukanlah kegiatan yang bermanfaat (olah raga, membaca, kesenian dan sebagainya).

Berprestasi Tanpa Napza. Napza Merenggut Masa Depan Remaja



Bimbingan Orang Tua Paraf

Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

INFO 6

Kesehatan
Mental

Menerima Diri dan Orang Lain

Pada masa pubertas terjadi perubahan psikis/jiwa dimana emosi kita seringkali berubah dan kita juga sedang mencari jati diri.. Nah, supaya kita dapat menghadapi tentunya kita harus mempunyai jiwa yang sehat. Apa sih yang harus kita lakukan supaya punya jiwa yang sehat?



Bisa Menerima Diri Apa Adanya



Bisa Menerima Orang Lain Apa Adanya

Ketika kita mampu mencintai dan menerima cinta orang lain serta mampu mempercayai orang lain, dapat menghargai pendapat orang lain, bisa merasakan kita adalah bagian dari kelompok, dan tidak berbuat curang terhadap diri sendiri dan orang lain, maka kita adalah remaja yang bisa menerima orang lain apa adanya.

Mengenal dan menerima diri sendiri merupakan langkah awal dalam membentuk harga diri yang positif. Terima diri apa adanya, kenali dan maksimalkan potensi/kekuatan dan coba perbaiki kelemahan.

Jika Kita bangga dan percaya pada diri sendiri maka kita dapat dikatakan mempunyai harga diri yang tinggi. Kita akan merasa lebih nyaman terhadap diri sendiri.

Bisa Mengendalikan Emosi

Berikut beberapa langkah agar kita bisa mengendalikan emosi.

- Kenali perasaan apakah kita sedang marah, takut, sedih, iri, cemas, senang dan lain-lain pada setiap situasi
- Coba untuk mengerti apa yang menyebabkan perasaan tersebut.
- Perhatikan apa yang biasa kita lakukan terhadap orang lain dan diri sendiri ketika timbul perasaan tersebut.
- Ketahuilah kemampuan dan keterbatasan dalam menghadapi situasi tersebut.
- Kenali bagaimana cara kita ketika menghadapi masalah dan perasaan, apakah berhasil atau tidak?
- Cari cara positif untuk mengatasi masalah
- Bila hasilnya tidak memuaskan cari cara lain.

Mampu Mengatasi Stres dan Menyelesaikan Masalah dengan Baik

Tips agar dapat menyelesaikan stres dengan baik,

- Jaga kesehatan
- Rencana masa depan dengan baik
- Hindari membuat keputusan besar sekaligus
- Ubahlah sesuatu yang dapat diubah, terimalah sesuatu yang tidak dapat diubah.
- Berbuatlah sesuai dengan minat dan kemampuan
- Berfikir positif
- Bersantai dan menenangkan pikiran dengan melakukan relaksasi selama 10-15 menit.
- Bila kita stress, lakukan pekerjaan yang disenangi, atau curhat dengan orang yang kita percaya dan dianggap bisa membantu kita.

Berpikir Positif Atasi Stress Dan Masalah

Harga Diri

Dengan meningkatnya rasa hormat terhadap diri sendiri maka secara keseluruhan akan meningkatkan rasa kebanggaan dalam diri.

Membangun Harga Diri



Dalam hidup ini, tentunya kita sering mengalami berbagai tantangan. Apalagi dimasa remaja, ada tantangan di sekolah, tempat bermain bahkan dirumah. Untuk mampu menghadapi tantangan hidup, kita harus mempunyai harga diri.

Harga diri adalah cara kita menilai diri dan berkaitan dengan cara berpikir, merasakan dan bertindak. Harga diri merupakan kombinasi dari percaya diri dan menghargai diri sendiri serta mampu mengatasi tantangan hidup.

Harga diri sangat diperlukan untuk membentuk jiwa yang sehat dan perilaku yang positif, sehingga kita dapat menghadapi tantangan hidup termasuk menolak godaan untuk melakukan perilaku beresiko.

Bagaimana Sih Membangun Harga Diri

- Mengenal diri sendiri**

Ini perlu dilakukan untuk mengetahui apa kelebihan dan kekurangan kita. Untuk membantu, kita bisa membuat daftar kelebihan dan kekurangan kita di selembar kertas.

- Menerima diri kita**

Setelah kita mengetahui kekurangan dan kelebihan kita, belajarlah untuk menerimanya. Apabila ada hal-hal yang bisa diperbaiki, perbaikilah.. tetapi apabila tidak mungkin diperbaiki, terimalah dengan ikhlas dan yakinlah kita masih memiliki banyak kelebihan.

