

Manual Untuk Fasilitator

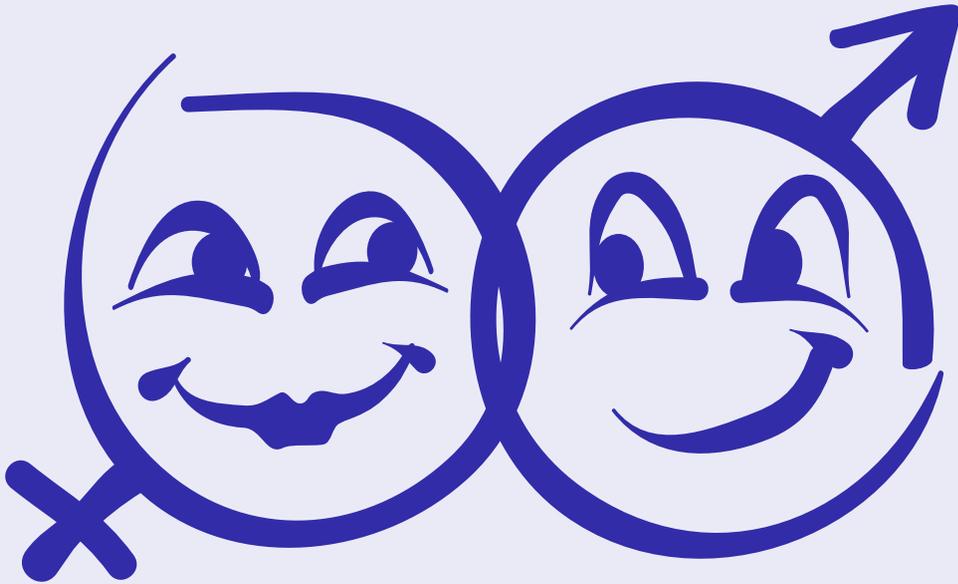


Proses belajar aktif kesehatan reproduksi Remaja

Bahan Pegangan Untuk Memfasilitasi
Kegiatan Belajar Aktif Untuk Anak & Remaja
Usia 10-14 Tahun



Manual Untuk Fasilitator



Proses belajar aktif kesehatan reproduksi Remaja

Bahan Pegangan Untuk Memfasilitasi
Kegiatan Belajar Aktif Untuk Anak & Remaja
Usia 10-14 Tahun

Facilitating Active Learning
Reproduction Health For 10-14 year-old Adolescents

Penulis : Laurike Moeliono (UNFPA National Consultant)

Editors : Eddy N. Hasmi (BKKBN)
Siti Fathonah (BKKBN)
Adrianus Tanjung (PKBI)
Wenita Indrasari (PKBI)
Birgitte Bruun (UNFPA)

Desain/Layout : Wisnu Saibani

Diterbitkan Oleh :
Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI)
Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
United Nations Population Fund (UNFPA)

Cetakan Pertama, Juni 2003

ISBN : 979-97835-0-X

UCAPAN TERIMA KASIH

Manual ini dibangun atas berbagai hasil kerja pihak lain yang telah terlebih dahulu dibuat (Modul, Manual, buku-buku dll). Semua hasil kerja tersebut jelas menunjukkan adanya komitmen untuk melindungi anak dan remaja dari ancaman risiko kesehatan reproduksi yang fatal. Untuk itu, kami sampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. semua pihak yang buah-buah pikirannya telah menjadi acuan atau sumber bagi pembuatan manual ini.
2. mereka yang telah mendukung diterbitkannya buku-buku pegangan seperti Manual ini guna meneruskan menyebarkan informasi dan kesadaran mengenai kesehatan reproduksi remaja.
3. orang-orang yang mempunyai komitmen untuk menerapkan proses belajar aktif dan menggunakan Manual ini dalam kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah bagi anak dan remaja berusia 10 - 14 tahun.
4. berbagai lembaga yang telah mendukung terwujudnya pembuatan Manual yang diharapkan bisa melindungi anak dan remaja Indonesia:
 - 1) United Nations Population Fund (UNFPA).
 - 2) Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).
 - 3) Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI).
 - 4) Pusat Kajian Pembangunan Masyarakat (PKPM) Atma Jaya.

SAMBUTAN BKKBN

Program Kesehatan Reproduksi Remaja di Indonesia relatif baru dilaksanakan secara nasional sejak tahun 2000. Pada tahun-tahun sebelumnya, program tersebut masih dilaksanakan secara sektoral dan terbatas sebagai pilot project saja. Disisi lain, permasalahan remaja sudah lama muncul dan cenderung semakin memperihatinkan, khususnya yang berkaitan dengan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

Upaya memberi informasi dan layanan terhadap remaja mengenai kesehatan reproduksi adalah salah satu kegiatan yang diharapkan dapat membantu mewujudkan remaja Indonesia yang berkualitas dan berperilaku yang bertanggung jawab atas kesehatan reproduksinya. Sampai saat ini, pemberian informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi bagi remaja di Indonesia masih berfokus pada remaja usia 15-19 tahun. Sementara itu, pemberian informasi dan pelayanan bagi remaja berusia 10-14 tahun masih sangat sedikit. Untuk itulah kami menyambut baik diterbitkannya buku dengan judul “Proses Belajar Aktif Kesehatan Reproduksi Remaja” Bahan Pegangan Untuk Memfasilitasi Kegiatan Belajar Aktif Untuk Anak & Remaja Usia 10-14 tahun.

Penyampaian informasi tentang kesehatan reproduksi kepada remaja usia 10-14 tahun nampaknya tidak semudah yang kita bayangkan, karena masih banyak orang menganggap kesehatan reproduksi identik dengan pendidikan seks. Buku pegangan ini sangat bermanfaat dan membantu para fasilitator dalam kegiatan penyampaian informasi kesehatan reproduksi bagi anak-anak remaja usia dini, sehingga tidak menimbulkan persepsi negatif. Dalam penggunaan manual ini, sebaiknya fasilitator dapat menyesuaikan dengan norma, agama dan budaya setempat.

Buku ini berhasil disusun atas dukungan dana dari UNFPA serta dukungan teknis dari PKBI, BKKBN, serta Laurike Moeliono sebagai konsultan. Untuk itu saya ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya atas jerih payah dan waktu yang telah dicurahkan untuk menyusun buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita sekalian dalam mewujudkan remaja yang berkualitas.

Direktur Remaja dan Perlindungan Hak-Hak Reproduksi
BKKBN



Eddy N. Hasmi

KATA PENGANTAR dari pkbi

Kegiatan pemberian informasi, layanan serta pendidikan mengenai kesehatan reproduksi remaja saat ini memang bukan hal yang baru lagi. Permasalahan remaja yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi, sering kali berakar dari kurangnya informasi, pemahaman dan kesadaran untuk mencapai keadaan sehat secara reproduksi. Banyak sekali hal-hal yang berkaitan dengan hal ini, mulai dari pemahaman mengenai perlunya pemeliharaan kebersihan alat reproduksi, pemahaman mengenai proses-proses reproduksi serta dampak dari perilaku yang tidak bertanggung jawab seperti kehamilan tak diinginkan, aborsi, penularan penyakit menular seksual termasuk HIV/AIDS, dan pengaruh Narkotika dan zat adiktif lainnya.

Banyak kegiatan yang ditujukan untuk remaja atau keluarga remaja telah dilakukan oleh PKBI melalui pelaksanaannya langsung maupun melalui Youth Center atau Pusat Informasi dan Pelayanan Remaja. Maksud dari kegiatan kesehatan reproduksi remaja ini tak lain adalah untuk memberdayakan dan melindungi remaja dari berbagai pengaruh negatif.

Selama ini pelayanan untuk remaja ini lebih banyak diarahkan pada remaja usia 15 hingga 24 tahun. Kini, semakin disadari bahwa informasi dan layanan kesehatan reproduksi untuk remaja perlu diberikan kepada remaja sebelum mereka memasuki masa pubertas. Pemberian informasi yang benar dan jujur mengenai kesehatan reproduksi sudah waktunya diberikan kepada remaja yang lebih muda, yaitu pada masa pra remaja usia 10-14 tahun. Sudah waktunya bagi kita untuk memberi perhatian khusus mengenai kesehatan reproduksi pada remaja sedini mungkin, untuk mencegah terjadinya berbagai masalah sedini mungkin.

Sejak akhir tahun 2002, PKBI, UNFPA, dan BKKBN telah mulai mengembangkan modul penyampaian informasi tentang kesehatan reproduksi yang sesuai untuk remaja usia ini. Mengingat remaja pada usia ini memiliki karakteristik yang agak berbeda dengan remaja usia 15 tahun ke atas, maka diperlukan metode penyampaian informasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Salah satu pendekatan yang cocok adalah pemberian informasi melalui guru sekolah atau pembina Pramuka. Diharapkan buku pegangan ini dapat memberi manfaat baik bagi remaja usia 10-14 tahun maupun para guru dan kakak pembina Pramuka dalam memberi informasi yang membahas dengan jujur mengenai kesehatan reproduksi remaja.

Kami sadari bahwa manual ini masih banyak kekurangan. Namun dengan manual ini pula

kami harapkan akan ada babak baru dalam penyampaian kesehatan reproduksi remaja untuk usia 10-14 tahun. Oleh sebab itu, masukan dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk menyempurnakan manual ini akan sangat berarti dan dihargai.

Pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih atas partisipasi UNFPA dan BKKBN dalam membantu mengembangkan dan menerapkan kegiatan untuk kesehatan reproduksi remaja umumnya, dan untuk pra - remaja usia 10-14 khususnya.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Zarfiel Tafal', written in a cursive style.

Dr. Zarfiel Tafal, MPH
Direktur Pelaksana

SEKAPUR SIRIH

Dari dulu sampai sekarang masih sering kita mendengar bahwa pembicaraan tentang seks dan/atau seksualitas adalah pembicaraan yang tabu atau tidak pantas dan karena itu tidak perlu dibicarakan.

Bila sikap orang tua & orang dewasa lainnya masih sama, maka jelas anak-anak dan remaja tidak akan pernah mendapat pemahaman yang memadai tentang seks dan seksualitas, padahal seks dan seksualitas adalah bagian yang tidak terpisahkan dari perkembangan fisik dan emosi anak atau remaja. Mengapa mereka tidak boleh memperoleh informasi yang baik dan benar mengenai seluk beluk tubuhnya sendiri dan mengenai berbagai perubahan yang akan atau sudah terjadi pada tubuh maupun perasaannya ?

Masih banyak orang dewasa akan menjawab : “kelak, mereka toh akan tahu sendiri”. Anggapan dasar pernyataan tersebut adalah bahwa anak dan remaja toh akan tahu seks pada saat yang tepat yaitu dalam sebuah perkawinan.

Faktanya, sebelum mereka “tahu sendiri” berbagai risiko dan bencana sudah mereka hadapi bahkan alami. Faktanya - seperti dibuktikan oleh berbagai penelitian di berbagai wilayah Indonesia - jumlah anak dan remaja yang sudah melakukan hubungan seks - sebelum mereka memahami risiko hubungan seks - cukup tinggi dan terus meningkat. Jumlah remaja yang tertular HIV/AIDS karena perilaku seksual yang tidak aman sangat tinggi. Jumlah remaja yang mengalami kehamilan tak diharapkan dan diantaranya melakukan aborsi dengan segala risikonya terus meningkat. Fakta tersebut serupa dengan penggunaan narkoba : “sebelum mereka tahu sendiri”, banyak remaja sudah terjebak dalam penggunaan narkoba, tertular HIV, bahkan meninggal karena overdosis.

Semua itu terjadi karena orang tua dan orang dewasa beranggapan “kelak mereka akan tahu sendiri” dan karena itu “terlambat” mencegah risiko-risiko yang dihadapi remaja. Sekarang kita tidak boleh terlambat lagi!! Orang dewasa wajib membekali anak dan remaja dengan berbagai informasi dan sikap mental yang bisa melindungi mereka dari bencana, termasuk kesehatan reproduksi dan seksualitasnya. Semoga manual ini menjawab kebutuhan tersebut.

Laurike Moeliono

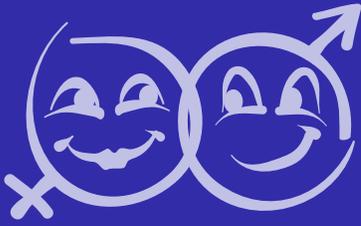
DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	i
SAMBUTAN DARI BKKBN	iii
KATA PENGANTAR DARI PKBI	v
SEKAPUR SIRIH	vii
DAFTAR ISI	ix
BEBERAPA ISTILAH DALAM MANUAL	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
LATAR BELAKANG PEMBUATAN MANUAL	1
TUJUAN DAN SASARAN MANUAL PROSES BELAJAR AKTIF	2
FASILITASI PROSES BELAJAR AKTIF KESEHATAN REPRODUKSI	4
CARA MENGGUNAKAN MANUAL	8
PENUNJANG PROSES BELAJAR AKTIF	11
BAB II PEMBUKAAN PROSES BELAJAR	14
PEMBUKAAN	14
PERKENALAN	15
ICE BREAKING	17
HARAPAN DAN KEKHAWATIRAN	18
KESEPAKATAN BELAJAR	20
PRE-TEST	21
BAB III DIRIKU DAN TUBUHKU	23
SESI 1 BAGIAN-BAGIAN TUBUHKU	23
SESI 2 MENGENAL ORGAN-ORGAN REPRODUKSI	25
SESI 3 PEMELIHARAAN KEBERSIHAN ORGAN-ORGAN REPRODUKSI	33
BAB IV PERUBAHAN PADA DIRIKU	36
SESI 1 MENGENALI PERUBAHAN TUBUH	36
SESI 2 MENGENALI PERUBAHAN EMOSI	43
BAB V KEMATANGAN SEKSUAL	45
SESI 1 HAID/MENSTRUASI PADA PEREMPUAN	45
SESI 2 MIMPI BASAH PADA LAKI-LAKI	50
SESI 3 PROSES PEMBUAHAN DAN KEHAMILAN	54

BAB VI HUBUNGAN SEKSUAL DAN AKIBAT-AKIBATNyA	63
SESI 1 APA YANG DISEBUT SEKS	63
SESI 2 AKIBAT HUBUNGAN SEKSUAL TERHADAP MASA REMAJA	67
SESI 3 KEKERASAN SEKSUAL	71
BAB VII KETRAMPILAN HIDUP	75
SESI 1 BERTANGGUNGJAWAB	75
SESI 2 BAGAIMANA MENOLAK AJAKAN	78
SESI 3 MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI	80
BAB VIII PENUTUP	83
SESI 1 POST TEST	83
SESI 2 EVALUASI	85
SESI 3 MENUTUP ACARA	87
BUKU TUGAS	90
LAMPIRAN	100
DAFTAR ACUAN	113

BEBERAPA ISTILAH DALAM MANUAL INI

- ¥ REMAJA, adalah orang yang masuk dalam kelompok usia 10 - 19 tahun (IPPF/PKBI). Kelompok ini juga masih dapat disebut anak (0 - 18 tahun) sesuai dengan definisi Undang-undang Perlindungan Anak Indonesia.
- ¥ MASA REMAJA adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (10 - 24 tahun).
- ¥ PUBERTAS, masa terjadinya perubahan-perubahan fungsi fisiologis atau karakteristik seksual primer (kematangan organ-organ seksual), dan perubahan fisik atau karakteristik seksual sekunder (penampilan fisik, bentuk tubuh, proporsi tubuh).
- ¥ REPRODUKSI, berasal dari kata re yang artinya kembali, dan produksi yang artinya membuat atau menghasilkan. Reproduksi adalah sebuah proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan.
- ¥ ORGAN REPRODUKSI, adalah bagian-bagian tubuh yang berfungsi dalam proses reproduksi manusia.
- ¥ KESEHATAN REPRODUKSI, adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi. Pengertian sehat tidak semata-mata berarti bebas dari penyakit atau kecacatan fisik, melainkan juga sehat secara mental, sosial dan kultural.
- ¥ SEKS DAN SEKSUALITAS, Seks berarti jenis kelamin. Segala sesuatu yang berhubungan dengan jenis kelamin disebut seksualitas. Seksualitas menyangkut berbagai dimensi yang sangat luas, diantaranya biologis (anatomi, fungsi alat reproduksi), psikologis (fungsi seksual, emosi & motivasi terhadap seksualitas, dll), sosial (seksualitas dalam hubungan antar manusia, sesuai dengan lingkungan sosial, dll), dan kultural (nilai-nilai budaya, moral, dll).



BAB I PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG PEMBUATAN MANUAL

Mengapa Perlu Penyebaran Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja ?

Banyak orang dewasa seperti orang tua, guru, pemuka masyarakat, dan tokoh pemuda tidak siap membantu remaja menghadapi masa pubertas. Akibatnya remaja tidak memiliki cukup pengetahuan dan ketrampilan untuk menghadapi berbagai perubahan, gejala dan masalah yang sering timbul pada masa remaja. Mereka kemudian terjebak dalam masalah fisik, psikologis dan emosional yang kadang-kadang sangat merugikan seperti stress dan depresi, kehamilan tak diharapkan, penyakit dan infeksi menular seksual, dll. Hal ini sebetulnya tidak perlu terjadi bila mereka lebih memahami berbagai proses perubahan yang akan terjadi pada dirinya sehingga lebih siap menghadapi persoalan pubertas, seksualitas dan kesehatan reproduksi.

Penyebaran informasi mengenai kesehatan reproduksi remaja masih sangat dibutuhkan karena selama ini seluk beluk kesehatan reproduksi masih belum cukup dipahami baik oleh orang dewasa maupun remaja sendiri. Informasi ini sesungguhnya berguna untuk :

1. meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja maupun orang dewasa mengenai pentingnya Kesehatan Reproduksi Remaja (KKR).
2. mempersiapkan remaja menghadapi dan melewati masa pubertas yang sering kali cukup berat.
3. melindungi anak dan remaja dari berbagai risiko kesehatan reproduksi seperti Infeksi menular seksual (IMS) dan HIV/AIDS serta Kehamilan Tak Diharapkan (KTD).
4. membuka akses pada informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi remaja melalui sekolah maupun luar sekolah.

Mengapa Diperlukan Penyebaran Informasi Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Kelompok Usia 10 - 14 Tahun ?

Ada beberapa hal yang menjadi pertimbangan mengapa informasi kesehatan reproduksi sudah mendesak untuk diberikan pada anak/remaja usia 10-14 tahun, yaitu :

1. Pada usia 10-14 tahun, anak mulai mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis karena memasuki masa pubertas.
2. Dewasa ini pubertas lebih cepat dialami oleh remaja karena perbaikan gizi.
3. Anak dan remaja mudah sekali terpapar pada Informasi yang buruk dan menyesatkan mengenai seks melalui berbagai media.

Dengan memberikan berbagai informasi penting dan benar menyangkut kesehatan reproduksinya, anak akan lebih memahami perkembangan dan perubahan yang akan dialaminya dan karenanya siap menghadapinya. Kesiapan tersebut akan membantu anak untuk menghadapi dan menerima perubahan secara wajar. Anak akan menyadari bahwa perubahan fisik, psikologis dan sosial yang dialaminya adalah sesuatu yang normal dan bukan kelainan atau penyimpangan. Pengetahuan ini akan menjadi dasar yang kuat bagi anak dalam mengambil keputusan-keputusan penting yang menyangkut kesehatan reproduksinya. Dengan demikian anak diharapkan akan siap melewati masa remaja dengan lebih mantap dan memasuki masa dewasa dengan lebih cerah.

TUJUAN DAN SASARAN MANUAL PROSES BELAJAR AKTIF

Apa Yang Diberikan OLEH Manual Ini ?

Manual ini adalah sebuah buku pegangan yang antara lain ingin memberikan :

- ¥ pemahaman mengenai beberapa topik penting menyangkut seksualitas dan kesehatan reproduksi remaja pada usia 10 - 14 tahun
- ¥ penekanan mengapa topik-topik tersebut penting untuk melindungi remaja
- ¥ bantuan bagi orang dewasa yang selama ini belum siap memberikan pengetahuan yang dibutuhkan remaja usia 10-14 tahun

- * Belum ada bukti bahwa pemberian informasi mengenai seksualitas justru mendorong anak untuk mencoba melakukan hubungan seks.
- * Manual ini sama sekali tidak dimaksudkan untuk mengajarkan anak melakukan hubungan seks atau berperilaku seksual aktif.
- * Manual ini justru dibuat untuk membekali anak dengan pengetahuan yang benar mengenai seksualitas dan kesehatan reproduksi yang mau tidak mau akan dialaminya.

Siapakah Kelompok Sasaran Manual Ini ?

Isi manual ini diperuntukkan bagi anak dan remaja usia 10-14 tahun, melalui perantaraan fasilitator dewasa. Manual ini berguna bagi fasilitator untuk menyampaikan materi kesehatan reproduksi dengan cara-cara yang mudah dipahami, menyenangkan serta sesuai untuk kelompok usia 10 - 14 tahun.

- ¥ Dengan demikian, manual ini diperuntukkan bagi orang dewasa yang akan mendampingi remaja usia 10 - 14 tahun : guru, pembimbing pramuka, orang tua murid, pekerja sosial LSM, staf dan relawan PKBI, dll.

Perlu diingat..

bahwa secara teoritis materi kesehatan reproduksi untuk kelompok usia 10 - 14 tahun tidak berbeda. Tetapi proses belajar bisa dilakukan terpisah bagi murid SD (usia 10 - 12 tahun / kelas 5 - 6 SD) dan kelompok murid SMP (usia 12 - 14 tahun / kelas 1 - 2 SMP), sesuai dengan kebutuhan situasi dan kondisi di lapangan.

Apakah Sebaiknya Laki Dan Perempuan Digabung Atau Dipisahkan?

Berbagai informasi dan ketrampilan hidup yang disampaikan dalam manual ini ditujukan untuk anak/remaja laki-laki maupun perempuan. Alangkah baiknya bila kedua kelompok bisa berinteraksi selama kegiatan berlangsung dan saling memahami perkembangan kelompok yang lain. Tetapi bila hal tersebut dianggap tidak sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku pada situasi atau kondisi tertentu, fasilitator dapat memisahkan kedua kelompok dalam sesi-sesi atau kegiatan-kegiatan tertentu.

Berapa Jumlah Peserta Proses belajar Aktif Yang Baik?

Jumlah peserta proses belajar yang ideal maksimal 30 orang. Bila jumlah peserta lebih dari itu, sebaiknya dirancang sejumlah proses belajar yang terpisah agar jumlah peserta untuk setiap kali pelatihan tetap sekitar 30 orang. Kelebihan peserta akan menyulitkan interaksi antara fasilitator dengan peserta maupun antar peserta sendiri.

FASILITASI PROSES BELAJAR AKTIF KESEHATAN REPRODUKSI

Apa Yang Disebut Fasilitator Dan Fasilitasi ?

Fasilitator adalah orang yang membantu peserta belajar untuk memperoleh pengetahuan dan ketrampilan melalui sebuah proses belajar aktif. Fasilitator dalam proses belajar aktif berbeda dengan guru dalam pengajaran secara tradisional. Dalam pengajaran tradisional seorang guru menyampaikan pengetahuannya kepada murid. Sedangkan dalam proses belajar aktif, seorang fasilitator membantu kelompok (memfasilitasi) peserta pelatihan mencari dan menemukan ide-ide sendiri serta menyimpulkannya. Fasilitator tidak pernah mendahului dalam membuat kesimpulan. Fasilitator boleh memperbaiki pandangan-pandangan yang salah pada saat yang tepat dalam proses diskusi maupun kegiatan lain selama pelatihan. Manual ini dibuat untuk sebuah proses fasilitasi proses belajar aktif seperti itu.

