

**EDUKASI SEKSUALITAS DAN
KESEHATAN REPRODUKSI**

MENGENAL TUBUH

Panduan untuk Usia Anak 0-5 Tahun

**Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan Permampu**

**Budi Wahyuni
Sri Purwatiningsih**



INKLUSI
Kemitraan Australia - Indonesia
Menuju Masyarakat Inklusif

MENGENAL TUBUH

PANDUAN UNTUK USIA ANAK 0-5 TAHUN

Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan Permampu

Penulis Ulang Buku : Budi Wahyuni dan Sri Purwatiningsih

Editor: Ratih Hidayah Nur

Ilustrator: Aznar Zacky

Layout: Tuan Afnan

Kontributor Diskusi: Dina Lumbantobing

Penerbit:

Konsorsium Permampu 2025

Jl. Pancur Siwah No. 1G Padang Bulan KM 8, Kode Pos 20142
Kota/Kab. Provinsi: Kota Medan, Sumatera Utara

Cetakan Ke-1: November 2025

14,5 x 20,5 cm

**Buku ini diterbitkan dengan dukungan program INKLUSI
(Kemitraan Indonesia-Australia menuju masyarakat inklusif)**

INKLUSI berusaha untuk meningkatkan partisipasi kelompok marginal dalam pembangunan sosial budaya, ekonomi, dan politik di Indonesia, serta manfaat yang mereka peroleh dari pembangunan tersebut. INKLUSI bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia dan Organisasi Masyarakat Sipil untuk mendorong upaya memajukan kesetaraan gender, hak-hak penyandang disabilitas, dan inklusi sosial. Informasi yang disajikan dalam publikasi ini adalah tanggung jawab dari tim produksi dan tidak mewakili pandangan Pemerintah Indonesia dan Pemerintah Australia.

KATA PENGANTAR

Konsorsium PERMAMPU yang terdiri dari 8 ORNOP Penguatan Perempuan di pulau Sumatera telah melihat mendesaknya Pendidikan Seksual di dalam keluarga. Sekolah dan Lembaga Pendidikan lainnya sejauh ini belum mempunyai kurikulum khusus mengenai seksualitas dan Kesehatan Seksual & Reproduksi, sementara PERMAMPU menemukan terjadinya perkawinan di usia anak dan di bawah usia 19 tahun. Alasan yang sering dikemukakan selain kemiskinan adalah karena kehamilan maupun hubungan seks di luar perkawinan.

Selain perkawinan di bawah umur 19 tahun, kasus kekerasan seksual banyak dialami anak perempuan dan dewasa, termasuk perempuan dengan disabilitas, di perdesaan maupun di perkotaan. Hubungan seks di luar perkawinan juga semakin marak, baik karena paksaan dalam pacaran maupun karena alasan cinta, suka sama suka dan lainnya.

Hasil Penelitian Kualitatif PERMAMPU mengenai Kehamilan yang Tidak Diinginkan/KTD di tahun 2014 yang didukung oleh MAMPU, maupun Penelitian Kualitatif mengenai Trend Peningkatan Perkawinan usia anak & usia <19 tahun di tahun 2023 dengan dukungan INKLUSI; telah memperkuat hasil observasi di atas maupun pengalaman pendampingan Lembaga-lembaga anggota Konsorsium PERMAMPU.

Oleh karenanya, pendidikan HKSR telah dimulai di seluruh kelompok dampingan Konsorsium PERMAMPU, dan atas dukungan MAMPU, telah mengeluarkan Buku Pegangan Orangtua mengenai Pendidikan Ketubuhan dan Reproduksi, serta mengedarkannya secara terbatas khususnya untuk Keluarga Peduli HKSR di tahun 2018 akhir.

Tetapi dalam evaluasi akhir PERMAMPU tahun 2020, ditemukan bahwa buku pegangan orangtua tersebut hanya dibaca oleh orangtua dan masih kurang digunakan untuk Pendidikan Sex di keluarga. Maka PERMAMPU menulis kembali Buku Pegangan Orang Tua dengan lebih menggunakan bahasa yang mudah dipahami didukung ilustrasi agar dapat dibaca bersama antara orangtua dan anak tsb. Buku Pendidikan ini dipilah berdasar 3 kelompok usia yaitu: < 6 tahun, >6 tahun sampai 12 tahun, dan >12 tahun sampai 18 tahun; dilengkapi dengan suplemen untuk

bacaan awal sekaligus pelengkap untuk orangtua. Selain buku-buku tersebut, buku dapat dilengkapi dengan media-media peka GEDSI yang digunakan untuk Pendidikan Penyadaran HKSR di Credit Union dan Kader, khususnya di OSS&L.