Kalau sudah menerima diri kita apa adanya, percaya dirilah.. tidak perlu minder untuk berteman dengan siapa saja dan ikut berbagai kegiatan positif karena kita yakin kita mampu misalnya mengikuti paskibraka, band, kursus, bela diri, modelling.

**Kita Tidak Dapat Menyukai Orang Lain
Jika Kita Tidak Menyukai Diri Kita Sendiri
Terlebih Dahulu, dan Orang Lain Pun
Tidak Akan Menyukai Kita**

**Nah Mengenali dan Menerima
Diri Sendiri Merupakan Kunci
Dalam Membentuk Harga Diri
yang Positif**

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

Bila kita memahami dan menerima diri sendiri, maka kita akan mampu menerima dan belajar dari kesalahan yang kita buat dan kita pun akan merasa lebih baik

Katakan Tidak Pada Perilaku Berisiko

Kita sebagai remaja, tentunya senang berteman dengan siapa saja...tapi tetap harus pintar pilih-pilih teman dong...jangan sampai kita salah pilih teman yang dapat menjerumuskan kita ke dalam perilaku berisiko (membolos, berkelahi, melecehkan teman, NAPZA, seks pra nikah dan kenakalan lainnya).



O ya, pacaran bukan berarti dunia hanya milik kita berdua dengan si dia saja lho... hindari saling tergantung satu sama lain dan kita jangan melupakan sobat-sobat kita dong.

Nah, bagaimana sikap kita dalam menghadapi ajakan/bujukan negatif teman sehingga terhindar dari perilaku berisiko :

- Ekspresikan ketidak-setujuan atau penolakan bila ada tawaran /bujukan yang bersifat negatif, kita bisa ambil jurus-jurus seperti ini :

Nyatakan Perasaan Dan Permasalahan Kita Dengan Jelas, seperti:

- Saya merasa sedih ketika.....
- Saya merasa tertekan ketika.....
- Saya merasa tidak enak ketika....
- Saya merasa ketika....

Ungkapkan Keinginan kita, seperti:

- Saya merasa lebih baik jika....
 - Saya menginginkan kamu....
 - Maukah kamu.....
- Contoh : "Aku rasa lebih baik kalau aku tidak ikutan bolos deh".

Contoh : "Saya merasa tertekan jika kamu memaksa untuk mengikuti kemauanmu berhubungan seks".

Minta Pendapat Atas Perasaan Tidak Setuju Kita Terhadap Perilaku-Perilaku Negatif, Seperti:

- Bagaimana menurutmu.....
- Sorry, kamu merasa keberatan nggak ?

Contoh: "Bagaimana menurutmu tentang pendapat saya bahwa merokok tidak baik untuk kesehatan kita ?".

Sampaikan Penolakanmu dengan:

Tidak memberi reaksi

T; "Kamu mau pakai ini ?"

J; "Saya harus pergi, ada hal lain yang harus dikerjakan". Jalanlah terus seolah-olah tidak mendengar tawarannya.

Menolak dengan sopan (halus)

T; "Kamu mau coba minum bir ?"

J; "Maaf, saya tidak mau mencobanya karena bisa membuat syaraf otak kita rusak lho"

Mengajukan alternative (buat kesepakatan)

T; "Ikut aku ke kamar yuk!"

J; "Daripada pacaran di kamar, mending kita nonton bola di stadion yuk".

Membalikkan Tekanan

Apabila teman kita tidak bisa menghadapi dengan cara yang halus...kita bisa menolak dengan lebih keras tetapi tetap sopan (tidak dengan berkata kasar).

Contoh :

T; "Ayo dong cobain!".

J; "Sudah aku bilang, nggak mau! Kamu tidak dengar ya..."

Menghindari Keadaan

Bila tahu ada orang atau situasi yang akan memaksa kita untuk melakukan sesuatu yang tidak baik, HINDARILAH !

BENTENGI DIRI

- Beradalah bersama orang-orang yang mendukung keputusanmu untuk tidak melakukan perilaku berisiko.
- Tekun beribadah
- Bekali diri juga dengan informasi kesehatan reproduksi
- Mengisi waktu dengan kegiatan positif (olah raga, rekreasi, kesenian, kegiatan ekstrakurikuler seperti PMR, OSIS, PRAMUKA, diskusi, dan lain-lain)
- Kalau ada masalah, biasakan curhat atau bercerita jujur dengan orang-orang terdekat kita, misalnya sahabat, konselor sebaya, kakak atau orang tua....orang tua bisa juga kok jadi sahabat kita.