Pendekatan Apa Yang Paling Tepat Dalam Proses Belajar Aktif Bagi Anak Usia 10-14 Tahun?

Kelompok usia 10 - 14 tahun sering disebut sebagai "The concrete learner" karena berada pada taraf pemahaman konkrit-operasional. Mereka cenderung belajar sesuatu yang berasal dari pengalaman nyata. Mereka masih sulit memahami hal-hal yang disampaikan secara abstrak, dimana mereka harus membayangkan sesuatu yang belum pernah mereka alami, ataupun mengambil kesimpulan hanya dari logika orang lain.

melalui teknik "mendengar", seseorang dapat memperoleh 25% pemahaman; melalui "mendengar dan melihat" seseorang memperoleh 50% pemahaman; tetapi melalui teknik "mendengar, melihat dan mengalami" seorang peserta pelatihan dapat memperoleh 75% - 100% pemahaman mengenai suatu tema pelatihan.

Pendekatan yang paling tepat dalam menghadapi anak/remaja usia ini adalah :

1. Belajar melalui pengalaman-pengalaman kecil yang konkrit (Experiential learning) dengan cara bermain, bermain peran, simulasi, diskusi kelompok, dll. dimana terjadi kombinasi antara "mendengar, melihat dan mengalami".
2. Melibatkan peserta proses belajar secara aktif dalam setiap tahapan penyampaian materi sejak awal sampai akhir (Partisipatoris)

3. Terbuka, peserta difasilitasi untuk mengungkapkan berbagai pengetahuan dan pengalaman yang sudah dimiliki
4. Bersikap Netral, tidak menghakimi atau menyalahkan peserta (Non judgemental). Pikiran dan perasaan peserta harus dihargai, dihormati dan justru dikoreksi bila perlu.
5. Reflektif, yaitu anak selalu diberi kesempatan untuk menggali pengetahuan dan pengalaman pribadinya sehingga dapat merasa bahwa apa yang disampaikan adalah sesuatu yang merupakan bagian dari dirinya

Ingat :

Remaja berhak memperoleh informasi yang benar, objektif, akurat, jujur mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas. Karena itu orang dewasa yang akan menggunakan manual ini perlu mempersiapkan diri untuk menggunakan manual ini secara benar dengan tidak membiarkan nilai-nilai pribadinya (agama, moral, budaya, pandangan, dll) mempengaruhi materi.

Apakah Syarat-Syarat Fasilitasi Agar Terjadi Proses Belajar Aktif ?¹

Fasilitasi adalah keterampilan membantu terjadinya pertukaran informasi yang efisien dan efektif sehingga terjadi proses belajar yang optimal. Untuk dapat memfasilitasi sebuah proses belajar aktif dengan baik, maka ada beberapa keterampilan dasar yang harus dipelajari dan dimiliki terlebih dahulu :

Keterbukaan:

Seorang fasilitator adalah orang yang mau mendengar hal-hal yang sangat berbeda dengan pendapatnya sendiri dan mampu menghargainya. Fasilitator yang selalu ingin pendapatnya sendiri dihargai akan menghambat proses belajar. Keterbukaan adalah siap untuk memahami, menghargai dan menghormati pendapat dan nilai yang berbeda

Sensitif dan Fleksibel (luwes):

Fasilitator yang efektif adalah yang mau menjadi pendengar yang baik dan sensitif terhadap keadaan pesertanya (tertarik, bosan, capai, mengantuk, tidak puas, dll). Kepekaannya "membaca" situasi peserta menuntut fasilitator untuk bersikap luwes terhadap tuntutan-tuntutannya sendiri terhadap proses belajar yang terjadi.

¹ Diambil dari : Modul Pelatihan Hak-hak Anak, Kerjasama Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan dengan yayasan ARTI, Jakarta 2002

Komunikasi yang baik:

Fasilitator perlu berbudi bahasa yang jelas dan sederhana sehingga apa yang dikatakan mudah dimengerti oleh peserta. Ia tidak terlalu cepat maupun lambat dalam tutur katanya. Selain itu agar anak mau mengungkapkan pikiran dan perasaannya dengan leluasa, fasilitator harus “mendorong anak untuk berbicara” tanpa takut dengan bertanya, mengganggu, memuji, dan mendengarkan dengan seksama.

Sabar:

Belajar dalam proses kelompok memang tidak mudah, terutama jika pesertanya heterogen dan masih tergolong anak (10 - 14 tahun). Oleh karena itu, fasilitator harus sangat sabar dalam membantu peserta mencapai tujuan belajar mereka. Dalam sikap sabar juga terkandung kemauan untuk mendengarkan dengan penuh perhatian apa yang dikatakan anak dan tidak memotong atau menilai benar-salah.

Selalu bersikap positif:

Belajar yang optimal terjadi dalam kondisi yang menyenangkan. Sikap yang positif, menghargai kegagalan dan keberhasilan dengan sama pentingnya, dan selalu optimis serta percaya diri akan menciptakan suasana belajar yang baik. Oleh karena itu - murah senyum, sense of humor yang tinggi, selalu mendukung (supportive) - sangat dituntut dari seorang fasilitator. Bersikap positif juga berarti selalu memberikan dukungan dan penghargaan atas setiap pendapat dan tidak membiarkan terjadi olok-olok atau ejekan

Tidak berhenti belajar:

Fasilitator perlu selalu membaca materi pelatihan, mencari dan menemukan sendiri permainan-permainan yang tepat, dan berlatih dengan berbagai permainan atau simulasi baru. Selain itu fasilitator juga harus selalu mempelajari berbagai persoalan yang relevan dengan materi yang dibahas.

Transformatif:

Fasilitator tidak menggurui apalagi mendominasi proses. Fasilitator justru diharapkan mampu meningkatkan potensi atau hal-hal positif dalam diri peserta untuk menghasilkan perubahan dan pembaruan ke arah yang lebih baik. Dengan demikian peserta terangsang untuk melakukan proses pencarian, dan penemuan sendiri, serta menghasilkan perubahan (sikap, perilaku, dll). Untuk mendorong terjadinya perubahan, maka perlu diberikan tugas-tugas kecil yang sungguh-sungguh dilakukan peserta di luar kegiatan pelatihan.

Seorang Fasilitator dalam sebuah proses belajar aktif dengan anak dan remaja, paling tidak perlu memiliki 3 hal secara memadai, yaitu (1) Pengetahuan yang memadai mengenai materi; (2) Keterampilan memfasilitasi dengan baik dan sesuai dengan usia anak; (3) Etika untuk senantiasa menghormati hak dan martabat peserta pelatihan

Sikap Mental Seperti Apa Yang Diperlukan Dalam Proses Belajar Aktif Kesehatan Reproduksi?

Seks, seksualitas dan masalah kesehatan reproduksi masih merupakan isu “sensitif” . Dalam proses belajar aktif ini akan banyak digunakan kata-kata dan istilah serta kegiatan yang mungkin membuat fasilitator maupun peserta pelatihan pada awalnya akan merasa malu, tidak nyaman, sungkan, dll. Istilah-istilah seperti seks, vagina, penis, menstruasi, mimpi basah dan sebagainya perlu diungkapkan secara jelas, tetapi pada awalnya akan sulit terucap.

Pertama-tama Fasilitator sendiri sebaiknya sudah menyiapkan diri secara mental untuk menggunakan kata-kata tersebut maupun bersikap wajar selama proses berlangsung. Baru kemudian ia bisa mendorong peserta proses belajar untuk merasa nyaman menggunakan kata dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang “sensitif” ini. Mungkin kegiatan ini adalah kegiatan yang pertama kali dalam hidup dimana peserta mendengar dan mengucapkan kata-kata “sensitif” tersebut. Karena itu Fasilitator jangan terlalu memaksa peserta untuk aktif di awal kegiatan. Sikap mental fasilitator yang wajar serta berbagai kegiatan selama proses berlangsung diharapkan dapat membuat peserta dengan sendirinya merasa semakin nyaman dan terbiasa mengikuti sesi-sesi dalam proses belajar ini.

Selain itu biarkanlah peserta menggunakan istilah-istilah setempat yang sudah mereka kenal. Dengan menggunakan kata-kata yang lebih “akrab”, diharapkan peserta merasa lebih nyaman. Pada awal proses belajar, Fasilitator tidak perlu memaksa peserta menggunakan istilah-istilah umum atau ilmiah yang tidak pernah dikenalnya. Secara bertahap fasilitator bisa memperkenalkan istilah-istilah lain mengenai seksualitas dan kesehatan reproduksi yang lebih tepat.

Fasilitator juga harus memikirkan sikap dan tindakan yang paling baik bila terjadi penolakan dari peserta. Misalnya peserta menjadi emosional, marah, sangat malu, “mogok” ikut kegiatan. Keluwesan dan kesabaran fasilitator menanggapi hal ini sangatlah penting.

Fasilitator harus terlebih dahulu mempersiapkan dirinya sendiri untuk :

- (1) menggunakan kata-kata sensitif mengenai seks dan seksualitas dengan baik dan tepat,
 - (2) bersikap wajar ketika mendengar kata dan pertanyaan peserta tentang seks,
 - (3) mendorong peserta untuk merasa nyaman dalam menggunakan kata-kata maupun mengikuti kegiatan-kegiatan “sensitif”
 - (4) menghadapi “penolakan” dari peserta maupun orang lain karena isu-isu “sensitif” yang dibahas selama pelatihan
- Ø Semua fasilitator harus melewati sebuah pelatihan khusus untuk memfasilitasi proses belajar aktif dan menggunakan manual ini secara tepat.

CARA MENGGUNAKAN MANUAL

Bagaimana Cara menggunakan Manual ini ?

Pada dasarnya materi dalam manual ini diperuntukan bagi para fasilitator yang akan mendampingi anak-anak sekolah yang mengikuti kegiatan pramuka atau kegiatan lain dalam konteks sekolah. Artinya, sesi-sesi proses belajar harus disesuaikan dengan pertemuan-pertemuan pramuka atau kegiatan lain di sekolah masing-masing. Perlu diperhatikan berapa banyak sesi pramuka atau kegiatan yang dapat digunakan untuk pelatihan kesehatan reproduksi.

Dalam manual ini terdapat 5 (lima) Pokok Bahasan atau Topik yaitu : 1) Diriku dan Tubuhku; 2) Perubahan pada tubuhku; 3) Kematangan seksual; 4) Hubungan Seksual dan Akibat-akibatnya; 5) Ketrampilan Hidup. Setiap Pokok Bahasan terdiri atas 2 (dua) sampai 3 (tiga) sub-pokok bahasan (sub-topik). Dalam setiap pertemuan/sesi dapat disampaikan satu atau dua sub-pokok bahasan tergantung pada kebutuhan dan waktu yang tersedia. Pada dasarnya manual ini disiapkan untuk 12 sesi/pertemuan pramuka (atau kegiatan lain), maka fasilitator bisa memilih sub-pokok bahasan mana saja dari Pokok Bahasan yang ada yang akan dipakai dalam 12 pertemuan yang tersedia.

Mengingat karakteristik dan kegiatan tiap sekolah berbeda, maka diharapkan tim fasilitator membuat agenda yang pasti sebelum proses belajar diterapkan. Tim fasilitator bisa mempertimbangkan untuk menyelenggarakan proses belajar aktif dalam beberapa bentuk

sbb:

- 1) dalam sejumlah sesi/pertemuan tatap muka secara periodik (satu kali seminggu atau satu kali dua minggu dalam acara pramuka / kegiatan lain di sekolah)
- 2) dalam dua kali pertemuan khusus yang intensif (2 x satu hari penuh)
- 3) sesuai dengan situasi setempat

CONTOH AGENDA KEGIATAN UNTUK 12 SESI/PERTEMUAN @ 2 JAM		
Sesi	Waktu	Pokok Bahasan dan Sub-Pokok Bahasan
1	Senin, 7 Juli 2003 09.10-09.15 09.15-09.45 09.45-09.55 09.55-10.25 10.25-10.45 10.45-11.00 11.00-11.45	Pembukaan Proses Belajar Pembukaan (tujuan dan jadwal kegiatan) Perkenalan Pencairan suasana Kekuatiran dan harapan Kesepakatan belajar Istirahat Pre-test
2		Diriku Dan Tubuhku 1. Bagian-Bagian Tubuhku
3		Diriku Dan Tubuhku 2. Mengenal Organ-Organ Reproduksi 3. Pemeliharaan Kebersihan Organ-Organ Reproduksi
4		Perubahan Pada Diriku 1. Mengenal Perubahan Tubuh 2. Mengenal Perubahan Emosi
5		Kematangan Seksual 1. Haid/Menstruasi Pada Perempuan 2. Mimpi Basah Pada Laki-Laki

Sesi	Waktu	Pokok Bahasan dan Sub-Pokok Bahasan
		Kematangan Seksual 3. Proses Pembuahan Dan Kehamilan
		Hubungan Seksual Dan Akibat-Akibatnya 1. Apa Yang Disebut Seks
		Hubungan Seksual Dan Akibat-Akibatnya 2. Akibat Hubungan Seksual Terhadap Masa Remaja
		Hubungan Seksual Dan Akibat-Akibatnya 3. Kekerasan Seksual
		Ketrampilan Hidup 1. Bertanggungjawab 2. Bagaimana Menolak Ajakan

Apa yang diharapkan dari Proses belajar ini?

Dalam Proses belajar, Partisipan Remaja Diharapkan :

1. bisa mengidentifikasi berbagai perubahan fisik dan psikhis yang terjadi selama proses pubertas
2. mempersiapkan diri menghadapi berbagai perubahan selama masa pubertas (haid, mimpi basah)
3. mulai memahami perubahan perasaan dan bersikap benar dalam mengekspresikan perasaan
4. bisa menentukan sikap dalam interaksi dengan orang lain
5. mampu bersikap percaya diri
6. mengembangkan perilaku sehat dan tidak berisiko (menunda hubungan seks, menjaga diri)
7. tahu haknya untuk memperoleh informasi kesehatan dan pelayanan kesehatan reproduksi (medis, psikologis)

Setiap Bab dalam Manual akan mengikuti sistematika penulisan sbb :

- a. Pengantar.
- b. Topik/Judul.
- c. Tujuan Kegiatan: kemampuan yang diharapkan diperoleh peserta dari setiap sesi
- d. Waktu yang dibutuhkan (untuk setiap topik).
- e. Alat bantu pelatihan (kartu, spidol, dll).
- f. Langkah-langkah Kegiatan.
- g. Penegasan atau Catatan bagi fasilitator.
- h. Materi pembelajaran (Bahan ajar untuk peserta dan/atau pedoman fasilitator).
- i. Penugasan bagi peserta (mengisi Buku Tugas).

PENUNJANG PROSES BELAJAR AKTIF

Apa Saja Yang Dapat Menunjang Kelancaran Proses Belajar?

Penunjang proses belajar adalah segala sesuatu yang dibutuhkan untuk memperlancar proses. Penunjang proses belajar terdiri atas ruangan, tempat duduk, fasilitas atau peralatan seperti papan, kertas plano, alat tulis, dll. Selain itu dibutuhkan pula alat-alat penunjang khusus terdiri atas:

- Ø Flip chart dan materi KIE.
- Ø Lembar bacaan untuk Fasilitator.
- Ø Lembar tugas untuk peserta proses belajar (anak usia 10 – 14 tahun).

Apa Saja Yang Dapat Menunjang Kelancaran Proses Belajar?
Pengaturan ruang yang cocok untuk proses belajar aktif adalah antara lain :

1. Bentuk Melingkar



2. Bentuk Huruf U :

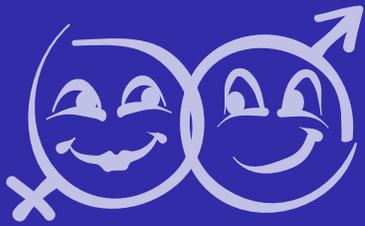


Alat Bantu pelatihan lainnya berupa :

- Ø Kartu-kartu META PLAN, yaitu kartu seukuran Kartu-Pos (100 x 150 mm) yang terbuat dari karton manila beraneka warna . Kartu ini berguna untuk semua kegiatan dimana peserta harus menuliskan sesuatu.
- Ø Kertas plano, yaitu kertas buram seukuran surat kabar untuk menuliskan hasil diskusi maupun menempelkan kartu-kartu meta-plan
- Ø Papan untuk menulis atau menempelkan kertas plano
- Ø Spidol besar aneka warna untuk menulis di papan atau kertas plano
- Ø Spidol warna kecil untuk peserta
- Ø Kertas HVS ukuran kwarto, A4 atau folio
- Ø Gunting / cutter dan lem
- Ø Tali rafia, dll.

BUKU TUGAS Peserta Proses Belajar Aktif

Di akhir manual dilampirkan sebuah BUKU TUGAS yang diperuntukkan bagi peserta proses belajar aktif untuk dibawa pulang. Tujuannya adalah agar peserta proses belajar aktif membawa pulang dan menyimpan hasil dari proses belajar yang diikutinya. Sebagai milik pribadi maka peserta setiap saat dapat mengingat dan mempelajari kembali materi kesehatan reproduksi. Fasilitator hendaknya di akhir setiap sesi memberi cukup waktu bagi peserta untuk menuliskan ringkasan atau pendapatnya mengenai setiap sesi yang diikuti dalam BUKU TUGAS pribadinya. Buku Tugas dapat diganti dengan buku tulis biasa dengan syarat fasilitator memberi contoh secara lisan / tertulis.



BAB II PEMBUKAAN PROSES BELAJAR

Pada awal setiap kegiatan baru seperti proses belajar aktif atau pelatihan, biasanya ada rasa tegang dan kaku. Suasana ini sebaiknya dicairkan terlebih dahulu agar fasilitator maupun peserta merasa lebih santai dan terbuka terhadap proses belajar. Untuk itu sebaiknya fasilitator sudah mempersiapkan pikiran, perasaan dan sarana yang diperlukan untuk sebuah proses belajar aktif yang bermutu dan lancar tetapi tetap santai. Untuk membangun suasana yang baik, maka fasilitator sebaiknya menjelaskan tujuan proses belajar aktif dan manfaat bagi peserta, saling memperkenalkan diri, melakukan permainan pencair suasana dan membangun rasa percaya diri dan nyaman bagi peserta.

PEMBUKAAN

Tujuan:

1. Peserta memahami tujuan dan gambaran alur acara.
2. Peserta & fasilitator lebih saling mengenal.

Waktu:

15 menit

Alat Bantu:

1. Transparansi materi
2. Transparansi Jadwal

Langkah-langkah Kegiatan :

- | | |
|----------|--|
| 5 menit | 1. Fasilitator membuka acara dengan mengucapkan salam pembuka. |
| | 2. Fasilitator memperkenalkan beberapa hal mengenai dirinya. |
| 10 menit | 3. Fasilitator menjelaskan Tujuan pertemuan atau kegiatan. |
| | 4. Fasilitator menjelaskan tema acara dan alur acara. |

MATERI DAN JADWAL PROSES BELAJAR

dibuat oleh setiap lembaga/sekolah yang bersangkutan sesuai dengan situasi dan kondisi.

Catatan : sebaiknya fasilitator membuat jadwal proses belajar untuk dibagikan kepada setiap peserta yang langsung ditempelkan di buku tugas masing-masing.

PERKENALAN

Tujuan :

1. Mencairkan kebekuan dan ketegangan.
2. Mengakrabkan hubungan fasilitator dan peserta.

Waktu :

30 menit

Alat Bantu :

Kartu meta plan (atau kertas-kertas seukuran kartupos) sejumlah peserta

Langkah-langkah Kegiatan

Contoh (1) :

- | | |
|---------|--|
| 5 menit | 1. Fasilitator membagikan kartu-kartu metaplan kepada setiap peserta. |
| | 2. Fasilitator meminta peserta menuliskan sebanyak mungkin hal yang menggambarkan diri mereka, tetapi tidak boleh yang sifatnya fisik atau data demografis. Kartu tidak boleh diberi NAMA. |
| 2 menit | 3. Kartu yang berisi data diri mereka kemudian dikumpulkan/ditempelkan di tempat yang tersedia (papan, dinding, meja). |
| | 4. Setengah dari kelas (setengah jumlah peserta) diminta mengambil kartu yang ada secara acak, asal bukan miliknya sendiri. Setengah kelas diam menunggu. |
| 3 menit | 5. Peserta yang mengambil kartu kemudian harus mencari pemilik kartu dan memperkirakan siapa orang yang dimaksudkan dalam |

- kartu itu (boleh bertanya apakah kartu itu milik peserta yang diperkirakan sebagai pemiliknya?).
- | | |
|----------|--|
| 2 menit | 6. Bila sudah bertemu dengan pemilik kartu, kedua orang tersebut harus berpasangan. |
| 1 menit | 7. Pasangan yang belum mengambil kartu, kemudian diminta mencari kartu yang menggambarkan orang pasangannya. |
| 10 menit | 8. Peserta kemudian diminta untuk mengecek apakah kartu-kartu yang dipegangnya sudah benar sesuai dengan orang yang menjadi pasangannya. |
| 5 menit | 9. Pika sudah benar, mereka duduk berpasangan dan bisa saling menceritakan tentang diri mereka. Bila salah, mereka harus mencari pasangan yang sebenarnya. |
| | 10. Setelah 10 menit, fasilitator menggali berbagai hal yang diperoleh peserta dari permainan tadi dan merangkumnya. |

Langkah-langkah Kegiatan

Contoh (2) :

- | | |
|----------|---|
| 1 menit | 1. Fasilitator membagikan kartu meta plan kepada setiap peserta. |
| 1 menit | 2. Setiap peserta masing-masing mengambil spidol / pinsil warna yang tersedia. |
| 3 menit | 3. Setiap peserta menggambarkan dirinya pada kartu meta plan, tetapi tidak menuliskan NAMA pada kartu tersebut. |
| 3 menit | 4. Setelah selesai, kartu meta plan dikumpulkan oleh fasilitator dan dibagikan lagi secara acak kepada peserta. Yang menerima miliknya sendiri harus menukarkannya. |
| 5 menit | 5. Setiap peserta melihat gambar dalam kartu dan mencari pemilik gambar tersebut sesuai dengan ciri-ciri yang ada dalam gambar. |
| 10 menit | 6. Bila pemilik gambar ditemukan maka mereka harus berkenalan (nama, hobi, asal, dll). Satu orang akan berkenalan dengan dua orang (satu pemilik kartu, dan satu lagi peserta lain yang mendapat miliknya). |
| 5 menit | 7. Bila semua sudah saling berkenalan, fasilitator bisa meminta beberapa orang untuk memperkenalkan "teman barunya" kepada seluruh kelompok. |
| 2 menit | 8. Fasilitator menggali berbagai hal yang diperoleh peserta dari permainan tadi dan menjelaskan tujuan acara perkenalan ini. |

Catatan : permainan perkenalan di atas juga dapat dilakukan bila peserta sudah saling mengenal.

ICE BREAKING

Tujuan :

1. Peserta merasa lebih nyaman dan tidak terlalu.
2. Suasana lebih cair untuk memulai kegiatan.
3. Memungkinkan peserta bercampur dan membina hubungan yang lebih akrab.