Disarankan agar saat mendidik anak, selain pada saat ketika anak bertanya, juga menciptakan suasana santai bersama Ibu dan Ayah; dimana anak juga bisa menyentuh dan memegang buku yang sesuai umurnya dengan bebas.

Oleh karenanya Konsorsium sungguh mengharap buku ini dapat betul-betul digunakan oleh keluarga untuk menyadari dan memahami hak dan otonomi setiap anggota keluarga terhadap tubuh dan pikiran serta perasaannya, khususnya untuk anak perempuan dan anggota keluarga yang mengalami disabilitas dan yang identitasnya dianggap berbeda dengan komunitas di sekelilingnya.

Untuk tahap awal penggunaan buku akan dilaksanakan di seluruh Keluarga Pembaharu dan Forum Keluarga Pembaharu, juga di keluarga para kader OSS&L serta CU pada umumnya. Para keluarga ini akan menjadi inti penggerak perubahan yang menjadi pendukung utama gerakan pencegahan perkawinan di usia <19 tahun maupun Kekerasan Seksual dan KDRT.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu,
khususnya INKLUSI dan seluruh pendukung Gerakan
Keluarga Pembaharu. Selamat menggunakan dan
semoga bermanfaat.

Medan, Oktober 2025
Dina Lumbantobing
Koordinator.

SEKAPUR SIRIH

Menarasikan berbagai teori, pengalaman, mitos dan fakta terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi bisa dikatakan tidak akan pernah ditemukan format yang sempurna. Menuliskan narasi materi sesuai fakta sebagai sebuah catatan lapangan pun tidak jarang mendapatkan respon bahwa materi yang disampaikan dengan kalimat atau istilah yang terlalu vulgar dirasa tidak sesuai dengan budaya Indonesia. Bahkan, ada pula respon berupa anggapan bahwa pendidikan seksualitas seperti mengajarkan dan memprovokasi anak untuk melakukan tindakan seks bebas. Respon tersebut menyebabkan pendidikan seksualitas dianggap sebagai hal yang tabu dan dihindari.

Cerita pengalaman di atas mengerucut menjadi kesimpulan bahwa informasi tentang seksualitas khususnya di Indonesia hingga saat ini jarang disampaikan dan diterima secara runtut dan utuh. Semestinya, informasi seksualitas disampaikan dan diterima dalam konteks edukasi dengan berbagai proses kehidupan manusia terkait seksualitas khususnya perilaku seks. Selain itu, pendidikan seksual terkait dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi - dimana organ reproduksi bisa rusak atau tidak berfungsi secara optimal karena perilaku seks yang tidak sehat.

Maka tentunya pemahaman akan pendidikan seksual dan kesehatan reproduksi sangatlah penting.

Pada saat Permampu mengajak tim penulis untuk menarasikan kembali tentang Pendidikan Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi bagi kelompok usia anak hingga remaja, penulis merespon dengan penuh antusias. Salah satu kunci pendidikan seksualitas adalah bagaimana cara berkomunikasi dengan *audience* (anak, remaja, dan orang tua) agar informasi tersampaikan secara utuh, tanpa prasangka/penghakiman dan tentunya sensitif gender.

Selanjutnya, apabila dalam penyampaian materi yang disertai dengan ilustrasi gambar menyebabkan anak merespon dengan timbulnya dorongan seks, maka hal tersebut bukanlah hal yang salah. Justru, dengan penyampaian materi dan ilustrasi, anak dapat diedukasi dan diberi pengertian bahwa yang dialaminya tersebut merupakan sesuatu hal yang wajar. Selain itu, anak dan remaja dapat belajar mengenali tubuhnya, termasuk pada hal-hal yang membangkitkan dorongan seks dan bagaimana cara mengatasinya dengan baik/bijak - tanpa ada rasa salah, takut dan trauma.