Cegah Tawuran



Berselisih pendapat dengan teman adalah hal yang wajar. Tapi perbedaan pendapat jangan mengakibatkan permusuhan.

Apabila kita melakukan kesalahan kepada teman, segeralah meminta maaf dan jangan mengulangi kembali perbutan yang sama. Apabila ada teman bersalah dan meminta maaf kita juga harus memaafkan jangan mudah tersinggung dan marah

Bersaing untuk mendapat nilai yang terbaik adalah baik, tetapi persaingan yang tidak baik adalah kalau bersaing untuk menunjukkan yang lebih kaya.

Kita tidak boleh merasa benar sendiri, setiap orang punya pikiran masing-masing, setiap orang memiliki kebiasaan yang mungkin berbeda tapi tidak berarti harus bermusuhan. Kita harus dapat bersama-sama meskipun berbeda.

Jika menghadapi teman yang suka mengancam atau yang tidak berkelakuan baik, misalnya ada teman yang mengancam kalau dia meminta uang dan tidak diberi, maka dia akan memukul. Maka sebaiknya kita menghadap guru dan menceritakan perbuatan untuk mendapatkan solusi yang baik.

Adat kebiasaan yang berbeda tak harus memisahkan kita. Meskipun berbeda kelas, berbeda sekolah, kita satu Bhineka Tunggal Ika. Dari Sabang sampai Merauke kita adalah satu. Kita bersaudara setanah air, satu bangsa, satu bahasa... Indonesia.

Solidaritas Dengan Teman Bukan Berarti Ikut Tawuran:

- Teman yang baik adalah teman yang selalu mengingatkan untuk menjaga pikiran, sikap dan emosi untuk tetap positif
- Semua masalah bisa diselesaikan dengan cara damai

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

Cegah Kecelakaan

Tips ketika Berkendara

- Mengemudikan motor atau mobil hanya jika sudah memiliki SIM
- Menggunakan helm yang berstandar keselamatan
- Menggunakan sabuk keselamatan
- Tidak menggunakan gadget ketika mengemudi
- Tidak mengemudi saat bermasalah, sakit atau ngantuk
- Kendalikan emosi saat mengemudi, tidak terpancing pengemudi ugal-ugalan
- Jalanan sepi bukanlah tempat untuk kebut-kebutan, karena membahayakan pengguna jalan



SABUK KESELAMATAN UNTUK SEMUA

PASTIKAN PENGGUNAAN SABUK KESELAMATAN PADA SAAT BERKENDARA KEMANA PUN TUJUAN ANDA



UTAMAKAN SELAMAT GUNAKAN SABUK KESELAMATAN BUKAN HANYA PENGEMUDI SEMUA PENUMPANG DI DALAM MOBIL

Tips ketika Menyeberang Jalan

- Berjalan dan menyeberang di tempat yang aman
- Selalu konsentrasi dan beri tanda bila menyeberang
- Menengok ke kanan dan ke kiri sebelum menyeberang
- Jangan bersenda gurau di jalan raya !!
- Berbusana terang atau mencolok saat berjalan atau berkendara
- Pastikan dirimu terlihat pengendara, terutama di malam hari.

Bimbingan Orang Tua Paraf

Memberi Teladan

Mengingatkan Anak

Tips Ketika Berenang

Kamu harus belajar berenang, termasuk mengapung di air (supaya tubuh kamu tetap berada di atas air dengan menggerakkan lengan dan kaki), karena itu merupakan keterampilan yang penting loh...., berikut tips ketika berenang :

Biasakan:

- Pastikan ada orang dewasa mengawasi ketika kamu berenang atau bermain di air, dan berada di tempat yang mudah terlihat.
- Masukkan kaki lebih dahulu jika kamu tidak tahu kondisi air dan kedalamannya.
- Kenakan jaket pelampung ketika keluar menggunakan perahu.



Jangan:

- Berenang sendirian.
- Berenang di tempat yang tidak dikenal tanpa diperiksa orang dewasa lebih dahulu.
- Jangan mendorong atau melompati orang lain ketika berenang atau bermain di air



Jika Mengalami Masalah:

Berteriak minta tolong jika kamu hampir tenggelam.