Waktu :

10 menit

Langkah-langkah Kegiatan :

Contoh : Permainan Angin Bertiup

- | | | |
|----------|----|---|
| 3 menit | 1. | Fasilitator meminta semua peserta duduk melingkar di kursi yang disediakan (bila tersedia kursi). Kursi yang tidak dipakai harus dikeluarkan. Fasilitator harus ikut bermain sehingga jumlah kursi yang tersedia selalu kurang satu dibandingkan jumlah peserta. |
| 3 menit | 2. | Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa mereka akan bermain permainan yang disebut "angin bertiup". Permainannya adalah sebagai berikut : bila disebut "angin bertiup dari yang memakai celana panjang!", maka semua peserta yang memakai celana panjang harus pindah tempat duduk dan mencari tempat duduk yang kosong. Mereka yang tidak memakai celana panjang, boleh tetap duduk di tempatnya masing-masing. Demikian seterusnya, misalnya : angin bertiup dari yang "berambut hitam!", maka semua peserta yang berambut hitam (mungkin semua peserta) akan berdiri dan berpindah tempat duduk. Karena fasilitator ikut bermain, maka akan selalu ada satu orang yang tidak mendapat tempat duduk. Yang tidak mendapat tempat duduk harus berdiri di tengah dan menyebut: "angin bertiup dari (menyebut salah satu ciri yang ada pada peserta)!". Ia boleh ikut berebut kursi. |
| 10 menit | 3. | Mainkan permainan ini beberapa kali saja (5 - 7 kali sudah cukup) sampai peserta terlihat cukup bergembira dan bercampur. |
| | 4. | Minta peserta tetap duduk di bangku terakhir mereka berada, sampai ada permainan baru yang mengacak mereka kembali. |

Catatan : Permainan ini bisa dimainkan beberapa kali, diselingi dengan berbagai permainan pencair suasana lainnya, pada saat pergantian sesi atau bila peserta sudah mulai jenuh

Langkah-langkah Kegiatan:

Contoh : Permainan 7 Boom

- 10 menit
1. Minta peserta berdiri dalam lingkaran.
 2. Jelaskan bahwa mereka akan melakukan permainan yang disebut SEVEN BOOM atau Seven-up.
 3. Cara permainan adalah sebagai berikut : setiap orang dalam lingkaran harus menyebut satu angka secara berurut mulai dari angka 1 dan seterusnya. Menyebut angka harus dilakukan secepat mungkin. Setiap kali sampai pada angka yang mengandung 7 (misalnya 7, 14, 17, 21, dst) yang mendapat angka tersebut harus menyebut BOOM (misalnya 2,3,4,5,6, BOOM, 8, 9, 10, 11, 12,13, BOOM, 15, 16, BOOM, 18, dst)
 4. Mereka yang seharusnya menyebut BOOM, tapi tidak menyebut BOOM harus dikeluarkan dari lingkaran.
 5. Bila ada yang keluar dari lingkaran, maka lingkaran diperkecil, dan perhitungan dimulai lagi dari angka satu.
 6. Fasilitator harus selalu berada di tengah untuk memulai permainan dan sekaligus mengendalikan PERMAINAN AGAR BERLANGSUNG CEPAT.
 7. Permainan bisa dihentikan bila orang yang tersisa dalam lingkaran tinggal beberapa orang.
 8. Mereka yang berada di luar lingkaran boleh diminta melakukan satu kegiatan yang menghibur.

HARAPAN DAN KEKHAWATIRAN

Tujuan :

1. Peserta mau mengungkapkan harapan dan kekhawatirannya terhadap proses belajar yang akan diikuti.
2. Harapan dan Kekhawatiran dari seorang peserta diketahui oleh orang lain.

Waktu :

30 menit

Alat Bantu :

Potongan kartu meta plan dengan 2 macam warna (misalnya Merah dan Biru).

Langkah-langkah Kegiatan :

- | | | |
|----------|----|--|
| 3 menit | 1. | Fasilitator membagi peserta ke dalam beberapa kelompok, sebaiknya satu kelompok berkisar antara 5 - 6 orang. |
| 10 menit | 2. | Tiap kelompok diminta untuk mendiskusikan “apa Harapan mereka selama mengikuti pelatihan ini?” dan “apa Kekhawatiran atau ketakutan mereka berkaitan dengan PROSES BELAJAR yang akan berlangsung?” Fasilitator perlu menjelaskan apa yang dimaksud dengan “Harapan” dan apa yang dimaksud dengan “Kekhawatiran” agar peserta tahu apa yang harus ditulis. |
| 10 menit | 3. | Harapan dan kekhawatiran kelompok dituliskan pada kartu yang sudah disediakan : “Harapan” ditulis di atas kartu biru, dan “Kekhawatiran” di tulis di atas kartu Merah. Satu “Harapan” di tulis di atas satu kartu. Satu “Kekhawatiran”, satu kartu. Setiap kelompok diberi 3 kartu Merah (untuk menulis kekhawatiran) dan 3 kartu biru (untuk menulis harapan). |
| 2 menit | 4. | Setelah selesai, tiap kelompok diminta untuk menempelkan hasil kerja mereka pada gambar pohon yang sudah disediakan (fasilitator sudah menyiapkan sebuah gambar pohon di atas kertas plano; bisa juga gambar dua kolom terpisah untuk kartu biru di kiri dan kartu merah di kanan). |
| 5 menit | 5. | Fasilitator mencoba merangkum “Harapan” dan “Kekhawatiran” yang muncul dari peserta dengan cara yang positif (misalnya dengan mengatakan : menyenangkan melihat banyak harapan yang bagus dalam kartu-kartu kalian. Semoga kita bisa mencapai harapan-harapan itu selama pelatihan. Memang masih ada kekhawatiran dari kalian, tetapi dengan mengetahui apa yang kalian khawatirkan atau takutkan, maka mudah-mudahan kita bisa mengatasinya, bersama-sama). |
| | 6. | Biarkan peserta mencatat “Harapan” dan “Kekhawatiran”-nya masing-masing dalam Buku tugas mereka. |

Penegasan:

1. Harapan dan kekhawatiran adalah hal yang wajar muncul.
2. Pemahaman akan harapan dan kekhawatiran orang lain dapat membantu kelompok untuk saling mendukung agar harapan pribadi serta orang lain dapat terwujud dan kekhawatiran bersama dapat diminimalkan.
3. Peserta diajak mencari jalan agar harapannya dapat terpenuhi dan meminimalkan kekhawatiran yang ada.

KESEPAKATAN BELAJAR

Tujuan :

1. Membuat kesepakatan bersama untuk dapat mencapai harapan dan menghindari kekhawatiran terjadi.
2. Melibatkan peserta secara aktif serta ikut memiliki acara pelatihan yang akan berlangsung.

Waktu :

20 menit

Alat Bantu :

Kertas Plano dan spidol.

Langkah-langkah Kegiatan :

- | | | |
|----------|----|--|
| 5 menit | 1. | Setelah selesai membahas kekhawatiran dan harapan, fasilitator kemudian mengajak peserta untuk membuat kesepakatan bersama agar harapan mereka dapat terpenuhi dan kekeawatiran dapat dihindarkan selama pelatihan berlangsung. |
| 10 menit | 2. | Fasilitator kemudian meminta peserta menyebutkan (curah pendapat) peraturan apa saja yang harus diikuti bersama untuk mencapai harapan dan mengatasi kekhawatiran. Semua pendapat peserta di tulis di atas kertas plano. Kesepakatan bersama juga dapat berisi tata tertib yang disepakati selama pelatihan, misalnya tentang ketepatan waktu. |
| 3 menit | 3. | Kalau perlu tanya juga apakah perlu hukuman (ringan dan lucu) untuk |

mereka yang melanggar kesepakatan? Kalau ya pandulah peserta untuk memikirkan satu atau dua hukuman yang ringan dan lucu, serta tuliskan pada plano.

- 4 menit 4. Hasil kesepakatan bersama itu kemudian di tempel di dinding dan harus selalu atau setiap kali terpasang selama proses pelatihan berlangsung.

Beberapa contoh peraturan hasil kesepakatan bersama :

- Ø Mendengarkan kalau orang lain bicara.
- Ø Tidak bicara kalau ada orang lain yang sedang bicara.
- Ø Tidak mengejek atau mentertawakan apa yang dikatakan orang lain.
- Ø Saling menjaga kerahasiaan.
- Ø Kalau mau bicara, angkat tangan.
- Ø Tidak keluar masuk ruangan seenaknya.
- Ø Dll.

PRE-TEST

Tujuan :

1. Mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai kesehatan reproduksi.

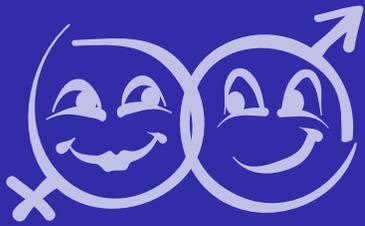
Waktu :

45 menit

Langkah-langkah kegiatan :

1. Minta peserta untuk berpikir mengenai apa saja yang mereka ketahui tentang perubahan-perubahan yang dialami perempuan dan laki-laki ketika mereka masuk masa pubertas untuk menjadi laki-laki dan perempuan dewasa.
2. Minta peserta untuk mengisi Tabel Pre-test (fotokopi table untuk dibagikan ada di lampiran) dengan memberi tanda silang pada pernyataan yang dianggap benar atau salah.

No	Pernyataan	Betul	Salah
1	Haid / menstruasi adalah darah yang keluar dari vagina perempuan ketika ia memasuki masa remaja.	X	
2	Sperma dihasilkan dalam penis.		X
3	"mimpi basah" biasa terjadi pada laki-laki dalam masa pubertas.	X	
4	Ketika laki-laki mengalami ereksi (penis tegang) maka ia pasti akan mengeluarkan sperma.		X
5	Selama pubertas, selain perubahan tubuh, juga terjadi perubahan pada perasaan dan pikiran.	X	
6	Pada masa pubertas, seorang anak/remaja laki-laki sudah bisa menjadi ayah.	X	
7	Kalau seorang perempuan tidak mengalami haid/menstruasi pada usia 14 tahun, maka ada sesuatu yang tidak normal.		X
8	Kalau perempuan yang sudah mengalami haid, tidak mengalami haid pada waktunya, bisa saja ia hamil.	X	
9	Masa berlangsungnya haid adalah selalu 5 hari.		X
10	Haid adalah darah bercampur lapisan dinding rahim yang luruh karena sel telur tidak dibuahi.	X	
11	Semua perempuan mempunyai siklus haid 28 hari sekali.		X
12	Onani bisa membuat remaja sakit jiwa.		X
13	Seorang remaja perempuan bisa menjadi hamil walaupun hanya satu kali berhubungan seks.	X	
14	Kehamilan disebabkan adanya pertemuan antara sel telur perempuan dengan sperma laki-laki.	X	
15	Sunat adalah membuang kulit yang menutup ujung penis.	X	
16	Kehamilan pada remaja bisa mempengaruhi masa depan remaja tersebut.	X	
17	Dalam masa remaja teman lebih berpengaruh dibandingkan orang tua.		X
18	Menyentuh atau memegang tubuh orang lain dengan paksa dapat disebut kekerasan seksual.	X	
19	Kehamilan pada usia remaja mempunyai banyak akibat negatif.	X	
20	Pada masa haid, seorang remaja perempuan harus makan bergizi untuk mencegah anemia.	X	



BAB III DIRIKU DAN TUBUHKU

Dapat dikatakan setiap remaja dengan sendirinya akan mengenal tubuh dan bagian-bagian tubuhnya sendiri. Tetapi pada umumnya anak-anak yang baru beranjak remaja sering kali belum mengenal bagian-bagian tubuh serta fungsi-fungsinya secara benar dan utuh. Bila mereka tidak memahami bagian tubuh dan fungsinya dengan benar, maka mereka bisa lalai dalam pemeliharaan atau perawatan bahkan penggunaannya, baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Mengetahui bagian-bagian tubuh dengan benar membantu remaja mengenal dirinya dengan benar dan selanjutnya bisa membantu remaja membawa diri secara benar.

SESI 1 BAGIAN-BAGIAN TUBUHKU

Tujuan :

1. Peserta mengatasi rasa sungkan, malu dan khawatir membicarakan hal-hal yang menyangkut tubuh dan perubahan pada tubuh mereka.
2. Peserta lebih terbuka terhadap pembicaraan mengenai bagian-bagian tubuh yang seringkali dianggap tidak boleh dibicarakan.

Waktu :

30 menit

Alat bantu :

1. Kertas Plano
2. Spidol

Langkah-langkah Kegiatan :

- 1 menit 1. Fasilitator memasang 6 lembar plano di dinding ruangan

- 1 menit 2. Di setiap lembar plano ditulis satu kata dari kata-kata berikut ini (sebaiknya diganti dengan istilah setempat yang dipahami oleh peserta)
- a. LAKI-LAKI
 - b. PEREMPUAN
 - c. BUAH DADA
 - d. ZAKAR / PENIS
 - e. VAGINA
 - f. PANTAT
- 8 menit 3. Minta semua peserta berjalan berkeliling ruangan sambil melewati kertas plano, dan menulis kata/istilah lain yang mereka tahu atau pernah dengar untuk setiap kata yang tertulis di plano. Ciptakan rasa aman dan bebas agar anak mau menuliskan apa saja tanpa rasa malu atau takut.
- 5 menit 4. Setelah semua selesai menulis, peserta berkumpul kembali, dan fasilitator membacakan perlahan-lahan dan dengan suara keras semua istilah/kata yang tertulis.
- 5 menit 5. Diskusikan bersama peserta hal-hal berikut :
- a. Apakah kalian merasa malu ketika melihat, menuliskan dan mendengarkan kata-kata di atas? Mengapa ya, atau mengapa tidak?
 - b. Apakah ada kata-kata yang kalian anggap kasar atau jorok? Kata-kata manakah itu? Mengapa dianggap kasar/jorok?
 - c. Dari mana kalian mendapat/mendengar/belajar kata/istilah tersebut?
- 5 menit 6. Bahas tujuan kegiatan ini
- 5 menit 7. Beri waktu peserta untuk menuliskan “apa yang mereka pelajari dari kegiatan ini” di dalam buku tugas masing-masing.

Penegasan

Latihan ini berguna untuk membuat kita santai membicarakan hal-hal menyangkut bagian-bagian tubuh kita dalam kegiatan selanjutnya. Latihan ini juga berguna agar kita tidak lagi merasa malu dan takut untuk mengungkapkan pertanyaan atau ketidaktahuan kita tentang perubahan-perubahan yang akan terjadi dengan tubuh kita sendiri menjelang remaja (pada usia 10 - 14 tahun).

SESI 2 MENGENAL ORGAN-ORGAN REPRODUKSI

Tujuan :

1. Peserta mengenal secara khusus organ-organ reproduksi.
2. Peserta memahami fungsi organ-organ reproduksinya.

Waktu :

60 menit

Alat Bantu :

1. Gambar Penampang Organ Reproduksi Perempuan dan laki-laki yang sudah dipotong-potong menjadi Puzzle.
2. Kertas HVS ukuran Quarto / folio untuk menempelkan Puzzle yang sudah jadi.
3. Lem.
4. Bahan ajar untuk peserta.
5. Panduan Fasilitator.

Langkah-langkah Kegiatan :

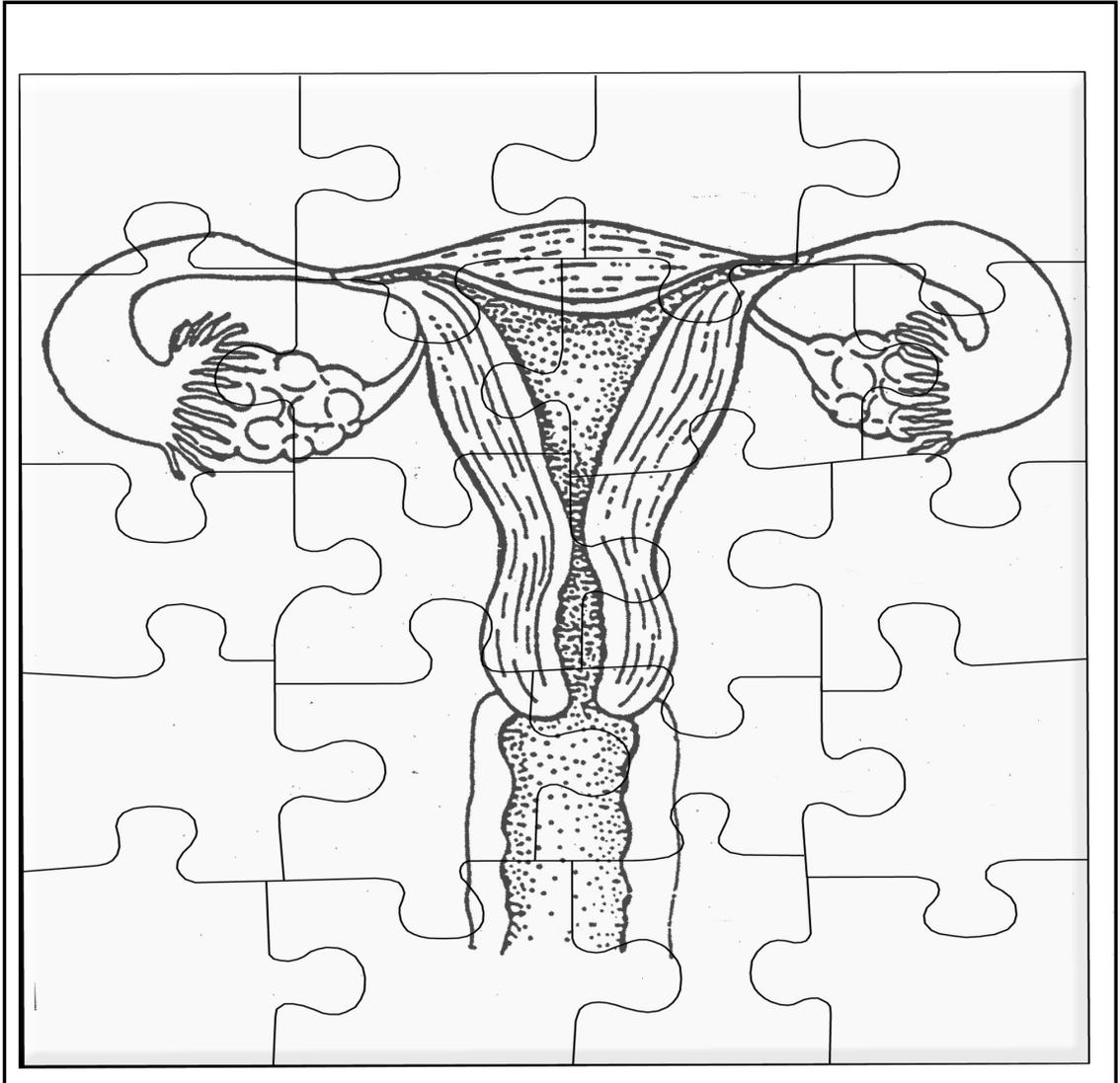
- | | | |
|----------|----|---|
| 2 menit | 1. | Bagi peserta dalam kelompok-kelompok kecil sejumlah tiga atau empat orang. |
| 3 menit | 2. | Setiap kelompok memperoleh satu kertas HVS ukuran folio, lem, dan satu puzzle berupa Gambar Penampang Organ Reproduksi (bagi salah satu dari dua jenis puzzle : Gambar Penampang Organ Reproduksi Perempuan dan Laki-laki). Ada kelompok yang memperoleh gambar organ perempuan dan ada yang memperoleh gambar organ laki-laki. |
| 10 menit | 3. | Setiap kelompok diminta menyusun puzzle masing-masing secara bersama-sama dan menempelkannya pada kertas HVS ukuran folio yang tersedia. Minta mereka berlomba menyelesaikan puzzle secepat mungkin. |
| 2 menit | 4. | Setelah gambar penampang organ reproduksi selesai, minta setiap kelompok menuliskan judul "gambar apa yang berhasil mereka susun". Jangan lupa mencantumkan nomer/nama kelompok yang membuat. |
| 2 menit | 5. | Setelah selesai setiap kelompok menempelkan gambar puzzelnnya masing-masing di atas kertas plano yang dipasang di depan ruangan. Satu plano untuk Organ Reproduksi Perempuan dan satu plano untuk Organ reproduksi laki-laki. |

- | | |
|----------|---|
| 1 menit | 6. Fasilitator kemudian membagikan Handout/bahan ajar berupa gambar Organ Reproduksi Perempuan dan laki-laki lengkap dengan nama-nama serta fungsi organ reproduksi tersebut. |
| 5 menit | 7. Setelah handout dibagikan, beri waktu peserta untuk membaca handout secara sekilas. |
| 5 menit | 8. Fasilitator kemudian menanyakan kepada peserta “gambar apakah yang berhasil mereka susun?” Biarlah peserta menjawab sesuai dengan apa yang mereka baca pada hand-out. Tanya “siapa yang telah memberi judul yang benar pada puzzle yang mereka susun”, dan tandai judul puzzle yang sudah benar. |
| 10 menit | 9. Selanjutnya fasilitator meminta peserta melihat handout dan bersama-sama menyebutkan nama-nama organ yang ditunjuk oleh fasilitator pada salah satu gambar organ (pilih salah satu gambar organ yang dibuat peserta dengan judul yang paling mendekati benar untuk dijadikan contoh). Mulai dari organ perempuan, dilanjutkan dengan organ laki-laki. Fasilitator menuliskan nama-nama organ yang disebut peserta dengan benar pada salah satu gambar organ yang dipakai sebagai contoh. |
| 10 menit | 10. Bila penyebutan nama-nama organ secara bersama-sama selesai dilakukan maka fasilitator dapat membacakan fungsi-fungsi organ tersebut dengan menggunakan bahan ajar. |
| 5 menit | 11. Biarkan peserta mengisi buku tugasnya dengan catatan mengenai sesi mengenal organ reproduksi. |

1. PUZZEL

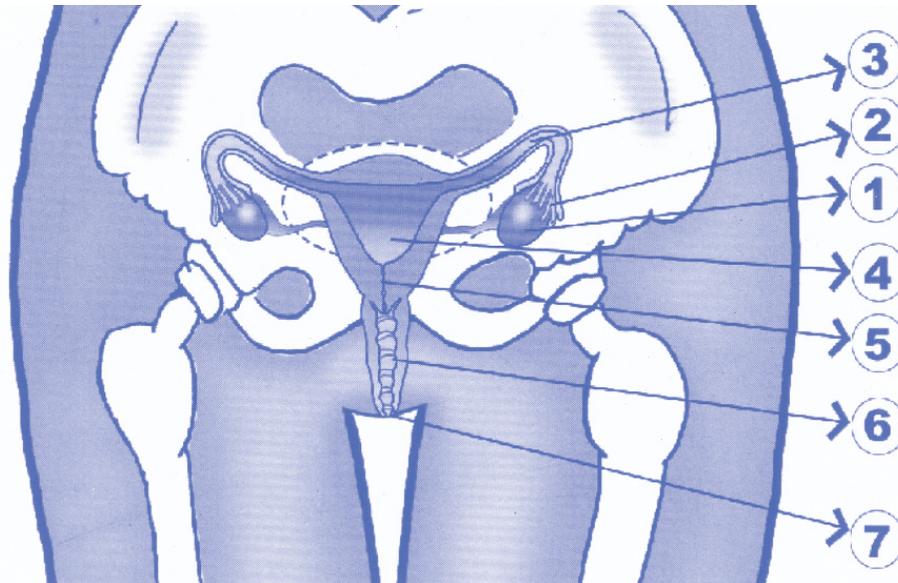
Gambar organ yang harus digunting-gunting sebelum dibagikan pada kelompok

ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN



Bahan Ajar Untuk Peserta

ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN



1. Indung telur (ovarium), sepasang indung telur yang terdiri dari sel-sel telur.
2. Umbai-umbai (fimbrae), ini berfungsi untuk menangkap ovum yang dikeluarkan indung telur.
3. Saluran telur (tuba falopi), aluran jalannya sel telur dari indung telur menuju rahim.
4. Rahim (uterus), sebuah rongga terbuat dari otot-otot yang kuat untuk membesarkan bayi selama 9 bulan.
5. Leher rahim (cervic), lubang kecil di bawah rahim. lubang ini membesar ketika bayi ke luar dari rahim.
6. Liang kemaluan (vagina), adalah jalan antara rahim (di dalam tubuh perempuan) - dengan organ sex bagian luar.
7. Bibir kelamin (labia), berada di bagian luar vagina.

Panduan Untuk Fasilitator

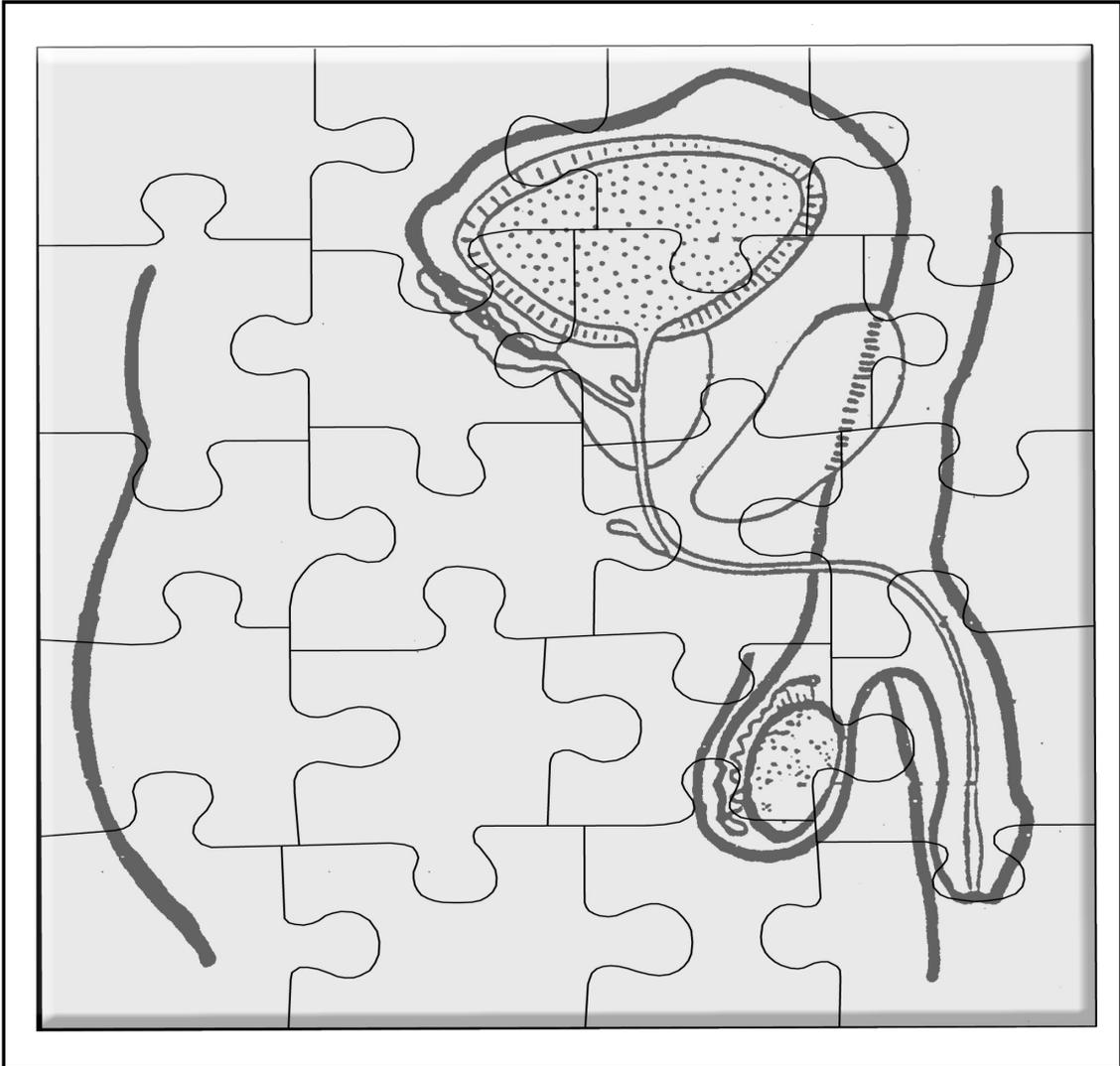
ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN

1. Indung telur (Ovarium), yaitu organ reproduksi yang ada dalam rongga pinggul, terletak di kiri dan kanan rahim. Indung telur berfungsi mengeluarkan sel telur satu bulan satu kali.
2. Saluran Indung telur (tuba falopi) adalah saluran yang dilalui oleh sel telur /ovum yang keluar dari indung telur menuju rahim
3. Rahim (Uterus), yaitu tempat calon bayi tumbuh dan berkembang. Setiap bulan rahim melapisi dinding rahim dengan lapisan khusus untuk menerima bayi. Bila tidak terjadi kehamilan maka lapisan tersebut akan runtuh dalam bentuk darah haid. Tetapi bila perempuan hamil, maka lapisan khusus itu tidak diruntuhkan melainkan dipakai untuk menghidupi janin. Selama hamil, perempuan tersebut tidak akan mengalami haid.
4. Leher Rahim memisahkan rahim dengan vagina. Bagian ini bermanfaat untuk menjaga agar kotoran dan kuman tidak masuk ke dalam rahim. Bagian ini juga bermanfaat untuk menyangga bayi selama dalam kandungan.
5. Vagina/liang kemaluan adalah sebuah lubang memanjang seperti tabung. Dari lubang ini keluar darah haid setiap bulan, atau bayi yang dilahirkan.
6. Selaput Dara, berada dalam liang kemaluan, tidak jauh dari mulut vagina. Selaput dara terbuat dari lapisan yang tipis. Ada selaput dara yang sangat tipis dan mudah robek dan ada selaput dara yang kaku dan tidak mudah robek. Selaput dara yang tipis tidak hanya akan robek karena hubungan seks, tetapi bisa robek karena hal lain seperti kecelakaan, jatuh, olah raga.
7. Bibir kelamin (labia), berada di bagian luar vagina. Ada yang disebut bibir besar dan bibir kecil. Bibir besar adalah bagian yang paling luar yang biasanya ditumbuhi bulu. Bibir kecil terletak di belakang bibir besar dan banyak mengandung syaraf/pembuluh darah.

1. PUZZEL

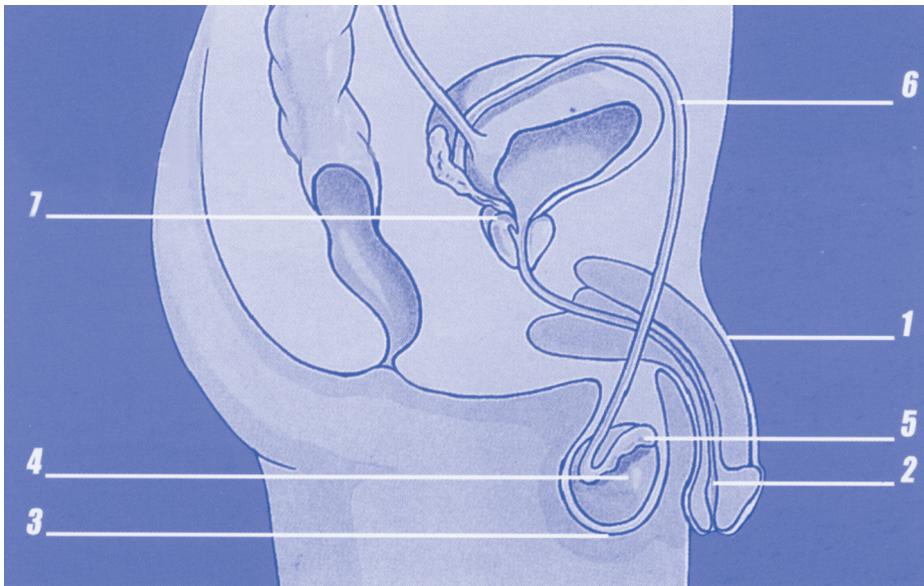
Gambar organ yang harus digunting-gunting sebelum dibagikan pada kelompok

ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI



Bahan Ajar Untuk Peserta

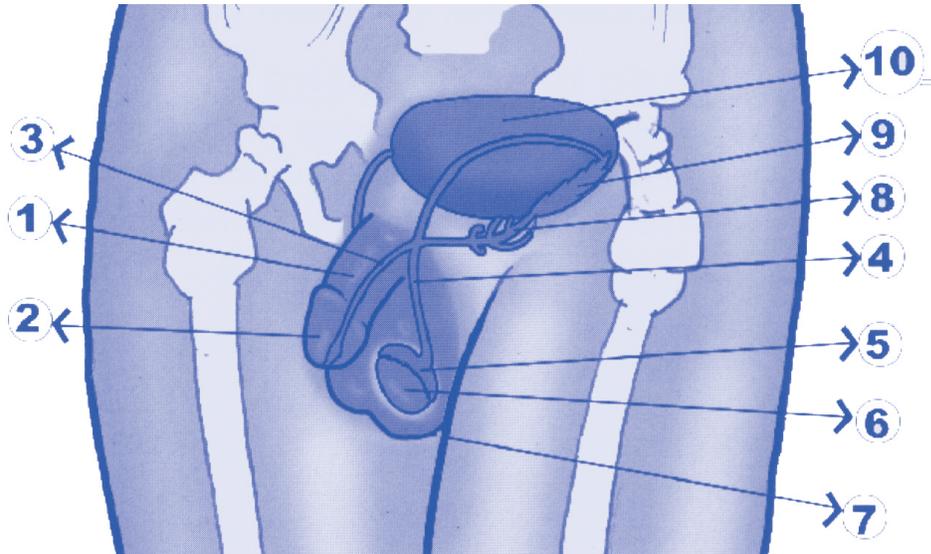
ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI



1. BATANG ZAKAR (PENIS),
2. SALURAN KENCING (URETRA).
3. KANTONG PELIR (SCROTUM).
4. PELIR (TESTIS).
5. EPIDIDIMIS.
6. SALURAN SPERMA.
7. KELENJAR PROSTAT.

Panduan Untuk Fasilitator

ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI



1. Zakar atau Penis, adalah batang kemaluan yang tidak bertulang. Penis mempunyai beberapa guna yaitu untuk melakukan sanggama, untuk mengeluarkan air kencing dan sebagai alat reproduksi ketika mengeluarkan sperma. Penis akan menegang dan membesar karena terisi darah, bila terangsang. Ini yang disebut sebagai ereksi.
2. Kepala zakar / penis, adalah bagian ujung penis yang mempunyai lubang untuk menyalurkan air kencing dan sperma. Kepala Penis merupakan bagian yang sangat sensitif dan bagian yang paling mudah terangsang karena mengandung banyak pembuluh darah dan syaraf. Kulit yang menutupi ujung kepala penis adalah bagian yang biasanya disunat. Sunat adalah salah satu cara untuk menjaga kebersihan penis.
3. Saluran kemih / Uretra menyalurkan cairan kencing dan juga saluran air mani yang mengandung sperma. Keluarnya kencing dan air mani diatur oleh sebuah katub sehingga tidak bisa keluar secara bersamaan.
4. Saluran sperma / Vas Deferens menyalurkan sperma dari testis menuju ke prostat.
5. Epididimis yaitu saluran-saluran yang lebih besar dan berkelok-kelok. Sperma yang dihasilkan oleh testis akan masuk saluran epididimis untuk dimatangkan. Setelah matang, sperma akan masuk dalam saluran sperma.
6. Pelir / Testis adalah dua bola kecil berfungsi untuk memproduksi sperma setiap hari dengan bantuan hormon testosteron.
7. Kantong Pelir / Scrotum adalah tempat bergelantungnya dua bola kecil yang disebut pelir atau testis, berwarna gelap & berlipat-lipat.

8. Kelenjar prostat adalah kelenjar yang menghasilkan cairan mani/sperma yang ikut mempengaruhi kesuburan sperma.
9. Vesikula Seminalis fungsinya hampir sama dengan kelenjar prostat.
10. Kandung Kencing adalah tempat penampungan sementara air yang berasal dari ginjal (air seni).

SESI 3 PEMELIHARAAN KEBERSIHAN DIRI DAN ORGAN-ORGAN REPRODUKSI

Tujuan :

1. Peserta memahami pentingnya pemeliharaan kebersihan organ reproduksi
2. Peserta mengetahui beberapa cara memelihara kebersihan organ-organ reproduksi

Waktu :

33 menit

Alat Bantu :

1. Lembar tips untuk peserta

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN :

- | | | |
|----------|----|--|
| 5 menit | 1. | Setiap peserta diminta menuliskan di dalam buku tugasnya masing-masing “apa saja yang ia lakukan untuk merawat kebersihan tubuhnya” setiap hari. Setelah itu mereka diminta menuliskan berapa waktu yang dibutuhkan setiap hari untuk merawat kebersihan tubuhnya tersebut. |
| 5 menit | 2. | Bagi peserta dalam kelompok kecil @ 3 - 4 orang. Dalam kelompok kecil minta mereka berbagi cerita mengenai apa saja yang mereka lakukan untuk memelihara kebersihan tubuhnya. Setelah itu minta mereka berdiskusi khusus mengenai pemeliharaan kebersihan organ-organ reproduksi dan guna/manfaat menjaga kebersihan organ reproduksi. |
| 10 menit | 3. | Minta semua peserta berkumpul dalam kelompok besar kembali, dan minta wakil kelompok-kelompok kecil menyampaikan hasil diskusi kelompok kecilnya secara singkat : bagaimana pemeliharaan kebersihan organ-organ reproduksi dan guna/manfaat menjaga |

kebersihan organ reproduksi. Fasilitator menuliskan jawaban-jawaban peserta (dalam bentuk kata-kata saja, bukan kalimat) pada kertas plano. Fasilitator dapat membuat dua kolom pada kertas plano. Kolom 1 : kolom 2 :

cara-cara memelihara kebersihan	guna/manfaat memelihara kebersihan

- 10 menit 4. Fasilitator kemudian membacakan TIPS memelihara kebersihan diri dan organ-organ reproduksi
- 5 menit 5. Beri peserta waktu untuk menuliskan tips memelihara kebersihan organ reproduksi dengan gaya bahasa mereka sendiri pada BUKU TUGAS masing-masing

Penegasan :

1. Perubahan fisik selama pubertas harus diikuti dengan perawatan, kebersihan dan kesehatan fisik, terutama alat-alat reproduksi.
2. Selama masa haid remaja perempuan disarankan untuk memakan makanan yang mengandung banyak zat besi (bayam, hati, buah-buahan, dll) karena selama masa haid perempuan dapat mengalami anemia atau kekurangan zat besi dalam darah.

BEBERAPA TIPS MERAWAT KESEHATAN ORGAN REPRODUKSI

PEREMPUAN	LAKI-LAKI
<ul style="list-style-type: none"> ¥ Selama haid, menggunakan pembalut wanita untuk menampung darah haid. Pembalut dapat dibeli di toko ataupun dibuat dengan kain bersih. ¥ Mengganti pembalut empat jam sekali, atau lebih sering selama masa haid. ¥ Setiap kali buang air, siramlah (basuh) alat kelamin dengan air yang bersih atau pengganti air (tissue). ¥ Setelah buang air besar, bersihkan alat kelamin dari depan ke belakang, bukan sebaliknya, agar sisa kotoran tidak masuk ke alat kelamin. ¥ Jangan sering menggunakan antiseptik/cairan pembunuh kuman untuk mencuci alat kelamin, khususnya vagina, karena akan mematikan mikro-organisma yang secara alami dapat melindungi vagina ¥ Jangan memakai celana dalam yang terlalu ketat. ¥ Mengganti celana dalam dua kali sehari. ¥ Gunakan celana dalam yang menyerap keringat. 	<ul style="list-style-type: none"> ¥ Mandi secara teratur dua kali sehari. ¥ Mengganti celana dalam dua kali sehari dan gunakan celana dalam yang menyerap keringat. ¥ Membersihkan anus dan penis dengan air bersih setiap kali buang air besar maupun kecil. ¥ Sunat dapat mencegah penumpukan kotoran (disebut smegma) di penis ¥ Bagi yang belum disunat, kulit penutup penis ditarik ke belakang agar bagian dalam penis dapat dicuci dengan air bersih setiap kali mandi. ¥ Tidak menggunakan celana dalam yang ketat. Celana ketat dapat mengganggu stabilitas suhu testis di dalam buah zakar.

Catatan : sebaiknya tips merawat kesehatan organ reproduksi disampaikan satu persatu dengan jelas kepada peserta.



BAB IV PERUBAHAN-PERUBAHAN PADA DIRIKU

Pada masa pubertas atau akil-balik, perubahan fisik remaja seolah-olah terjadi dengan sangat pesat. Menghadapi perubahan-perubahan ini saja seringkali sudah merupakan masalah tersendiri bagi remaja, terlebih lagi bila mereka tidak pernah cukup mengenal tubuh dan berbagai perubahan yang akan terjadi pada dirinya. Kesalahan dan masalah bisa dikurangi bila remaja mengenal tubuhnya dengan baik dan perubahan-perubahan yang akan terjadi pada tubuhnya maupun pada perasaan, pikiran dan pergaulannya. Kesiapan remaja secara fisik dan mental menjalani masa remaja dengan segala perubahannya akan membantunya untuk menjalani masa remaja dengan relatif lebih stabil, dan menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri.

SESI 1 MENGENALI PERUBAHAN TUBUH

Tujuan :

1. Peserta mengungkapkan apa yang mereka tahu mengenai tubuhnya.
2. Peserta lebih mengenali bagian-bagian tubuhnya sendiri.
3. Peserta memahami perubahan-perubahan yang terjadi dalam masa pubertas.
4. Peserta siap menghadapi perubahan-perubahan yang sedang atau akan dialaminya.

Waktu :

55 menit

Alat Bantu :

1. Kertas Plano.
2. Kertas HVS berukuran A4 atau Folio.
3. Spidol atau crayon.
4. Gambar perubahan tubuh.

Langkah-langkah Kegiatan :

Kegiatan Pertama

- 5 menit 1. Bagikan 5 kartu meta plan kepada setiap peserta. Minta setiap peserta memikirkan dan menuliskan pada kartu "perubahan apa saja yang mereka alami pada dirinya sampai saat ini?" Setiap kartu diisi satu kalimat pendek saja (misalnya : tambah tinggi, ada buah dada, cepat marah, dll). Setiap peserta bekerja sendiri-sendiri. Peserta boleh meminta tambahan kartu meta plan bila diinginkan.
- 5 menit 2. Setelah selesai, minta peserta menempelkan kartu-kartunya di atas kertas plano/di papan tulis. Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk bersama-sama mengelompokkan kartu-kartu tersebut berdasarkan kemiripan isi kartu (misalnya kelompok (1) Perubahan Fisik; (2) Perubahan Perasaan, (3) Perubahan Pikiran, dst). Biarkan peserta sebanyak mungkin terlibat dalam kegiatan pembuatan dan pengelompokkan kartu-kartu tersebut.
- 2 menit 3. Bila kartu-kartu sudah dikelompokkan maka fasilitator membacakan kembali pengelompokan yang dibuat dan beberapa contoh-contoh yang ditulis peserta dalam pengelompokkan tersebut.

Kegiatan kedua

- 6 menit 4. Bagikan dua lembar kertas dan spidol/crayon kepada setiap peserta. Minta setiap peserta menggambar dirinya (atau orang lain bila malu menggambarkan diri sendiri) ketika berusia 6 tahun. Perempuan menggambarkan tubuh perempuan (bisa juga sebaliknya) dan Laki-laki menggambarkan tubuh laki-laki (bisa juga sebaliknya)
- 5 menit 5. Setelah itu minta setiap peserta menggambar dirinya atau orang lain (seperti yang mereka bayangkan) pada usia 16 tahun
- 2 menit 6. Fasilitator menempelkan kertas plano di dinding dan menggambar sebuah matriks kosong (lihat contoh di bawah). Satu kolom diberi judul Perubahan pada perempuan; yang lain diberi judul Perubahan pada laki-laki
- 5 menit 7. Pertama-tama, fasilitator menanyakan pada peserta perubahan apa saja yang terjadi pada tubuh perempuan 6 tahun dan 16 tahun yang mereka gambar? Jawaban peserta (curah pendapat) ditulis pada kolom dengan

judul Perubahan pada perempuan. Cara penulisan bisa mengikuti matriks di bawah. Fasilitator perlu menggali perubahan yang kelihatan dan tidak kelihatan, tetapi jangan memberikan jawabannya (jangan leading), misalnya bertanya “bagaimana dengan keringat? ”

- 5 menit 8. Selanjutnya, fasilitator menanyakan pada peserta perubahan apa saja yang terjadi pada tubuh laki-laki usia 6 tahun dan 16 tahun yang mereka gambar? Jawaban peserta ditulis pada kolom dengan judul Perubahan pada Laki-laki. Cara penulisan bisa mengikuti Matriks di bawah. Fasilitator bisa memancing jawaban tentang perubahan yang tidak kelihatan, misalnya “apa yang terjadi pada suara kalau seseorang menginjak usia 16 tahun?”
- 10 menit 9. Bila curah pendapat selesai, maka fasilitator merangkum hasil kerja peserta sambil membacakan catatan fasilitator, seperti tercantum di kolom terakhir dalam matriks di bawah.
- 5 menit 10. Fasilitator kemudian dapat merangkum seluruh sesi dengan menegaskan kembali apa yang disebut Masa Pubertas seperti yang dialami atau akan dialami peserta (Transparansi - Panduan Fasilitator).
- 5 menit 11. Beri waktu peserta untuk menuliskan “apa yang mereka pelajari dari kegiatan ini ” di dalam buku tugas masing-masing.