Jika kamu melihat orang lain hampir tenggelam jangan mencoba menyelamatkannya sendirian.

Berteriaklah minta tolong dan datangi orang dewasa terdekat.

Bimbingan Orang Tua Paraf

Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

catatan harianku:



catahan harianku:

love



like

;))



lip

INFO 7

Mitos

Pernah Dengar, Tapi Nggak Tahu? Ayo Dong..., Cari Tahu..

Mitos : informasi yang kebenarannya belum bisa dibuktikan. Jadi kalau kita mempercayai mitos, ya udah berarti kita akan salah informasi.

Kalau salah informasi, maka kita bisa salah dalam mengambil keputusan. Keliru mengambil keputusan, maka hasil yang didapatkan pasti salah besar.

Jadi, agar kita tidak terjebak, yuk cari tahu kebenarannya !

MITOS	FAKTA
Semua perempuan berdarah saat pertama kali berhubungan intim dan kalau tidak, berarti tidak perawan	Selaput dara merupakan selaput kulit yang tipis yang dapat meregang dan robek karena beberapa hal seperti melakukan hubungan seks atau melakukan olah raga tertentu seperti naik sepeda dan berkuda. Karena itu, robeknya selaput dara belum tentu karena hubungan seks, malah ada juga perempuan yang sudah menikah dan berhubungan seks berkali-kali tapi selaput daranya masih utuh dan tidak koyak karena selaput daranya elastis.
Berhubungan seks sekali tidak menyebabkan kehamilan	Siapa bilang ? Selama perempuan dalam masa subur, saat pertama kali berhubungan seks pun perempuan bisa hamil
Loncat-loncat setelah berhubungan seks tidak menyebabkan kehamilan	Ketika sperma telah melewati vagina, sperma akan mencari sel telur yang matang yang sudah siap dibuahi, jadi kemungkinan hamil tetap saja besar karena sperma yang terlanjur masuk ke dalam sulit untuk dikeluarkan kembali.
Makan nanas dapat menggugurkan kehamilan	Nanas aman dikonsumsi asalkan tidak berlebihan. Konsumsi yang berlebihan akan menimbulkan rasa mual pada mereka yang tidak tahan rasa asam buah nanas dan menyebabkan masalah tersendiri bagi pencernaan

Minum obat pelancar haid, memakai jeans ketat, dan makan buah nanas adalah cara aborsi yang aman	Aborsi yang nggak dilaksanakan secara medis dengan pengawasan dokter, sama sekali nggak aman dan bisa mengakibatkan infeksi berbahaya maupun kecacatan pada bayi yang dikandung
Pacar berhak melakukan apa saja karena kita sudah menjadi miliknya	Idih sebel deh, tak seorangpun berhak atas diri kita selain kita sendiri. Pacar dan suami pun tidak berhak memperlakukan kita seenaknya
Untuk menikah, laki-laki dan perempuan harus memiliki pemikiran dan kebiasaan hidup yang sama	Secara fisik laki-laki dan perempuan diciptakan sebagai makhluk yang berbeda. Apalagi secara psikologis. Justru dengan pernikahan diharapkan pasangan suami istri bisa menyatukan dua perbedaan untuk satu tujuan. Perbedaanlah yang membuat suami istri saling belajar memahami, bekerjasama, menghormati dan mendukung.
Tidak boleh makan ikan, daging dan telur pada saat menstruasi	Pada saat menstruasi kita membutuhkan asupan makanan bergizi dan berprotein tinggi lho, contohnya yang bisa didapat dari ikan, daging, telur dll
Tidak boleh keramas atau gunting kuku/rambut pada saat menstruasi	Kita harus tetap menjaga kebersihan diri termasuk pada saat menstruasi
Pembalut tidak boleh dibakar nanti bisa menyebabkan kanker dan nyeri	Tidak ada hubungan antara pembalut yang dibakar dengan kanker dan nyeri

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	

catatan harianku:



catatan harianku:



catatan harianku:



catatan harianku:



catatan harianku:



catatan harianku:



Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.043 2

Ind
r

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat
Jenderal Kesehatan Masyarakat

**Rapor Kesehatanku Buku Informasi Kesehatan
Peserta Didik Tingkat SMP/MTS dan SMA/SMK/MA. —**
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2015

ISBN 978-602-235-921-0

1. Judul I. PERSONAL HEALTH SERVICES
II. STUDENT HEALTH SERVICES III. PERSONALITY DEVELOPMENT
IV. HEALTH PROMOTION