Matriks : Jawaban Peserta yang biasanya muncul mengenai perubahan tubuh 10 - 16 tahun

	Perubahan pada perempuan	Perubahan pada laki-laki	Catatan Fasilitator
Kulit	Kulit menjadi berminyak; kadang-kadang muncul jerawat	Kulit menjadi berminyak; kadang-kadang muncul jerawat	Keadaan ini bisa berlangsung beberapa tahun selama masa remaja. Karena itu cucilah wajah dengan sabun yang halus setiap hari
Rambut	Tumbuh rambut di kaki, di ketiak, di sekitar alat kelamin	Tumbuh rambut di kaki, di ketiak, di dada, sekitar wajah, di sekitar alat kelamin	Waktu tumbuh dan jumlah rambut/bulu yang tumbuh tidak sama pada setiap orang

Buah Dada	Buah dada mulai tumbuh, sedikit bengkak, dan kadang-kadang sedikit sakit	Dada melebar	Buah dada kiri dan kanan bisa saja tidak tumbuh secara bersamaan atau sama besarnya. Hal ini normal saja
U k u r a n tubuh	Pinggul mulai melebar, dada membesar, tinggi dan berat badan bertambah secara cukup cepat	Bahu dan Dada melebar, badan bertambah berat dan tinggi	Perempuan bisa lebih cepat tinggi dibandingkan laki-laki seusia. Tetapi di akhir masa remaja, biasanya laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan seusianya
Keringat	Lebih banyak berkeringat dan keringat mulai mengeluarkan bau	Lebih banyak berkeringat dan keringat mulai mengeluarkan bau	Hal ini normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Untuk mengurangi bau, mandilah dengan bersih dua kali sehari
Suara	Suara menjadi agak berat	Suara pecah, dan menjadi agak berat	Suara laki-laki bisa tiba-tiba meninggi lalu merendah atau sebaliknya. Kejadian ini bisa membuatnya malu. Tapi jangan khawatir karena suatu hari hal ini akan berhenti dengan sendirinya
O r g a n seksual perempuan	Mulai terjadi haid/ menstruasi, dan ada cairan keluar dari vagina		Cairan putih bening yang keluar dari vagina tidak perlu dikhawatirkan karena merupakan tanda normal bagi remaja perempuan
O r g a n seksual laki-laki		Alat-alat kelamin seperti penis dan b u a h z a k a r membesar. Kadang-kadang terjadi penegangan pada penis (ereksi) dan kadang-kadang keluar cairan ketika remaja laki-laki tidur (mimpi basah)	Catatan: Hal ini akan dibicarakan dalam sesi yang lain

BEBERAPA PERTANYAAN YANG MUNGKIN DIAJUKAN DAN JAWABANNYA

Tanya Apakah normal bila seorang remaja lebih cepat dewasa dibandingkan remaja lain ?

Jawab Ya. Biasanya pubertas mulai antara usia 8 sampai 13 tahun pada perempuan dan antara 10 sampai 15 tahun pada laki-laki. Tetapi tentu juga ada anak-anak yang memulai pubertasnya pada usia yang lebih awal atau lebih akhir. Kadang-kadang perempuan memulai masa pubertasnya lebih awal sekitar dua tahun dibandingkan laki-laki. Tapi tidak selalu seperti itu. Perbedaan pertumbuhan dan perubahan pada satu remaja dengan remaja lainnya adalah sesuatu yang normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Setiap orang punya caranya sendiri.

Tanya Mengapa bagian-bagian tertentu dalam tubuh lebih cepat tumbuh dibandingkan bagian lain ?

Jawab Selama masa pubertas, bagian-bagian yang biasanya tumbuh lebih dulu pada perempuan dan laki-laki berbeda. Pada perempuan buah dada akan tumbuh lebih dulu; pada laki-laki testis lebih dulu membesar. Pertumbuhan bagian-bagian tubuh tertentu pada laki dan perempuan maupun di antara sesama laki atau sesama perempuan memang ada kalanya tidak sama karena setiap orang adalah unik. Hal itu bukan hal yang perlu dikhawatirkan.

Tanya Mengapa banyak remaja mengalami masalah dengan kulitnya?

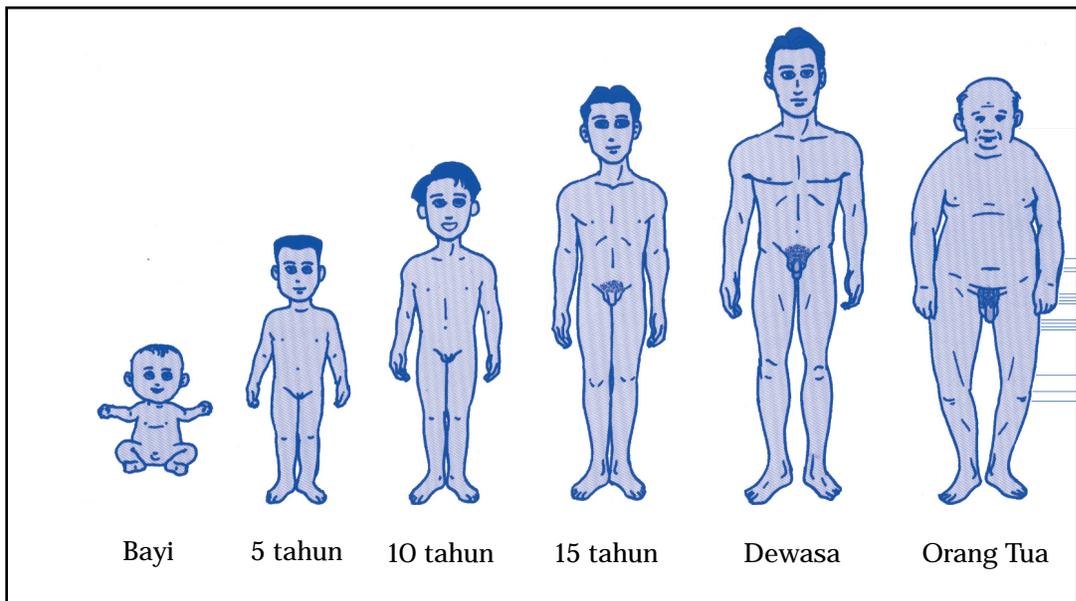
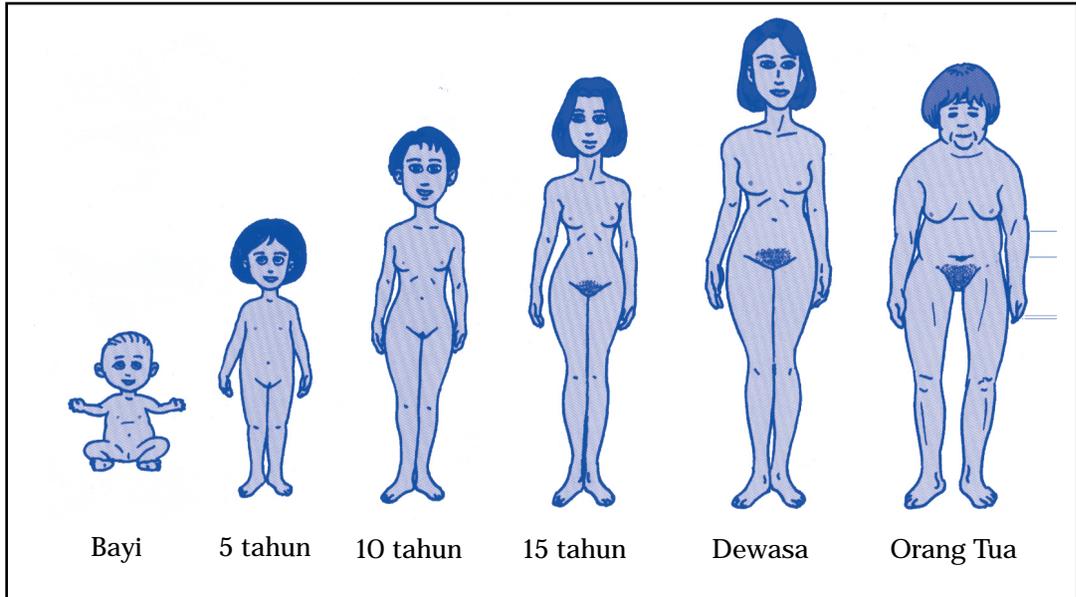
Jawab Selama masa pubertas, tubuh sangat giat menghasilkan hormon-hormon pertumbuhan. Kegiatan hormon menghasilkan minyak yang muncul sampai permukaan kulit. Seringkali kebanyakan minyak ini menutupi pori-pori dan bercampur dengan bakteri yang kemudian menyebabkan jerawat. Untuk mengatasi masalah kulit, remaja perlu sering mencuci tangan dan wajahnya.

Catatan bagi fasilitator : dalam sesi Tanya Jawab, diberikan contoh-contoh pertanyaan dan jawabannya. Ini hanyalah contoh yang mungkin diungkapkan peserta. Dalam sesi Tanya jawab, sebaiknya fasilitator membiarkan peserta saling menanggapi. Fasilitator perlu melakukan koreksi bila terjadi kesalahpahaman. Untuk itu fasilitator sebaiknya selalu membaca bahan ajar dan bahan bacaan lainnya sebelum pelatihan.

Bahan Ajar untuk peserta:

Transparansi mengenai perubahan tubuh pada masa pubertas

PERUBAHAN FISIK : SEMUANYA NORMAL LHO!!



Panduan untuk Fasilitator

PERUBAHAN TUBUH

- ¥ Antara usia 10 – 15 tahun tubuh anak-anak mulai berubah : badan tambah tinggi, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin, muncul jerawat, wajah berminyak. Pada perempuan : payudara membesar, kadang ada rasa nyeri. Pada laki-laki : suara membesar.
- ¥ Selain fisik, perubahan juga terjadi pada perasaan, hubungan pertemanan, tanggungjawab.
- ¥ Usia ini disebut pubertas, artinya menjadi dewasa (tapi belum dewasa lho). lamanya bisa beberapa tahun. proses ini berguna supaya anak-anak/ remaja terbiasa dengan tubuh yang berubah.
- ¥ Pubertas terjadi karena ada hormon-hormon tertentu yang berkembang dalam tubuh dan mendorong anak dan remaja tumbuh menjadi orang dewasa.
- ¥ Begitu tubuh menghasilkan hormon sex - pada waktu pubertas - maka laki-laki bisa menghasilkan sperma dan perempuan bisa menghasilkan sel telur. Bila sperma dan sel telur bertemu di dalam tubuh perempuan, maka perempuan bisa hamil dan melahirkan bayi.
- ¥ Dalam masa pubertas - ketika perempuan sudah mulai haid- maka secara fisik perempuan sudah siap untuk hamil. Demikian juga laki-laki yang sudah menghasilkan sperma bisa menjadi seorang ayah.
- ¥ Bila ada sesuatu yang tidak dimengerti atau mengganggu pikiran kamu, sebaiknya selalu bertanya kepada orang dewasa yang kamu percaya.

SESI 2 MENGENALI PERUBAHAN EMOSI

Tujuan :

1. Peserta memahami perubahan-perubahan lain selain fisik yang terjadi dalam masa pubertas.
2. Peserta lebih siap mengatasi perasaan-perasaan yang sedang atau akan dialaminya.

Waktu :

50 menit

Alat Bantu :

1. Kertas Plano
2. Kertas HVS berukuran A4 atau Folio
3. Spidol atau crayon

Langkah-langkah Kegiatan :

Kegiatan pertama

- | | | |
|---------|----|--|
| 5 menit | 1. | Minta peserta mengingat-ingat perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan yang pernah mereka alami. |
| 5 menit | 2. | Minta peserta menuliskan satu perasaan paling menyenangkan yang pernah mereka alami dengan alasannya, dan satu perasaan paling tidak menyenangkan yang pernah mereka alami dengan alasannya. Tulisan di buat dalam buku kerja masing-masing. |
| 5 menit | 3. | Bagi peserta dalam kelompok-kelompok kecil @ 3 orang. Minta mereka “sharing” atau berbagi dalam kelompok mengenai perasaan paling menyenangkan dan tidak menyenangkan yang pernah mereka alami. |

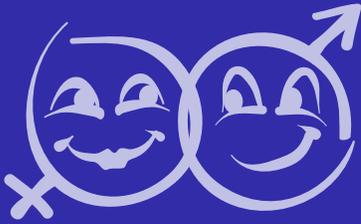
Kegiatan kedua :

- | | | |
|----------|----|--|
| 10 menit | 4. | Setiap kelompok kemudian diminta untuk memikirkan dan mendiskusikan “perubahan perasaan/emosi dan perubahan sosial (hubungan dengan orang lain)” yang terjadi pada diri mereka ketika mulai masa pubertas (10 - 14 tahun). Pertanyaan diskusi adalah : |
| | | 1) Perubahan dalam perasaan terhadap diri sendiri. |
| | | 2) Perubahan dalam hubungan dengan orang tua mereka. |
| | | 3) Perubahan dalam hubungan dengan teman-teman. |

- 10 menit 4) Perubahan dalam perasaan terhadap seseorang secara khusus (cinta).
- 10 menit 2. Setelah selesai diskusi dalam kelompok kecil, semua peserta diminta bergabung dalam kelompok besar dan berbagi cerita mengenai “Perasaan-perasaan baru apa saja yang terjadi atau mungkin terjadi dalam diri mereka sebagai remaja”.
- 10 menit 6. Selama diskusi berlangsung, fasilitator bisa memancing diskusi dengan mengajukan beberapa pertanyaan agar beberapa hal khusus muncul dalam diskusi, seperti :
- 1) Mempertanyakan identitas diri.
 - 2) Emosi yang turun-naik atau “uring-uringan”, marah-marah, kesal.
 - 3) Hubungan dan pendapat teman menjadi lebih penting .
 - 4) Lebih peduli dan khawatir pada penampilan dan citra diri.
 - 5) Memiliki idola-idola.
 - 6) Ingin tahu mengenai organ-organ seks.
 - 7) Tertarik pada lawan jenis.
- 5 menit 7. Fasilitator kemudian merangkum pendapat peserta dan menegaskan beberapa hal mengenai perubahan perasaan/emosi dan perubahan dalam pergaulan pada remaja.
8. Biarkan peserta mengisi buku tugas.

PENEGASAN

Semua perasaan atau emosi baru yang muncul adalah sesuatu yang normal. Khawatir terhadap masa depan atau sesuatu yang akan terjadi juga merupakan hal yang wajar. Mempunyai perasaan-perasaan seksual seperti rasa tertarik, rasa sayang, rasa cinta, ingin dekat pada orang lain, dll. adalah sesuatu yang tidak perlu dianggap salah. Setiap manusia pada dasarnya adalah makhluk seksual. Berbicara dengan orang dewasa yang bisa dipercaya bisa sangat membantu atau mengurangi remaja mengatasi segala kekhawatiran dan ketakutan selama masa pubertas.



BAB V KEMATANGAN SEKSUAL

Banyak remaja berhasil melewati masa-masa pubertas yang seringkali dianggap masa “bermasalah” ini dengan baik, tetapi juga banyak remaja yang tidak bisa melewatinya dengan baik. Mempersiapkan remaja mengenal perubahan tubuh dan berbagai perubahan lain yang akan terjadi pada dirinya akan membantu mereka untuk menghadapi perubahan dan masalah mereka dengan lebih baik dan benar. Perubahan akibat kematangan seksual secara biologis juga membawa dampak psikologis pada remaja. Risiko psikologis berupa ketakutan, kekhawatiran, rasa bersalah, dll. bisa muncul bila mereka tidak pernah disiapkan untuk menghadapi kejadian haid dan mimpi basah. Membekali remaja dengan pengetahuan yang benar mengenai dua kejadian khusus pada masa pubertas ini bisa membantu remaja mengurangi gangguan psikologis yang mungkin dihadapinya.

SESI 1 HAID/MENSTRUASI PADA PEREMPUAN

Tujuan :

1. Di akhir sesi ini, peserta dapat memahami dan menjelaskan kembali apa yang disebut dengan haid / menstruasi.
2. Peserta memahami dan karenanya siap mengatasi masalah yang berhubungan dengan haid/menstruasi.

Waktu :

45 menit

Alat Bantu :

1. Kertas Plano
2. Spidol
3. Lembar Pernyataan : Mitos atau Fakta ?

Langkah-langkah Kegiatan :

- 15 menit
1. Fasilitator mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta :
 - a. Apa ada yang pernah mendengar kata “Haid/menstruasi/mens ?”
 - b. Apa arti haid/menstruasi?
 - c. Kapan seorang perempuan mengalami haid/menstruasi
 - d. Apa sebetulnya yang terjadi pada perempuan ketika ia haid/menstruasi?

Catatan : Biarkan peserta menjawab apa saja yang mereka tahu secara bebas. Katakan bahwa mereka tidak perlu takut bahwa jawaban mereka salah. Katakan bahwa mereka boleh menyatakan pengetahuan yang pernah mereka dengar dari kakak, orang tua, teman, dll. Jawaban-jawaban di tulis di atas kertas plano.

2. Setelah mendengarkan jawaban-jawaban peserta, fasilitator mengatakan bahwa semua itu akan dibahas dalam sesi-sesi berikut.
- 1 menit 3. Katakan kepada peserta bahwa mereka akan bermain untuk belajar mengenai tanda-tanda kedewasaan seorang remaja perempuan.
- 1 menit 4. Bagi kelompok menjadi dua tim yang saling berhadapan. Setiap tim diminta memilih satu nama untuk timnya.
- 1 menit 5. Katakan bahwa selanjutnya fasilitator akan membacakan pernyataan-pernyataan kepada setiap tim secara bergantian. Tim harus menjawab apakah pernyataan tersebut adalah benar (fakta) atau salah (mitos).
- 15 menit 6. Fasilitator membacakan pernyataan pertama kepada Tim A. Tim A membahas jawabannya dalam kelompok sebelum memberikan jawaban apakah pernyataan tersebut betul (fakta) atau salah (mitos). Setelah disepakati kelompok, tim A memberikan jawaban apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Fasilitator harus selalu menanyakan alasan dari jawaban (mengapa benar? mengapa salah?).
7. Pada saat proses berlangsung, fasilitator memegang daftar pernyataan dan memberi tanda / nilai untuk jawaban kelompok yang benar. Setiap jawaban yang benar diberi angka satu.
8. Selanjutnya fasilitator mengajukan pernyataan kedua kepada tim B. Tim B membahas dalam kelompok dan memberi jawaban apakah pernyataan kedua benar (fakta) atau salah (mitos). Fasilitator harus menanyakan

alasan dari jawaban mereka.

9. Teruskan mengajukan pernyataan-pernyataan kepada kedua tim sampai semua pernyataan menyangkut haid selesai. Beri nilai kepada tim yang paling banyak menjawab pernyataan secara benar.
10. Di akhir permainan, sampaikan jumlah nilai kelompok dan beri selamat kepada pemenangnya.
- 5 menit 11. Kemudian tanyakan kepada semua peserta : “apa yang telah dipelajari mengenai haid/menstruasi dari permainan di atas?” Biarkan peserta mengutarakan pengetahuannya.
- 3 menit 12. Biarkan peserta mengisi Buku Tugas dengan jawaban-jawaban singkat tersebut di atas.

	Pernyataan tentang Haid	Mitos atau Fakta
1.	Darah yang keluar dari remaja perempuan waktu haid menunjukkan bahwa ia sakit.	Mitos
2.	Remaja Perempuan yang sedang Haid adalah perempuan yang kotor.	Mitos
3.	Selama haid perempuan tidak boleh mencuci rambutnya.	Mitos
4.	Perempuan yang tidak mengalami Haid bisa saja berarti ia hamil.	Fakta
5.	Tanda perempuan menjadi dewasa (akil balik) adalah ketika ia mengalami haid.	Fakta
6.	Perempuan haid sebaiknya tidak melakukan kegiatan seperti olahraga	Mitos

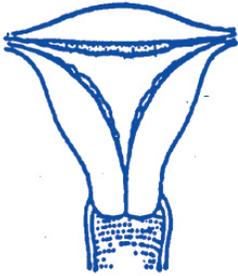
Penegasan oleh Fasilitator :

- ¥ Ketika seorang perempuan mulai mengalami haid/menstruasi, maka secara fisik ia sudah bisa hamil.
- ¥ Seorang perempuan sebetulnya bisa saja hamil sebelum mengalami haid bila ia sudah “subur” dan bisa menghasilkan sel telur.
- ¥ Haid berulang menurut siklus tertentu (antara 21 sampai 28 hari sekali selama kurang lebih 3 – 7 hari) kecuali selama masa hamil.
- ¥ Pada masa haid, remaja perempuan harus makan makanan yang sehat, bergizi dan mengandung banyak zat besi agar terhindar dari anemia atau kekurangan zat besi dalam darah.
- ¥ Haid tidak akan keluar secara tiba-tiba dalam jumlah yang banyak, melainkan akan keluar pelan-pelan.
- ¥ Siklus haid mulai waktu seorang perempuan mengalami pubertas dan berakhir waktu menopause.
- ¥ Mengalami siklus haid berarti seorang perempuan menjadi dewasa.
- ¥ Semua itu normal, dan tidak ada yang perlu dikhawatirkan.
- ¥ Bila ada masalah, janganlah sungkan untuk berbicara dengan orang dewasa yang kamu percaya.

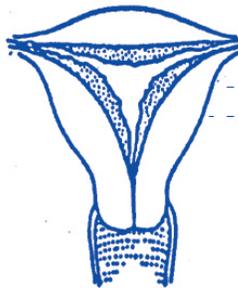
Catatan Fasilitator : Daftar Pernyataan Mitos dan Fakta bisa dibuat sendiri oleh tim fasilitator (sebelum pelatihan) sesuai dengan pengetahuan dan kepercayaan di tempat (masyarakat dan budaya) masing-masing.

Bahan Ajar untuk peserta

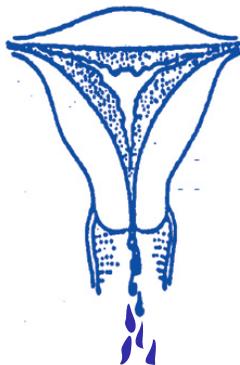
MENSTRUASI ATAU HAID



RAHIM NORMAL



DINDING RAHIM MENEBAL



SELAPUT LENDIR
DINDING RAHIM LURUH

Panduan Fasilitator

MENSTRUASI ATAU HAID

- ¥ Menstruasi atau haid adalah proses keluarnya cairan bercampur darah dari vagina perempuan. Cairan ini berasal dari dinding rahim perempuan yang luruh.
- ¥ Kata menstruasi berasal dari kata mensis yang artinya bulan. jarak antara hari pertama menstruasi ke menstruasi berikutnya biasanya satu bulan. Karena itu menstruasi sering disebut datang bulan.
- ¥ Menstruasi kadang-kadang disertai rasa sakit / mules, bau badan, emosi, dll.
- ¥ Pada waktu haid, pakailah pembalut (softex, stay-free, dll) yang harus sering diganti (sekitar 4 jam sekali) & cuci vagina dengan bersih. Tanyalah ibu !

SESI 2 MIMPI BASAH PADA LAKI-LAKI

Tujuan :

1. Di akhir sesi ini, peserta dapat memahami dan menjelaskan kembali apa yang disebut dengan ereksi, ejakulasi dan Mimpi Basah pada laki-laki.
2. Peserta memahami dan karenanya siap menghadapi kejadian yang berhubungan dengan mimpi basah.

Waktu :

35 menit

Alat Bantu :

1. Kertas Plano
2. Spidol
3. Lembar Pernyataan : Mitos atau Fakta ?

Langkah-langkah Kegiatan :

- 15 menit
1. Fasilitator mengajukan beberapa pertanyaan kepada peserta :
 - 1) Apa ada yang pernah mendengar kata mimpi basah?
 - 2) Apa arti mimpi basah?
 - 3) Kapan seorang laki-laki mengalami mimpi basah?
 - 4) Apa sebetulnya yang terjadi pada laki-laki ketika ia mimpi basah?

Catatan : Biarkan peserta menjawab apa saja yang mereka tahu secara bebas. Katakan bahwa mereka tidak perlu takut bahwa jawaban mereka salah. Katakan bahwa mereka boleh menyatakan pengetahuan yang pernah mereka dengar dari kakak, orang tua, teman, dll. Jawaban-jawaban di tulis di atas kertas plano.

2. Setelah mendengarkan jawaban-jawaban peserta, fasilitator mengatakan bahwa semua itu akan dibahas dalam sesi-sesi berikut.
- 1 menit
3. Katakan kepada peserta bahwa mereka akan bermain untuk belajar mengenai tanda-tanda kedewasaan seorang remaja laki-laki.
- 1 menit
4. Bagi kelompok menjadi dua tim yang saling berhadapan. Setiap tim diminta memilih satu nama untuk timnya.
- 1 menit
5. Katakan bahwa selanjutnya fasilitator akan membacakan pernyataan-pernyataan kepada setiap tim secara bergantian. Tim harus menjawab apakah pernyataan tersebut adalah benar (fakta) atau salah (mitos)
- 15 menit
6. Fasilitator membacakan pernyataan pertama kepada Tim A. Tim A membahas jawabannya dalam kelompok sebelum memberikan jawaban apakah pernyataan tersebut betul (fakta) atau salah (mitos). Setelah disepakati kelompok, tim A memberikan jawaban apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Fasilitator harus selalu menanyakan alasan dari jawaban (mengapa benar? mengapa salah?).
 7. Pada saat proses berlangsung, fasilitator memegang daftar pernyataan dan memberi tanda / nilai untuk jawaban kelompok yang benar. Setiap jawaban yang benar diberi angka satu.
 8. Selanjutnya fasilitator mengajukan pernyataan kedua kepada tim B. Tim B membahas dalam kelompok dan memberi jawaban apakah pernyataan kedua benar (fakta) atau salah (mitos). Fasilitator harus menanyakan alasan dari jawaban mereka.

9. Teruskan mengajukan pernyataan-pernyataan kepada kedua tim sampai mimpi basah selesai. Beri nilai kepada tim yang paling banyak menjawab pernyataan secara benar.
- 3 menit 10. Di akhir permainan, sampaikan jumlah nilai kelompok dan beri selamat kepada pemenangnya.
11. Kemudian tanyakan kepada semua peserta : “apa yang telah dipelajari mengenai mimpi basah dari permainan di atas?”
- 4 menit 12. Sebelum acara ditutup tanyakan kepada peserta :
- ¥ Bagaimana perasaan mereka mengikuti kegiatan ini?
 - ¥ Apakah mereka belajar sesuatu?
 - ¥ Apa pendapat mereka mengenai kepercayaan-kepercayaan atau Mitos yang salah di masyarakat.
 - ¥ Apa yang perlu dilakukan agar orang / remaja mendapat pengetahuan yang benar mengenai mimpi basah?
- 3 menit 13. Beri peserta kesempatan untuk menuliskan jawaban-jawaban singkat mereka dalam buku tugas.
- 2 menit 14. Tutuplah acara dengan mengatakan bahwa apa yang telah dibicarakan adalah normal, dan pujilah peserta karena bisa mengikuti kegiatan dengan wajar.

No.	Pernyataan Tentang mimpi basah	Mitos Atau Fakta
1.	Kebanyakan anak laki-laki akan mengalami mimpi basah pada masa pubertas.	Fakta
2.	Bila laki-laki tidak mengalami mimpi basah maka ia tidak normal.	Mitos
3.	Bila laki-laki tidak mengalami mimpi basah, maka penisnya akan penuh dan pecah.	Mitos
4.	Ereksi atau penis tegang, tidak selalu berarti laki-laki harus mengeluarkan cairan sperma dari penisnya atau mimpi basah.	Fakta
5.	penis akan menjadi lebih besar bilasering ditarik-tarik.	Mitos
6.	Mimpi basah hanya terjadi pada laki-laki yang nakal.	Mitos

Penegasan oleh fasilitator

- ¥ Remaja laki-laki tidak bisa mencegah bila ia akan mengalami ejakulasi (keluarnya sperma dari penis) atau mimpi basah.
- ¥ Ereksi, ejakulasi dan mimpi basah adalah sesuatu yang normal, dan berarti anak laki-laki akan menjadi dewasa.
- ¥ Tidak selalu ereksi harus diikuti oleh ejakulasi atau mimpi basah
- ¥ Ketika terjadi ejakulasi maka, penis mengeluarkan air mani (mani bercampur sperma).
- ¥ Ejakulasi berarti laki-laki sudah bisa membuat perempuan hamil.

Catatan untuk Fasilitator.

Permainan Mitos atau Fakta Mengenai Haid pada perempuan dan Mimpi Basah pada laki-laki dapat dilakukan secara terpisah untuk kelompok perempuan dan kelompok laki-laki. Tetapi bila situasi dan kondisi setempat memungkinkan, kedua topik bisa disatukan dalam satu kegiatan untuk laki dan perempuan agar kedua kelompok memahami perkembangan kedua jenis kelamin.

Bahan Ajar untuk peserta



Harris, Robie H. (1996). *Changing Bodies, Growing Up, Sex & Sexual health. It's Perfectly Normal*. Candlewick Press Cambridge, Massachusetts.

Panduan fasilitator

MIMPI BASAH

- ¥ Testis yang terletak dalam buah pelir / zakar laki-laki menghasilkan sperma.
- ¥ Sperma berenang melalui saluran sperma yang mengeluarkan cairan khusus semacam lendir. Campuran sperma dan lendir ini disebut air mani.
- ¥ Pada masa pubertas, produksi air mani bisa sangat cepat sehingga dalam 2 hari saja sudah terkumpul air mani yang banyak.
- ¥ Air mani yang sudah banyak ini kadang-kadang keluar secara spontan (tanpa disadari) pada saat tidur. Keluarnya air mani disebut ejakulasi.
- ¥ Karena sering terjadi pada waktu tidur inilah, maka keluarnya air mani disebut sebagai mimpi basah.

SESI 3 PROSES PEMBUAHAN DAN KEHAMILAN

TUJUAN :

1. Peserta memperoleh pemahaman yang benar mengenai perjalanan sel telur dan sperma.
2. Peserta memperoleh pemahaman yang benar mengenai proses pembuahan.
3. Peserta mengerti proses terjadinya kehamilan dan kelahiran bayi.

Waktu :

40 menit

Alat Bantu :

Transparansi mengenai perjalanan sel telur & sperma.

Langkah-langkah kegiatan :

- 5 menit 1. Katakan kepada peserta bahwa dalam sesi ini, mereka akan berbicara mengenai proses terjadinya kehamilan. Bagi peserta dalam kelompok kecil-kecil @ 3 orang. Minta setiap peserta dalam kelompok menulis atau menggambar di dalam buku tugasnya masing-masing : "bagaimana terjadinya kehamilan" menurut pendapat mereka selama ini. Katakan bahwa mereka tidak perlu takut salah karena tidak ada penilaian benar salah dalam proses belajar ini.
- 5 menit 2. Setelah selesai, biarkan peserta dalam kelompok kecil saling menceritakan pendapatnya mengenai proses terjadinya kehamilan.
- 5 menit 3. Setelah diskusi kelompok kecil, minta semua peserta menjadi satu kelompok besar kembali. Minta beberapa sukarelawan untuk menceritakan beberapa cerita yang pernah mereka dengar mengenai datangnya BAYI. Beberapa cerita yang umum adalah :
- 1) Bayi datang dari langit atau dari surga.
 - 2) Bayi dibawa burung.
 - 3) Dll.
- Biarkan beberapa anak bercerita dengan bebas mengenai apa yang diketahuinya. Pujilah mereka yang sudah berani bercerita tanpa takut atau malu.
- 5 menit 4. Minta seorang peserta untuk berdiri dan menunjukkan cara yang benar tentang proses kedatangan bayi dengan menggunakan tangannya (bila sulit, fasilitator sendiri dapat melakukannya).
- Caranya :
- 1) Angkat tangan kanan sambil membentuk gerakan cacing yang berenang maju menggambarkan gerakan sperma berenang menuju indung telur.
 - 2) Angkat tangan kiri yang membentuk kepalan untuk menggambarkan sel telur.
- 5 menit 5. Minta semua peserta mengikuti gerakan sukarelawan atau fasilitator di depan sambil mengucapkan atau menyanyikan kata-kata berikut : SAYA DIBUAT KETIKA SPERMA AYAH SAYA (sambil menggerakkan tangan kanan seperti cacing berenang mendekati tangan kiri) DAN SEL TELUR IBU SAYA (sambil menggerakkan tangan kiri berupa kepalan) BERSATU (sambil mempertemukan kedua tangan).

6. Minta peserta mengulangi gerakan tersebut beberapa kali sambil mengucapkan atau menyanyikan kata-kata di atas.
- 10 menit 7. Fasilitator kemudian menggambar di atas plano : sebuah sel telur dan sperma dan menjelaskan terjadinya proses pembuahan pada manusia dan terjadinya kehamilan.
- 5 menit 8. Beri peserta kesempatan untuk membuat ringkasan dalam buku tugasnya mengenai proses pembuahan dan kehamilan (lalu bandingkan dengan apa yang mereka tulis sebelum mengikuti kegiatan/sesi ini).

Penegasan ole fasilitator

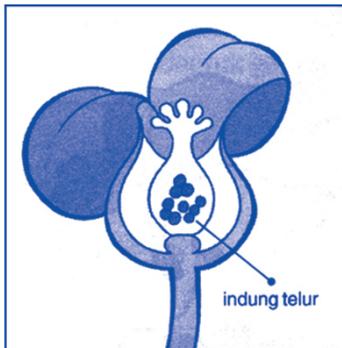
1. Ada 3 hal yang harus terjadi dalam proses pembuahan atau kehamilan: (1) ada sel telur di salah satu saluran indung telur dalam tubuh perempuan; (2) ada sperma dari tubuh laki-laki yang masuk dan bergabung dengan sel telur; (3) sel telur yang sudah dibuahi sperma kemudian menempel pada dinding rahim perempuan.
2. Pertemuan antara sel telur dengan sperma disebut juga pembuahan, (serupa dengan proses yang terjadi pada pohon untuk menghasilkan buah, hubungkan dengan proses pembuahan pada tanaman/pohon).
3. Pembuahan mengakibatkan kehamilan pada perempuan.
4. Kehamilan berlangsung sembilan bulan lamanya.
5. Kehamilan sebaiknya hanya terjadi pada orang yang sudah dewasa karena sudah siap secara fisik maupun emosional untuk melahirkan dan mengurus bayinya.

Bahan Ajar untuk Peserta :

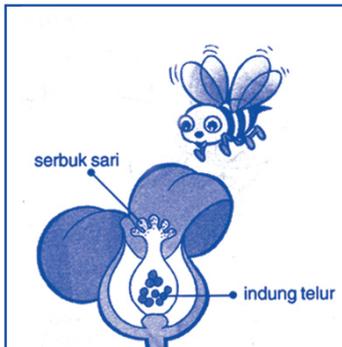
Transparansi mengenai Perjalanan sel telur dan sperma

PERJALANAN SEL TELUR DAN SPERMA²

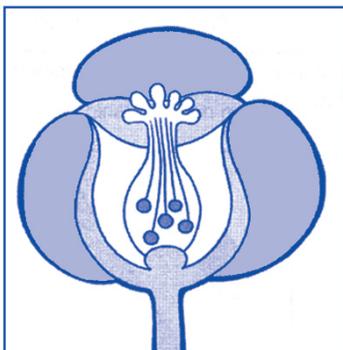
1) GAMBAR PROSES PEMBUAHAN PADA TUMBUHAN



Telur-telur terletak di suatu tempat yang dinamakan indung telur. Pada kebanyakan bunga, telur berada di atas kelopak bunganya dan melekat pada tangkai bunga.



Telur-telur itu tidak bisa tumbuh menjadi bunga bila tidak ada yang menolong. Si penolong itu disebut tepung sari. Tepung sari itu sering dibawa lebah yang terbang dari satu bunga ke bunga lain untuk mencari madu. Beberapa tepung sari akan jatuh tersebar ketika lebah-lebah itu hinggap di bunga, tepat di atas indung telurnya.



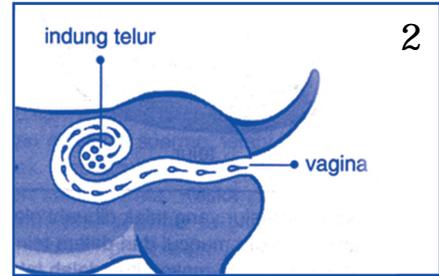
Tiap-tiap butir tepung sari yang dibawa oleh lebah membentuk pipa yang tumbuh memanjang ke bawah sampai ke telur-telur. Setiap pipa memasuki satu telur.

² Diambil dari Djiwandono, Sri Esti Wuryani "Menjawab Pertanyaan-pertanyaan Anak Anda Tentang Sex"

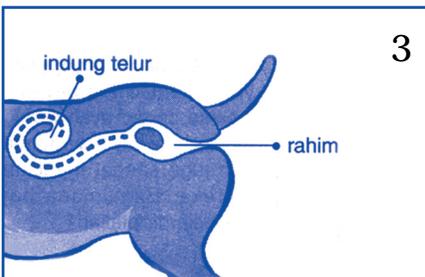
2) GAMBAR PROSES PEMBUAHAN PADA HEWAN (ANJING)



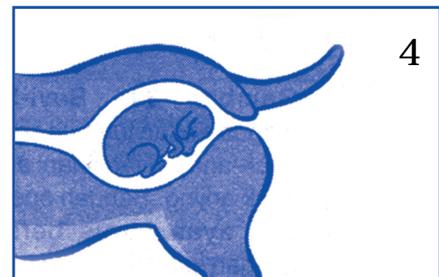
Bilamana anjing jantan ingin meletakkan spermanya ke dalam tubuh anjing betina, ia akan naik ke atas punggung anjing betina. Ini disebut kawin. Anjing jantan memasukkan penisnya ke dalam lubang alat kelamin anjing betina yang disebut vagina, dan kemudian memasukkan spermanya ke dalam tubuh anjing betina.



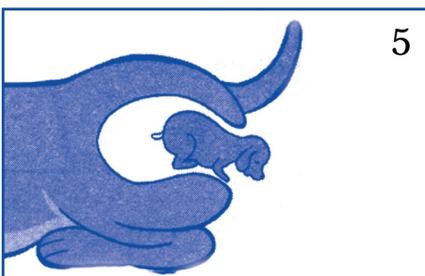
Sperma anjing jantan tadi berenang menuju ke telur yang terletak didalam indung telur. Di dalam indung telur itu sebuah telur dimasuki oleh sebuah sperma. Sekarang telur itu dibuahi.



Setelah dibuahi, telur akan meninggalkan indung telur dan berpindah ke lain tempat yang disebut uterus. Di sini telur itu mulai berubah menjadi anak anjing.

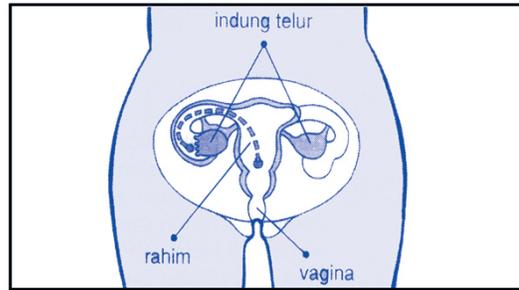
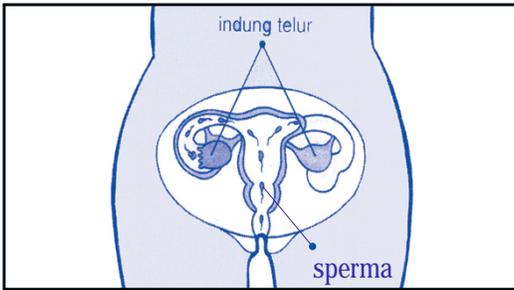


Disini terlihat jelas seekor anak anjing tumbuh di dalam uterus ibunya.



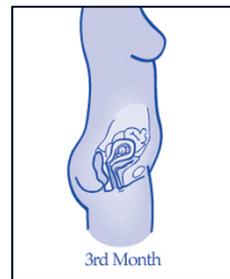
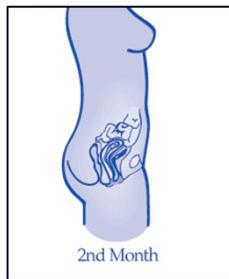
Setelah tumbuh di dalam uterus ibunya selama delapan atau sembilan minggu, anak anjing ini siap dilahirkan. Ia akan keluar dari tubuh ibunya melalui vagina di mana sperma anjing jantan pernah masuk.

3) GAMBAR PROSES PEMBUAHAN PADA MANUSIA



Ketika telur meninggalkan indung telur ibu, berarti telur itu sudah siap untuk dibuahi. Sperm ayah akan berenang menuju ke telur itu. Banyak sperma yang bisa bertemu dengan telur tersebut, tapi hanya sebuah sperma saja yang masuk ke dalamnya dan membuahnya.

Telur yang telah dibuahi ini kemudian berpindah menuju rahim. Ia akan tinggal disini sampai berubah menjadi bayi. Kalian semua tercipta dengan cara seperti ini. Sebuah sperma dari ayah kalian bersatu dengan sebuah telur dari ibu. Kalian mulai tumbuh ketika kalian berada dalam rahim ibu.



Panduan Fasilitator

PERJALANAN SEL TELUR DAN SPERMA DALAM PROSES PEMBUAHAN

1. Pada waktu puber, hormon yang dihasilkan otak memberi tahu organ sex laki / perempuan untuk menghasilkan hormon sex.
2. Hormon yang diproduksi indung telur / perempuan disebut hormon estrogen dan progesteron. Hormon yang diproduksi oleh testis laki-laki disebut testosteron .
3. perjalanan sel telur. saat puber (usia 11 – 12) , otak mengirim berita pada indung telur untuk memproduksi hormon sex indung telur memproduksi hormon estrogen dan progesteron. estrogen memberitahu sel telur untuk berkembang/matang. Biasanya matang satu per satu. sekitar satu bulan satu kali indung telur melepas satu sel telur yang ‘matang” (disebut ovulasi). Ovum (telur) berjalan ke saluran falopi dan terus sampai ke rahim.
4. Di saluran indung telur / falopi ini sel telur bisa bertemu dan bersatu dengan sperma yang masuk melalui vagina. Persatuan itulah yang menjadi cikal bakal bayi dalam rahim. Telur yang sudah dibuahi sperma pelan-pelan akan melekat pada dinding rahim dan tumbuh menjadi bayi selama 9 bulan.
5. Bila sel telur tidak bersatu dengan sperma - setelah meninggalkan indung telurnya, maka tidak akan terbentuk bayi. telur akan pecah dan bersama sebagian dinding rahim luruh / keluar melalui vagina dalam bentuk darah ® disebut menstruasi atau haid.
6. perjalanan sperma. ketika puber, otak mengirim berita pada testis untuk memproduksi hormon testosteron yang menyebabkan tubuh berubah.

salah satu yang diproduksi testis adalah sperma (100 – 300 juta sperma per hari).

7. Sperma berenang melalui saluran sperma yang mengeluarkan cairan khusus campuran sperma dan cairan ini disebut air mani. cairan ini terkumpul sangat cepat. Bila penuh bisa keluar (ejakulasi) melalui penis yang tegang (ereksi) secara spontan dalam mimpi ® disebut mimpi basah.
8. Laki-laki juga dapat mengalami ereksi bila terangsang (misalnya karena penis diraba-raba ® disebut onani atau masturbasi).
9. Ketika laki-laki sudah bisa menghasilkan sperma, maka hanya dengan satu saja sperma yang bertemu / bersatu dengan sel telur perempuan pada saat subur, maka perempuan bisa hamil dan sel telurnya bisa berkembang menjadi bayi.



BAB VI HUBUNGAN SEKSUAL DAN AKIBAT-AKIBATNYA

Sudah saatnya orang dewasa lebih membuka mata terhadap kenyataan bahwa di satu sisi remaja kini jauh lebih cepat memasuki masa pubertas dan kematangan seksual dengan segala risikonya; dan di sisi lain, semakin besar peluang mereka terpapar pada informasi dan kehidupan seksual yang tak terkendali. Keterlambatan kita untuk memberikan informasi yang baik dan benar mengenai seksualitas dan kesehatan reproduksi bisa berakibat remaja memperoleh informasi yang menyesatkan terlebih dahulu. Keterlambatan ini juga bisa berakibat fatal bila remaja kemudian terjerumus dalam informasi dan perilaku seksual yang berisiko. Perilaku seksual berisiko dapat mengakibatkan remaja mengalami kehamilan tak diharapkan, aborsi, penyakit menular seksual, HIV/AIDS dan juga mengalami akibat sosial dan ekonomi. Risiko-risiko tersebut bisa menghancurkan masa remaja dan masa depan remaja tersebut. Membicarakan SEX sebagai pengetahuan sudah perlu dilakukan pada usia dini, agar remaja dilengkapi dengan pengetahuan yang benar.

SESI 1 APA YANG DISEBUT SEKS

Tujuan :

1. Menggali pengetahuan awal peserta tentang berbagai hal mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas.
2. Mendorong peserta untuk mengungkapkan hal-hal yang ingin atau belum diketahui berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan seksualitas.

Waktu :

35 menit

Alat Bantu :

Kartu meta plan 2 warna

Langkah-langkah Kegiatan :

- | | |
|---------|--|
| 1 menit | 1. Fasilitator membagikan 2 kartu meta plan yang berbeda warna (merah dan biru) kepada peserta. |
| 3 menit | 2. Minta peserta menuliskan apa saja yang mereka tahu / pernah dengar tentang SEKS pada satu kartu (warna merah). |
| 2 menit | 3. Minta mereka menulis pertanyaan yang ingin mereka tahu jawabannya pada kartu yang lain (warna biru). |
| 2 menit | 4. Kartu metaplan dikumpulkan dan ditempelkan di papan. Kartu biru dengan biru dan kartu merah dengan merah. |
| 5 menit | 5. Fasilitator bisa membaca kartu-kartu merah dan membuat rangkuman mengenai arti seks sesuai dengan pendapat peserta. |
| 5 menit | 6. Fasilitator membaca beberapa pertanyaan dari kartu biru dan memberi beberapa jawaban atas pertanyaan tersebut. |
| 5 menit | 7. Tanyakan perasaan peserta ketika menuliskan hal-hal yang diketahuinya tentang seks. |
| 7 menit | 8. Di akhir acara, Fasilitator perlu meyakinkan peserta bahwa semua pengetahuan dan pertanyaan yang diajukan adalah sesuatu yang NORMAL dan tidak perlu ditutup-tutupi. Yakinkan peserta bahwa semua hal yang menyangkut SEKS selanjutnya akan dibahas dalam seluruh acara. Ajak peserta untuk seterusnya mau terbuka dalam membicarakan hal-hal tersebut tanpa rasa malu dan takut. |
| 5 menit | 9. Beri peserta waktu untuk menuliskan apa yang dipelajarinya dari sesi ini dalam buku tugas. |

Catatan fasilitator :

1. Gunakan tulisan anak sebagai dasar membuat rangkuman, sekaligus mengoreksi pandangan yang salah.
2. Berilah jawaban ringkas atas beberapa pertanyaan yang mendasar.
3. Berilah rasa aman pada peserta agar tidak khawatir dan takut membicarakan masalah seks dan seksualitas.
4. Motivasi/dorong peserta untuk bertanya dan mengeluarkan pendapatnya secara bebas.

Bahan Ajar untuk peserta

(Lembar Transparansi : Apa arti SEX)

PERTANYAAN REMAJA TENTANG SEX . . . NORMAL SAJA KOQ!!

REMAJA TIDAK PERLU MALU BERTANYA!



1. Sex adalah jenis kelamin, yang membedakan laki-laki (cowok) dan perempuan (cewek).
2. Semua organ manusia sama antara laki-laki dan perempuan kecuali organ reproduksinya yang juga disebut organ sex
3. Sex juga berarti rangsangan seksual untuk berdekatan dengan orang lain.
4. Sex juga punya arti : hubungan sex. hubungan sex antara laki-laki dan perempuan. Pertemuan ini biasanya dilakukan orang yang sudah menikah seperti orang tua kamu.
5. Seksualitas adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan perilaku seksual.

Panduan untuk Fasilitator

APAKAH SEX ITU?

1. Sex adalah jenis kelamin, yaitu keadaan biologis manusia yang membedakan laki (cowok) dan perempuan (cewek). Jender adalah perbedaan jenis kelamin berdasarkan nilai dan pandangan masyarakat/budaya tertentu (misalnya perempuan-lembut, laki-laki kasar).
2. Sex juga berarti reproduksi seksual : membuat bayi. bagian-bagian tubuh tertentu pada laki (cowok) maupun perempuan (cewek) bisa menghasilkan bayi. Bagian tubuh itu disebut alat kelamin atau organ reproduksi.
3. Semua organ manusia sama antara laki-laki dan perempuan kecuali organ reproduksinya yang juga disebut organ sex
 - a. Organ reproduksi laki-laki dan perempuan berbeda karena punya fungsi yang berbeda.
 - b. Organ sex atau organ reproduksi laki-laki dan perempuan terdiri atas organ bagian luar dan bagian dalam.
 - c. Organ reproduksi perempuan antara lain vagina dan rahim; sedangkan organ laki-laki antara lain penis dan testis.
4. Sex juga berarti rangsangan atau gairah seksual untuk berdekatan dengan orang lain. Rangsangan seksual disebabkan kamu tertarik sekali (seperti magnet) pada seseorang sehingga ada getaran “aneh” muncul dalam tubuh.
5. Sex juga punya arti : hubungan sex. hubungan sex antara laki-laki dan perempuan. pertemuan ini biasanya dilakukan orang yang sudah menikah seperti orang tua kamu.
6. Seksualitas adalah segala sesuatu yang menyangkut hidup manusia sebagai makhluk seksual, yaitu emosi, perasaan, kepribadian, sikap berkaitan dengan perilaku seksual.

SESI 2 AKIBAT HUBUNGAN SEKSUAL TERHADAP MASA REMAJA

Tujuan :

1. Peserta memahami beberapa akibat sosial dari hubungan seksual pada remaja.
2. Peserta dapat lebih hati-hati dalam berperilaku seksual.

Waktu :

50 menit

Alat Bantu :

Kertas plano, Spidol

Langkah-langkah Kegiatan :

- | | |
|----------|---|
| 5 menit | 1. Minta peserta membuat daftar (boleh tulisan atau gambar) dari semua kegiatan yang mereka lakukan dalam 24 jam (pagi sampai malam), dan waktu yang dihabiskan untuk setiap kegiatan tersebut. Catatan dibuat di dalam buku tugas masing-masing sesuai dengan contoh yang tersedia (lihat contoh). |
| 10 menit | 2. Bila semua sudah selesai membuat daftar, minta mereka menceritakan daftar mereka kepada peserta yang lain dalam kelompok besar (curah pendapat).
3. Selama mereka berbicara, fasilitator menuliskan daftar kegiatan tersebut pada kertas plano atau papan (misalnya : sekolah, makan, olahraga, tidur, baca, bermain dengan teman, dll).
4. Dalam diskusi mengenai kegiatan peserta, fasilitator dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti :
1) “bagaimana perasaan mereka mengikuti kegiatan-kegiatan mereka di luar sekolah atau waktu luang”.
2) apakah ada “tanggung jawab dalam melakukan kewajiban-kewajiban seperti mengerjakan pekerjaan rumah, dsb”. |
| 5 menit | 5. Setelah diskusi mengenai kegiatan selesai, maka ajukan pertanyaan “Apa pendapat mereka mengenai tanggung jawab sebagai orang tua selama 24 jam”. Minta peserta untuk membuat catatan di dalam buku tugas masing-masing terlebih dahulu (lihat contoh). |

- 10 menit 6. Setelah itu minta mereka menyampaikan pendapat mereka dalam kelompok besar. Fasilitator mencatat jawaban-jawaban peserta pada kertas plano lain disamping kertas plano sebelumnya. Ingatkan beberapa tanggung jawab orang tua yang mereka lupakan (tetapi jangan mendikte, melainkan biarkan mereka yang berpikir). Biarkan mereka membayangkan pekerjaan orang tua selama 24 jam.
- 5 menit 7. Setelah diskusi selesai, minta peserta membandingkan daftar kegiatan mereka sendiri (seperti tertulis pada satu plano) dan daftar tanggung jawab orang tua (seperti tertulis pada plano yang lain).
- 5 menit 8. Minta peserta menyebutkan mana kegiatan yang wajib atau harus dikerjakan (misalnya memberi makan bayi, memandikan bayi, dll), dan mana yang tidak wajib dikerjakan (misalnya main dengan teman, nonton, dll). Lingkari kegiatan-kegiatan yang dianggap wajib dan beri tanda X untuk kegiatan yang dianggap tidak wajib.
- 5 menit 9. Diskusikan kegiatan-kegiatan peserta - sebagai seorang remaja - yang tidak bisa mereka lakukan bila mereka menjadi orang tua yang mempunyai bayi dan harus mengurus bayi selama 24 jam.
- 5 menit 10. Sampaikan pula risiko-risiko lain yang dapat dialami remaja sebagai akibat hubungan seks pada remaja, seperti Kehamilan Tak Diharapkan, Infeksi Menular Seksual termasuk HIV/AIDS yang belum ada obatnya.
11. Beri kesempatan pada peserta untuk menuliskan ringkasan kegiatan ini dalam buku tugas masing-masing.

Contoh Penulisan Daftar Kegiatan Peserta (cukup satu kata untuk satu kegiatan) dibuat oleh masing-masing peserta di buku tugas.

Kegiatan	Waktu
1	
2	
3	
4	

Penulisan daftar kegiatan hasil diskusi dibuat oleh fasilitator di Lembar Plano

Kegiatan Remaja	Kewajiban sebagai orang tua
1.	
2.	
3.	
4.	

Penegasan oleh Fasilitator

- ¥ Banyak remaja hamil karena tidak memikirkan lebih jauh akibat-akibat dari perilaku seksualnya.
- ¥ Memang remaja secara fisik bisa melakukan hubungan seksual seperti yang dilakukan orang tua mereka, tetapi secara emosional remaja belum siap.
- ¥ Kehamilan dan akibat-akibat lain dari perilaku seksual pada masa remaja seringkali mengganggu kegiatan-kegiatan wajib remaja, dan akibatnya juga bisa mengganggu masa depan mereka.
- ¥ Akibat lain dari hubungan seksual yang tidak aman pada masa remaja adalah tertular Infeksi atau Penyakit Menular Seksual. HIV/AIDS yang belum ada obatnya adalah salah satu penyakit akibat hubungan seks yang tidak aman.
- ¥ Alat untuk melindungi diri dari risiko terkena penyakit menular seksual seperti HIV/AIDS maupun risiko kehamilan tak diharapkan disebut KONDOM.

Panduan Fasilitator

PERILAKU SEX DAN KONSEKUENSINYA

Hubungan sex satu kali saja bisa mengakibatkan kehamilan yang tak diharapkan dan/atau penyakit.

Kehamilan bisa terjadi karena organ reproduksi sudah matang, tetapi tidak berarti remaja siap secara fisik, mental dan sosial untuk mengandung, melahirkan, dan mengasuh bayi. Akan banyak persoalan muncul.

Aborsi. banyak remaja kemudian melakukan aborsi atau pengguguran kandungan. Tetapi melakukan aborsi dengan cara tidak aman, sangat berbahaya bagi fisik dan akan mengganggu perasaan dan pikiran. Aborsi yang aman hanya bila dilakukan oleh dokter ahli.

Penyakit menular seksual dan HIV. hubungan sex satu kali saja juga bisa menularkan penyakit bila dilakukan dengan orang yang sudah tertular salah satu penyakit. Ada banyak sekali jenis penyakit menular seksual dari yang paling ringan sampai yang paling berbahaya sehingga perlu penanganan oleh dokter. Salah satu virus yang bisa ditularkan melalui hubungan seksual adalah HIV/AIDS.

¥ HIV = Human Immunodeficiency Virus, virus yang merusak kekebalan tubuh.

¥ AIDS = Acquired Immune Defficiency Syndrome, kumpulan gejala penyakit karena infeksi yang memperlemah sistem kekebalan tubuh.

Karena sistem kekebalan tubuh rusak maka tubuh tidak dapat menolak berbagai penyakit yang datang dan akhirnya tubuh diserang berbagai penyakit yang biasanya bisa dilawan tubuh (diare, tbc, dll).

HIV ditularkan hanya melalui cairan tubuh orang yang sudah terinfeksi : cairan dari vagina/sperma dan cairan darah (transfusi, jarum suntik), HIV tidak ditularkan melalui cara lain (ciuman, wc bersama, alat makan yang sama, nyamuk, berpelukan, dll). Tapi ada virus lain yaitu virus hepatitis C dan B yang lebih menular.

Penderita HIV/AIDS belum tentu orang yang “bersalah“, dan yang bersangkutan tidak mudah menularkan AIDS, karena itu tidak perlu dijauhi.

Virus HIV hanya bisa diketahui melalui test darah . Penularannya cukup lama yaitu 5 - 10 tahun. Selama itu penderita tidak terlihat sakit, tapi setelah itu bisa sakit parah dan meninggal.

Kehamilan dapat dicegah dengan cara menunda perkawinan, tidak melakukan hubungan seks (abstinensi), atau dengan menggunakan metode kontrasepsi seperti menggunakan kondom, IUD dan hormon (suntik, pil ataupun susuk KB). Selain untuk mencegah kehamilan abstinensi dan menggunakan kondom juga bisa mencegah berbagai penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual seperti gonore, sifilis, kutil kelamin dan HIV/AIDS. Untuk mencegah HIV/AIDS, juga dengan tidak menggunakan jarum suntik bersama.

Bagi remaja, bila saling tertarik dan mulai “berpacaran“, ingatlah untuk saling menjaga dan menyayangi. Cinta tidak ditunjukkan dengan hubungan seks sebelum menikah. Justru bila benar-benar saling menjaga dan saling menyayangi tidak akan membuat pasangannya hamil dan menderita karena putus sekolah, tetapi menunggu hingga benar-benar siap.

SESI 3 KEKERASAN SEKSUAL

Tujuan :

1. Peserta mengenal apa yang disebut kekerasan seksual.
2. Peserta tahu bagaimana menghadapi kekerasan seksual.

Waktu :

45 menit

Alat Bantu :

1. kartu meta-plan, spidol, dan selotape/lem
2. benang atau tali raffia
3. kertas karton
4. spidol
5. gunting
6. Fotocopy Tips “Bagaimana melindungi diri terhadap kekerasan Seksual“ (sejumlah peserta).

Langkah-langkah kegiatan ³ :

- 5 menit
1. Fasilitator membagikan kartu meta-plan kepada setiap peserta. Peserta diminta menuliskan satu hal yang dianggap paling berharga/bernilai/disayangi

³ Disesuaikan dari kegiatan “Menjaga Berlian“, Pedoman dan Modul Pendidikan Ketrampilan Hidup Sehat. Untuk Guru Sekolah Dasar Dan Madrasah Ibtidiyah. Departemen Pendidikan Nasional Jakarta 1999.

- bagi dirinya (boleh benda, bagian tubuhnya, cita-cita, dll).
- 1 menit 2. Peserta diminta untuk menempelkan kartu-kartu tersebut di papan
 - 1 menit 3. Minta peserta memilih satu dari semua kartu yang dipasang yang dianggap paling berharga.
 - 1 menit 4. Kartu tersebut diambil oleh fasilitator dan dibuat menjadi kalung dengan menggunakan tali raffia.
 - 1 menit 5. Fasilitator kemudian minta semua peserta berdiri dalam satu lingkaran. Fasilitator meminta satu peserta perempuan (boleh juga laki-laki) dan tiga peserta laki-laki (boleh juga perempuan) untuk menjadi relawan dalam permainan yang akan dilakukan.
 - 1 menit 6. Fasilitator menggantungkan kalung raffia dengan gambar barang (atau hal lain) yang sangat berharga ke leher anak perempuan yang menjadi relawan. Anak perempuan diminta berdiri di bagian dalam lingkaran, sementara tiga relawan laki-laki diminta berdiri di luar lingkaran.
 - 1 menit 7. Fasilitator menjelaskan bahwa perempuan yang dikalungi barang berharga harus berusaha sekuat mungkin untuk menjaga kalungnya. Peserta dalam lingkaran akan membantunya. Sebaliknya peserta di luar lingkaran harus berusaha menerobos lingkaran untuk mengambil barang berharga yang dipakai peserta dalam lingkaran.
 - 4 menit 8. Fasilitator akan memberi aba-aba kapan permainan dimulai. Pada hitungan ketiga baru peserta diluar lingkaran boleh mencoba menerobos masuk lingkaran. Biarkan permainan berlangsung 3 - 4 menit. Permainan pertama selesai bila kalung berharga belum dapat direbut atau justru berhasil direbut.
 - 4 menit 9. Ulangi permainan dengan mengganti kartu dan mengganti peserta. Cari kartu lain yang menggambarkan barang atau hal lain yang dianggap sangat berharga oleh peserta.
 - 3 menit 10. Setelah selesai permainan, Fasilitator bertanya kepada relawan yang berperan sebagai pemilik barang berharga : “bagaimana perasaannya ketika dikejar dan diancam akan diambil barang berharganya?”. “Apa yang ia lakukan untuk menjaga barang berharganya?”. Biarkan peserta mengungkapkan perasaannya.
 - 3 menit 11. Tanya pula kepada relawan yang berusaha merebut barang berharga bagaimana perasaan mereka?.
 - 3 menit 12. Fasilitator kemudian bertanya kepada peserta lain dalam lingkaran : “apa pendapat peserta mengenai kejadian pengambilan secara paksa barang berharga milik orang lain?”. Biarkan beberapa peserta menyampaikan perasaan dan pandangannya dengan bebas.

- 3 menit 13. Untuk menutup permainan tanyakan kepada peserta : “apa yang seharusnya dilakukan untuk melindungi barang berharga milik kita sendiri?”. Gali pendapat peserta !.
- 5 menit 14. Fasilitator kemudian menjelaskan bahwa salah satu barang yang paling berharga adalah tubuh kita sendiri termasuk organ-organ reproduksi. Tubuh dan bagian-bagian tubuh harus dilindungi dan tidak boleh direbut/disentuh dengan paksa oleh orang lain (baca Penegasan)
- 3 menit 15. Minta peserta menulis perasaannya setelah mengikuti kegiatan ini di dalam buku tugas masing-masing.
- 5 menit 16. Bagikan Tips “Bagaimana melindungi diri terhadap kekerasan seksual” dan minta peserta menempelkannya di dalam buku tugas masing-masing.

Penegasan oleh fasilitator

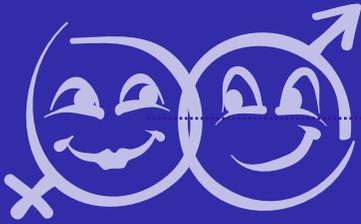
- ¥ Kekerasan seksual tidak sering terjadi sehingga anak dan remaja juga tidak harus takut secara berlebihan. Tetapi remaja perempuan maupun laki-laki harus selalu waspada mengenai kemungkinan menghadapi kekerasan atau pemaksaan oleh orang lain.
- ¥ Kekerasan dan pemaksaan bisa terjadi secara seksual yaitu ketika orang lain menyentuh/mencium/memeluk/memegang bagian-bagian tubuh seperti daerah dada dan organ-organ reproduksi (kemaluan).
- ¥ Pelukan dan ciuman antara orang tua dan anak karena cinta kasih bukanlah kekerasan seksual.
- ¥ Pelaku kekerasan bisa orang yang tidak kita kenal, tetapi seringkali juga orang yang dikenal bahkan saudara atau anggota keluarga sendiri (paman, kakek, dsb). Pelaku bisa orang dewasa maupun remaja.
- ¥ Walaupun kekerasan seksual atau perlakuan orang lain terhadap tubuh kita tidak selalu sakit, perlakuan tersebut adalah salah.
- ¥ Kekerasan seksual bisa juga berupa kata-kata, misalnya mengatakan hal-hal yang “jorok “ atau menyebut bagian-bagian tubuh kamu .
- ¥ Remaja harus selalu ingat bahwa KEKERASAN SEKSUAL BUKAN SALAH KORBAN, melainkan salah pelaku. Karena itu janganlah merasa bersalah dan menyimpan rahasia tentang kejadian tersebut. Sampaikan kejadian tersebut segera kepada orang yang dipercaya (orang tua, guru, dokter, dll).

Bahan Ajar Untuk Peserta

Dibagikan Untuk Ditempelkan / Disalin Dalam Buku Tugas Peserta

Bagaimana Melindungi Diri Terhadap Kekerasan Seksual

1. Jangan mudah percaya pada orang lain.
2. Jangan menerima tawaran atau ajakan apapun dari orang yang tidak dikenal
5. Jangan pernah pergi dengan orang yang tidak dikenal atau baru dikenal, baik laki-laki maupun perempuan, baik dewasa maupun remaja.
6. Hindari untuk pergi hanya berdua dengan seseorang walaupun ia teman. Usahakan pergi dalam kelompok dengan teman yang sudah dikenal
7. Selalu laporkan apa yang terjadi pada dirimu kepada orang tua atau orang yang kamu percaya.
8. Sampaikan keingintahuan atau masalah yang kamu alami dengan orang lain kepada orang yang kamu percaya dan jangan pendam sendiri persoalan.
9. Bila mendapat bujukan, rayuan, atau ancaman dari seseorang yang ingin menyentuh tubuhmu atau melakukan sesuatu pada tubuhmu : tolak ajakannya dengan tegas, segeralah tinggalkan orang tersebut, dan laporkan kepada orang tua atau orang yang kamu percaya.
10. Bila terjadi kekerasan seksual, yakinlah bahwa itu BUKAN SALAH KAMU dan jangan menyimpannya sebagai rahasia. Segeralah lapor kepada orang tua atau orang yang kamu percaya.



BAB VI

Ketrampilan hidup

Selama masa remaja, remaja mengalami berbagai perubahan dalam dirinya maupun dalam hubungannya dengan lingkungan sekitarnya. Perubahan-perubahan yang terjadi seringkali tidak mudah diatasi oleh remaja. Untuk membantu remaja menghadapi berbagai perubahan dalam hidup maka remaja juga perlu dibekali dengan berbagai ketrampilan hidup agar mereka mampu mengembangkan sikap, tindakan dan perilaku sehat yang bermanfaat bagi dirinya sendiri. Ada banyak ketrampilan hidup yang perlu dikembangkan remaja secara bertahap dan dalam proses terus menerus. Di antara banyak sikap yang harus dikembangkannya, sikap tanggung jawab, kepercayaan diri dan kemampuan menentukan lingkungan pergaulan sangat penting ditanamkan sejak dini.

SESI 1 BERTanggung jawab

Tujuan :

1. Peserta mengenal apa yang disebut tanggung jawab.
2. Peserta dapat membedakan antara bertanggung jawab dan tidak bertanggung jawab.

Waktu :

45 menit

Alat Bantu :

1. Tanda “sangat setuju”, “tidak setuju”, “ragu-ragu” (bisa berupa karton atau tanda lingkaran yang dibuat dengan kapur di lantai).

Langkah-langkah Kegiatan :

- 5 menit
1. Fasilitator menggambar tiga lingkaran besar di lantai (atau siapkan tiga karton). Pada lingkaran atau karton pertama tulis kata “SETUJU”; pada lingkaran/karton kedua tulis “TIDAK SETUJU”; dan pada lingkaran/karton ketiga tulis : “RAGU-RAGU”.



- 5 menit
2. Jelaskan kepada peserta bahwa fasilitator akan membacakan beberapa pernyataan mengenai tanggung jawab. Untuk setiap pernyataan yang dibacakan, peserta diminta memberikan tanggapannya. Tanggapan diberikan dalam bentuk SETUJU, TIDAK SETUJU, ATAU RAGU-RAGU. Peserta yang setuju dengan pernyataan yang dibacakan fasilitator diminta masuk dalam lingkaran bertanda SETUJU (atau berbaris di belakang karton bertuliskan SETUJU). Peserta yang tidak setuju dengan pernyataan yang dibacakan fasilitator, diminta segera masuk dalam lingkaran (atau berbaris di belakang karton) yang bertanda TIDAK SETUJU. Peserta yang ragu-ragu terhadap pernyataan fasilitator, masuk dalam lingkaran (atau berbaris di belakang karton) bertanda RAGU-RAGU.
 3. Tekankan bahwa dalam permainan ini TIDAK ADA JAWABAN BENAR ATAU SALAH. Yang ada hanya pendapat. Setiap peserta boleh berpendapat mengikuti kata hatinya sendiri.
- 6 x 4 menit = 24 menit
4. Fasilitator mulai membacakan pernyataan satu persatu (6 - sampai 8 pernyataan), dan membiarkan peserta menentukan pilihannya sambil berpindah masuk dalam salah satu lingkaran (atau berbaris di belakang salah satu karton).
 5. Setiap kali peserta berpindah masuk dalam satu lingkaran maka fasilitator secara acak meminta dua atau tiga peserta di setiap lingkaran untuk menjawab pertanyaan :
 - a. Untuk yang setuju : “mengapa kamu setuju dengan pernyataan tsb“
 - b. Untuk yang tidak setuju : “mengapa kamu tidak setuju?“
 - c. Untuk yang ragu-ragu : “mengapa kamu ragu-ragu?“
 6. Biarkan peserta menjawab secara bebas dan jangan biarkan terjadi perdebatan. Setelah beberapa peserta dimintai tanggapannya, tanya pada peserta : “siapa yang mau pindah tempat setelah mendengar jawaban-jawaban dari peserta lain?“. Biarkan mereka pindah tempat.
 7. Lakukan kegiatan ini sampai semua pernyataan selesai dibacakan. Beri cukup waktu (3 - 4 menit) untuk setiap pernyataan dan tanggapannya.

- 5 menit 8. Setelah peserta selesai memberikan tanggapannya atas semua pernyataan yang diajukan, fasilitator mengajukan satu pertanyaan terakhir kepada semua peserta : “Setelah bermain mengenai tanggung jawab, apakah kamu kira kamu bisa bertanggung jawab untuk diri kamu sendiri? Dengan cara apa?”.
- 5 menit 9. Rangkumlah seluruh hasil kegiatan ini. Biarkan peserta mengisi buku tugas dengan rangkuman mereka sendiri.

PERNYATAAN : tanggung jawab ADALAH

1. Saya sendirilah yang akan menentukan siapa saja teman saya.
2. Saya akan belajar kalau saya mau (menjelang ujian), jadi orang tua saya tidak perlu menyuruh-nyuruh saya untuk belajar.
3. Saya yang akan menjalankan hidup saya sendiri. Kenapa orang tua saya harus terlau kuatir?.
4. Kalau semua teman-teman saya merokok dan menawari saya untuk mencoba, ya saya harus mencoba.
5. Saya bisa marah kalau orang tua saya berharap terlalu banyak dari saya (misalnya mendapat nilai-nilai tinggi di sekolah, membantu pekerjaan rumah tangga, membantu adik-adik saya, dsb).
6. Hidup ini adalah hidup saya sendiri, jadi saya yang akan menentukan mau jadi apa kalau sudah besar nanti.
7. Agar teman-teman menerima saya dalam kelompoknya, saya harus mau mengikuti apa yang mereka lakukan.
8.

Catatan : Fasillitator dapat merubah pernyataan-pernyataan di atas dengan yang lebih tepat atau sesuai dengan situasi !!

SESI 2 BAGAIMANA MENOLAK AJAKAN

Tujuan :

1. Melatih cara untuk menolak ajakan dan bujukan yang tidak baik.
2. Memilih kegiatan yang aman dan tidak merugikan diri sendiri.

Waktu :

45 menit

Alat Bantu :

1. Kertas plano, Spidol
3. Tips menolak ajakan

Langkah-langkah Kegiatan :

- | | |
|---------|---|
| 5 menit | 1. Fasilitator menanyakan pada peserta “apa yang dimaksud dengan pergaulan bebas?”. |
| | 2. Catatlah secara ringkas semua jawaban peserta di atas kertas plano atau papan tulis. |
| 5 menit | 3. Tanyakan kembali apa yang dimaksud dengan pergaulan yang bertanggung jawab?. |
| | 4. Catatlah secara ringkas semua jawaban peserta di atas kertas plano atau papan tulis. |
| 5 menit | 5. Diskusikan jawaban-jawaban mereka. |
| 5 menit | 6. Selanjutnya katakan bahwa mereka akan bermain peran. Minta peserta membuat kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 3 orang. Katakan bahwa satu orang harus berperan sebagai perayu; satu orang sebagai yang dirayu, dan satu orang menjadi pengamat (usahakan ada laki dan perempuan dalam satu kelompok). Ajakan-ajakan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut : |
| | 1) mengajak jalan-jalan berdua, pulang sekolah tanpa memberi tahu orang tua. |
| | 2) menonton malam-malam berdua. |
| | 3) mengajak masuk kamar ketika orang tua tidak ada. |
| | 4) mengajak nongkrong dengan teman-teman sampai malam. |
| | 5) meraba-raba tubuh pasangan. |

Ingat : Tugas yang merayu adalah mengusahakan agar yang dirayu mau mengikuti ajakan, sedangkan tugas yang dirayu adalah menolak ajakan si perayu.

- | | |
|----------|---|
| 15 menit | 7. Setiap kelompok melakukan permainan peran secara bergiliran, masing-masing kurang lebih lima menit. |
| | 8. Fasilitator berkeliling untuk melihat proses dan mendengarkan beberapa contoh |
| 5 menit | 9. Setelah selesai melakukan permainan peran, tanyalah kesan-kesan peserta yang merayu maupun yang dirayu. Tanya pula : “apakah yang dirayu berhasil menolak ajakan, atau terpengaruh oleh ajakan perayu?”. |
| 5 menit | 10. Diskusikan bersama peserta : cara-cara yang efektif untuk menolak ajakan teman. Catat jawaban-jawaban secara singkat di kertas plano. Beri peserta waktu untuk mengisi buku Tugas. |

Penegasan oleh fasilitator

Meskipun kita harus bergaul dengan sesama teman tanpa memilih-milih, namun kita harus tetap menjaga agar pergaulan tidak merugikan dan membahayakan diri kita. Sedekat apapun hubungan pertemanan kita, kita harus selalu berani menolak ajakan yang (1) tidak bermanfaat (misalnya jalan-jalan atau nongkrong sampai malam), (2) jelas merugikan atau melanggar kesopanan (misalnya permintaan untuk meraba-raba tubuh) (3) menakutkan atau mencurigakan (misalnya mengajak masuk kamar berdua waktu tidak ada orang tua). Menolak ajakan teman tidak perlu dilakukan dengan kasar atau marah, tetapi dapat dilakukan dengan halus dan sopan tetapi harus tegas, dan dengan alasan yang masuk akal. Dengan cara yang baik tetapi tegas, teman yang mengajak dapat mengerti dan berhenti merayu atau memaksa kita. Carilah alasan yang tepat untuk menolak seperti : “ terima kasih, tapi saya tidak mau karena saya tidak suka nongkrong “, “ terima kasih, tapi saya tidak mau karena saya harus selalu meminta ijin orang tua “, “saya tidak mau karena saya harus mengerjakan hal penting di rumah “.

TIPS UNTUK MENOLAK AJAKAN

1. Untuk dihargai orang, tidak harus selalu mengikuti kemauan orang lain. Orang yang berpendirian kuat biasanya lebih dihargai dan disukai teman-temannya. Katakan saja : “maaf, saya tidak mau mencobanya “.
2. Menolak ajakan harus disampaikan dengan jelas dan tegas. Katakan : “tidak, terima kasih!”; atau “maaf, saya tidak bisa ikut “.
3. Bila perlu atau merasa tidak nyaman, segeralah tinggalkan tempat tersebut tanpa ragu. Katakan : “saya harus pergi, saya harus bertemu dengan seorang teman”; atau “ada hal lain yang harus saya kerjakan! “.

SESI 3 MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI

Tujuan :

1. Peserta dapat mengembangkan kepercayaan diri

Waktu :

60 menit

Alat Bantu :

Kartu-kartu meta plan, plano, keranjang

Persiapan :

1. Fasilitator harus menyiapkan kartu-kartu meta-plan dengan 4 gambar / simbol yang berbeda. Masing-masing simbol digambar di atas 10 kartu. Jumlah kartu semuanya adalah $4 \times 10 = 40$ kartu. Setiap kartu dilipat menjadi dua dan masukan dalam sebuah keranjang. Contoh gambar/symbol misalnya :



2. Fasilitator kemudian menuliskan 4 pertanyaan pada kertas plano (atau papan) di samping gambar-gambar/symbol tersebut :



1) Sebutkan satu hal yang bisa kamu lakukan dengan sangat baik?



2) Sebutkan satu hal yang ingin kamu perbaiki atau lakukan dengan lebih baik?



3) Sebutkan satu hal yang sangat penting yang pernah kamu lakukan dalam hidup kamu?



4) Apa yang benar-benar disukai teman-teman kamu dari kamu?

Langkah-langkah Kegiatan :

- | | |
|----------|---|
| 5 menit | 1. Minta peserta duduk melingkar. Letakan keranjang berisi lipatan kertas di tengah lingkaran. Letakan kertas plano di tempat yang mudah dibaca. |
| 15 menit | 2. Fasilitator meminta setiap peserta mengambil dua buah kartu dari dalam keranjang. Setiap peserta harus memegang dua kartu dengan dua gambar/symbol yang berbeda. Bila seseorang mendapat gambar/symbol |

yang sama, maka ia harus menukarkannya. Simbol-simbol tersebut menggambarkan pertanyaan (yang tertulis di kertas plano) yang harus dijawab oleh setiap peserta.

10 menit 3. Setiap peserta secara bergilir membacakan pertanyaan yang tertulis di papan (sesuai dengan gambar/simbol yang diambilnya) dan kemudian menjawab pertanyaan tersebut keras-keras agar semua peserta lain bisa mendengar. Setiap peserta diminta menjawab pendek-pendek saja agar putaran pertama tidak berlangsung lebih dari 10 menit.

10 menit 4. Setelah semua peserta mendapat giliran menjawab, maka ulangi lagi kegiatan dengan meminta peserta membacakan pertanyaan kedua (sesuai dengan kartu bergambar/simbol yang di pegangnya) dan menjawab keras-keras pertanyaan tersebut.

Catatan : Bila cukup waktu dan peserta kelihatan masih bersemangat, fasilitator bisa meminta peserta untuk menjawab semua (4) pertanyaan satu per satu.

5 menit 4. Setelah selesai, ajaklah peserta mendiskusikan kegiatan tersebut (lihat topik diskusi).

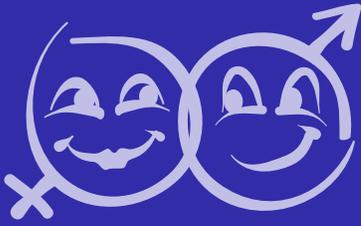
Beri peserta kesempatan untuk menuliskan hasil kegiatan ini dalam buku tugas.

TOPIK DISKUSI

1. Apakah sulit atau mudah menemukan salah satu kekuatan atau kelebihan pada diri sendiri?
2. Apakah lebih mudah menemukan sesuatu yang ingin kamu perbaiki dari diri kamu?
3. Bagaimana perasaan kamu mengikuti kegiatan ini?
4. Apakah kamu menjadi lebih percaya diri?

Penegasan oleh fasilitator

Dalam setiap hubungan dengan orang lain, selalu ada kemungkinan kita diterima atau ditolak, bahkan dikhianati. Agar remaja berani mengambil risiko untuk diterima atau ditolak oleh teman-temannya atau orang lain, maka remaja perlu mengembangkan kepercayaan diri. Dengan kepercayaan diri, remaja bisa menentukan sendiri hubungan seperti apa yang diinginkannya. Dengan kepercayaan diri ia bisa menentukan sendiri mana hubungan yang bisa dipertahankan, dibatasi dan mana yang harus dihentikan. Dengan kepercayaan diri ia bisa mengambil keputusan-keputusan yang benar dan tidak merugikan dirinya sendiri, sekalipun harus menerima resiko ditinggalkan atau ditolak oleh kelompok sebayanya. Kepercayaan diri bisa melindungi remaja dan masa depan remaja.



BAB VIII Penutup

Menutup sebuah proses belajar aktif sama pentingnya dengan membuka kegiatan tersebut. Peserta maupun fasilitator perlu melakukan refleksi atas seluruh proses yang diikutinya. Karena itu tahap-tahap mengakhiri proses belajar perlu diikuti dengan seksama sehingga peserta tidak begitu saja melupakan apa yang telah dilalui atau diterimanya selama proses. Evaluasi yang dilakukan dalam tahap ini juga berguna bagi para fasilitator dalam memperbaiki proses atau kegiatan berikutnya.

SESI 1 POST TEST

Tujuan :

1. Mengetahui berapa banyak informasi yang diperoleh peserta dari seluruh proses pelatihan ini.
2. Mengingat kembali peserta pada beberapa issue penting mengenai kesehatan reproduksi remaja, khususnya masa pubertas.
3. Mengkoreksi kesalahpahaman yang masih ada.

Waktu :

45 menit

ALAT BANTU :

Lembar Post - Test

Langkah-langkah kegiatan :

1. Minta peserta untuk mengingat kembali apa yang telah mereka dapatkan selama proses belajar/pelatihan.
2. Minta peserta untuk mengisi Tabel dibawah dengan memberi tanda silang pada pernyataan yang dianggap benar atau salah (hilangkan dulu tanda silang yang ada).
3. Diskusikan bersama-sama semua pernyataan di bawah satu per satu, sambil mengkoreksi kesalahpahaman yang masih ada pada peserta.

No	Pernyataan	Betul	Salah
1	Haid / menstruasi adalah darah yang keluar dari vagina perempuan ketika ia memasuki masa remaja.		X
2	Sperma dihasilkan dalam penis.		X
3	"Mimpi basah" biasa terjadi pada laki-laki dalam masa pubertas.	X	
4	Ketika laki-laki mengalami ereksi (penis tegang) maka ia pasti akan mengeluarkan sperma.		X
5	Selama pubertas, selain perubahan tubuh, juga terjadi perubahan pada perasaan dan pikiran.	X	
6	Pada masa pubertas, seorang anak/remaja laki-laki sudah bisa menjadi ayah.	X	
7	Kalau seorang perempuan tidak mengalami haid/menstruasi pada usia 14 tahun, maka ada sesuatu yang tidak normal.		X
8	Kalau perempuan yang sudah mengalami haid, tidak mengalami haid pada waktunya, bisa saja ia hamil.	X	
9	Masa berlangsungnya haid adalah selalu 5 hari.		X
10	Haid adalah darah bercampur lapisan dinding rahim yang luruh karena sel telur tidak dibuahi.	X	
11	Semua perempuan mempunyai siklus haid 28 hari sekali.		X
12	Onani bisa membuat remaja sakit jiwa.		X

No	Pernyataan	Betul	Salah
13	Seorang remaja perempuan bisa menjadi hamil walaupun hanya satu kali berhubungan seks.	X	
14	Kehamilan disebabkan adanya pertemuan antara sel telur pertemuan dengan sperma laki-laki.	X	
15	Sunat adalah membuang kulit yang menutup ujung penis.	X	
16	Kehamilan pada remaja bisa mempengaruhi masa depan remaja tersebut.	X	
17	Dalam masa remaja teman lebih berpengaruh dibandingkan orang tua.		X
18	Menyentuh atau memegang tubuh orang lain dengan paksa dapat disebut kekerasan seksual.	X	
19	Kehamilan pada usia remaja mempunyai banyak akibat negatif.	X	
20	Pada masa haid, seorang remaja perempuan harus makan bergizi untuk mencegah anemia.	X	

SESI 2 EVALUASI

Tujuan :

1. Mengetahui tanggapan peserta terhadap proses belajar aktif.
2. Memperoleh umpan balik dari peserta mengenai proses belajar aktif.
3. Mengetahui hal-hal yang masih harus diperbaiki/ditingkatkan untuk sebuah proses belajar aktif.

Waktu :

10 menit

Alat Bantu :

Lembar Evaluasi

Langkah kegiatan :

Bagikan lembar evaluasi berisi pernyataan dan gambar mimik wajah kepada setiap peserta (atau isi buku tugas)

1. biarkan peserta memilih gambar mimik wajah yang sesuai dengan pendapatnya untuk setiap pernyataan disebelahnya dengan tanda ✓.
2. minta peserta mengisi secara lisan beberapa pertanyaan terbuka di dalam lembar evaluasi.

PERNYATAAN (apa pendapat kamu tentang ..)	PILIHAN JAWABAN (PILIH YANG MENGGAMBARKAN PENDAPAT KAMU)		
	SENANG	KURANG SENANG	TIDAK SENANG
			
1. materi/isi pelajaran-pelajaran			
2. cara-cara kegiatan dilakukan			
3. suasana belajar			
4. mengisi buku tugas			
5. Fasilitator			
Apa yang membuat kamu tidak senang selama proses belajar berlangsung.			
Apa yang membuat kamu senang selama proses belajar.			
Apa yang harus diperbaiki dari sebuah prose belajar seperti ini.			

EVALUASI MATERI/ISI (tambahan bila diperlukan)

1. Sebutkan dua perubahan fisik pada remaja perempuan.	
2. Sebutkan dua perubahan fisik pada remaja laki-laki.	
3. Sebutkan dua cara menjaga kebersihan organ-organ reproduksi.	
4. Sebutkan cara mencegah risiko kehilangan masa remaja.	
5. Sebutkan dua cara mencegah kehamilan.	
6. Sebutkan dua cara menghindari anemia atau kekurangan zat besi dalam darah (selama masa haid).	
7. Sebutkan dua cara menghindari kekerasan seksual.	
8. sebutkan dua cara melindungi diri dari pengaruh pergaulan yang salah.	

Sesi 3 Menutup Acara

A. Kekhawatiran dan Harapan

1. Ingatkan peserta mengenai ketakutan/kekhawatiran dan harapan yang mereka ungkapkan (ditulis di buku tugas masing-masing) di awal kegiatan
2. Tanyakan apakah ketakutan atau kekhawatiran peserta terjadi selama proses belajar? Apa saja yang terjadi? Bagaimana peserta mengatasinya?
3. Tanyakan apakah harapan peserta terpenuhi selama proses belajar? Harapan apa saja itu?
4. Fasilitator sebaiknya menuntaskan beberapa hal yang menyangkut kekhawatiran dan harapan agar peserta kembali ke rumah tanpa ganjalan (kekhawatiran yang belum selesai, atau harapan yang belum terpenuhi). Dalam hal ini fasilitator bisa mengatakan : "Mungkin tidak semua harapan terpenuhi tapi sebagian besar sudah terpenuhi. Mudah-mudahan dengan membaca kembali buku tugas,

mengingat-ingat kembali apa yang dipelajari dapat memenuhi harapan yang belum terpenuhi hari ini”.

B. Pujian dan semangat

1. Pujilah peserta atas keberhasilan mereka mengikuti seluruh proses belajar aktif
2. Ingatkan bahwa seluruh proses hanya bisa berjalan baik karena adanya semangat, minat, keberanian berbicara dan bertanya, kemauan untuk berdiskusi, dan kerjasama dari seluruh peserta.
3. Ucapkan terima kasih atas keberhasilan tersebut.
4. Berilah semangat untuk memelihara apa yang telah dipelajari dan membuatnya menjadi bekal untuk melindungi masa remaja dari berbagai risiko yang mengancam masa remaja mereka.

C. Kebersamaan

1. Fasilitator memasang musik (bisa diganti dengan cara lain)
2. Letakan satu lembar kertas plano di atas lantai. Bila kelompok terlalu besar letakan dua lembar plano di atas lantai.
3. Minta seluruh peserta mengelilingi plano dan menggambar sesuatu di bagian plano dimana peserta berada, sampai musik dimatikan.
4. Ketika musik dimatikan, peserta harus berhenti menggambar dan berpindah tempat ke bagian lain dari plano . Ketika musik berbunyi lagi, peserta melanjutkan gambar orang lain di bagian plano dimana ia berada.
5. Teruskan kegiatan ini beberapa kali sampai GAMBAR BERSAMA di atas plano dianggap selesai.
6. Pasang plano di dinding dan katakan bahwa gambar yang dihasilkan bersama adalah gambar yang sangat indah dan menggambarkan kebersamaan peserta selama proses belajar aktif berlangsung.
7. Ajak peserta untuk bertepuk tangan bersama dan saling bersalaman.

D. SEMENIT PUJIAN

1. Fasilitator meminta peserta mengumpulkan BUKU TUGAS mereka.
2. Fasilitator kemudian membagikan BUKU TUGAS peserta secara acak. Jangan sampai ada peserta yang menerima buku tugasnya sendiri.
3. Setiap orang kemudian menuliskan sebuah kalimat pujian untuk pemilik buku tugas tersebut di dalam kolom SEMENIT PUJIAN dalam tugas ® cukup satu atau dua menit.

4. Pujian dibuat berdasarkan apa yang dilihat pada pemilik buku tersebut : sifatnya, perilakunya, tutur katanya, dll.
5. Setelah semua selesai menuliskan pujiannya, setiap orang mengembalikan BUKU TUGAS kepada pemiliknya. Boleh sambil membacakan pujian yang dituliskannya.

Catatan :

Kegiatan ini bisa dilakukan beberapa kali, di akhir hari sebelum peserta pulang ke rumah masing-masing. Tujuannya adalah agar setiap kali, peserta bisa pulang ke rumah dengan perasaan positif.

Tabel Pre-Test dan Post-test untuk difotocopi dan dibagikan kepada peserta

No	Pernyataan	Betul	Salah
1	Haid / menstruasi adalah darah yang keluar dari vagina perempuan ketika ia memasuki masa remaja.		
2	Sperma dihasilkan dalam penis.		
3	“mimpi basah” biasa terjadi pada laki-laki dalam masa pubertas.		
4	Ketika laki-laki mengalami ereksi (penis tegang) maka ia pasti akan mengeluarkan sperma.		
5	Selama pubertas, selain perubahan tubuh, juga terjadi perubahan pada perasaan dan pikiran.		
6	Pada masa pubertas, seorang anak/remaja laki-laki sudah bias menjadi ayah.		
7	Kalau seorang perempuan tidak mengalami haid/menstruasi pada usia 14 tahun, maka ada sesuatu yang tidak normal.		
8	Kalau perempuan yang sudah mengalami haid, tidak mengalami haid pada waktunya, bisa saja ia hamil.		
9	Masa berlangsungnya haid adalah selalu 5 hari.		
10	Haid adalah darah bercampur lapisan dinding rahim yang luruh karena sel telur tidak dibuahi.		
11	Semua perempuan mempunyai siklus haid 28 hari sekali.		
12	Onani bisa membuat remaja sakit jiwa.		

No	Pernyataan	Betul	Salah
13	Seorang remaja perempuan bisa menjadi hamil walaupun hanya satu kali berhubungan seks.		
14	Kehamilan disebabkan adanya pertemuan antara sel telur pertemuan dengan sperma laki-laki.		
15	Sunat adalah membuang kulit yang menutup ujung penis		
16	Kehamilan pada remaja bisa mempengaruhi masa depan remaja tersebut.		
17	Dalam masa remaja teman lebih berpengaruh dibandingkan orang tua.		
18	Menyentuh atau memegang tubuh orang lain dengan paksa dapat disebut kekerasan seksual.		
19	Kehamilan pada usia remaja mempunyai banyak akibat negatif.		
20	Pada masa haid, seorang remaja perempuan harus makan bergizi untuk mencegah amenia.		

DAFTAR ACUAN

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, (2000); Pedoman Dan Modul Pendidikan Ketrampilan Hidup Sehat (“Life Skills Education“) Bagi Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama Dan Yang Sederajat. Jakarta.

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, bekerjasama dengan UNICEF Indonesia (2001); Pedoman Penyelenggaraan & Modul Pendidikan Ketrampilan Hidup Sehat Bagi Pengajar Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta.

PKBI, IPPF, BKKBN, UNFPA (n.d.); Kesehatan Reproduksi Remaja (modul1)
PKBI, IPPF, BKKBN, UNFPA (n.d.) Pengembangan Diri (Modul 7).

Harris. Robie H. (1996). *Changing Bodies, Growing Up, Sex & Sexual health. It’s Perfectly Normal.* Candlewick Press Cambridge, Massachusetts.

Institute for Reproductive Health at Georgetown University Medical Center and Family Health International in collaboration with Elisa Knebel (2002) *My Changing Body.* USA

Adolescent Reproductive Health Working Group (2002); *Facilitators Guide For My Puberty.* Dhaka, Bangladesh.

Kementerian Negara Pemberdayaan Perempuan bekerjasama dengan Yayasan ARTI, (2002); *Modul Pelatihan Hak-Hak Anak,* Jakarta.

Kantor Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan, Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional, (1997), *Pedoman Penyampaian Materi Reproduksi Sehat Sejahtera Remaja Usia 11 -21 tahun. Untuk konseling dengan sasaran remaja.* Jakarta.

Djiwandono, Sri Esti Wuryani, (2002) “Menjawab Pertanyaan-Pertanyaan Anak Anda Tentang Sex.” Grasindo, Jakarta.

Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (2002), *Pendalaman Materi : Membantu Remaja Memahami Dirinya, Seri Informasi KRR Bacaan bagi konselor sebaya.*

Persekutuan Persatuan-Persatuan Perancangan Keluarga Malaysia (PPPKM) (2001), *Modul Pelatihan Kesehatan Reproduksi Remaja.*