Tim penulis menyadari bahwa tidak mudah menguraikan materi dan ilustrasi sesuai pembagian usia 0-5 tahun, 6-12 tahun dan 13-18 tahun - sehingga berpeluang terjadi pengulangan, karena pada intinya ada irisan proses kehidupan yang tidak mungkin tegas untuk dipisah. Maka

dari itu, buku Pendidikan Seksualitas dan Kesehatan Reproduksi dibagi dalam beberapa bagian untuk memudahkan penyampaian materi/edukasi.

Buku ini dilengkapi dengan suplemen berupa kutipan perundang-undangan untuk menjelaskan bahwa berbagai dokumen kebijakan di Indonesia tidak jarang tumpang tindih dan bias untuk kepentingan tertentu. Bahkan, terkesan Pemerintah Indonesia seolah-olah berkomitmen pada pemenuhan Hak Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada perempuan dan anak, bahkan pada perempuan dan anak perempuan korban kekerasan seksual – dan implementasi atas Undang-Undang tersebut di lapangan masih perlu dipertanyakan.

Akhir kata, buku ini tentu masih terdapat kekurangan. Namun juga perlu digarisbawahi bahwa buku ini disusun **sebagai upaya pencegahan pelecehan/kekerasan seksual terhadap anak dengan memberi edukasi pada anak tentang seksualitas**. Demikian sekapur sirih dari kami, besar harapan kehadiran buku ini dapat meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap dan perubahan ke perilaku seksual yang lebih sehat.

Tim Penulis,

Budi Wahyuni
Sri Purwatiningsih

Daftar Isi

Kata Pengantar iii

Sekapur Sirih vii

Daftar Isi x

Perkembangan Tubuh Anak 1

Bayi (0-2 Tahun) 1

Bayi (2-5 Tahun) 13

Perkembangan Tubuh Anak

Perkembangan Tubuh dalam Perspektif Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas



Bayi (0 - 2 Tahun)

Periode 0-2 tahun merupakan masa emas perkembangan bayi.

PADA MASA ini, hampir seluruh aspek tubuh bayi mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, termasuk tinggi badan, berat badan, otak, dan sistem organ. Dalam konteks kesehatan reproduksi dan seksualitas, masa ini menjadi fondasi awal bagi anak mengenali tubuhnya sendiri. Meskipun bayi belum memahami makna "seksualitas", mereka mulai mengalami sentuhan, respons tubuh, dan keintiman dari orang terdekat. Misalnya, ketika bayi merasa nyaman saat digendong atau dipeluk, itu membentuk rasa percaya yang penting dalam hubungan interpersonal di masa depan.

Bayi dilahirkan dengan sistem reproduksi yang sudah terbentuk.

Meskipun belum aktif seperti pada masa pubertas, organ reproduksi seperti testis dan penis pada bayi laki-laki atau ovarium dan vagina pada bayi perempuan sudah ada sejak lahir. Fungsi hormonal mulai berjalan dalam kadar rendah dan perlahan akan berkembang seiring usia. Misalnya, pada beberapa bayi laki-laki, testis bisa tampak bengkak sesaat setelah lahir karena pengaruh hormon ibu selama kehamilan, dan itu normal. Ini menunjukkan bahwa hormon berperan bahkan sejak awal kehidupan.

Jenis kelamin bayi biasanya ditentukan berdasarkan ciri fisik eksternal.

Penentuan ini dilakukan oleh tenaga medis saat bayi lahir, dan menjadi dasar identitas awal. Namun, seksualitas anak tidak hanya melibatkan jenis kelamin biologis, tetapi juga pengalaman sosial dan emosional terhadap tubuhnya. Identitas ini akan berkembang secara bertahap, seiring interaksi anak dengan lingkungan. Misalnya, orang tua mungkin mulai memilih warna pakaian tertentu atau mainan tertentu berdasarkan jenis kelamin bayi.

Organ reproduksi bayi akan tumbuh seiring pertumbuhan tubuh secara umum.

Tidak hanya bertambah besar, tetapi organ tersebut juga mulai berkembang secara biologis untuk fungsi reproduksi di masa remaja. Walau belum aktif, sistem

saraf dan hormonal yang terkait dengan fungsi seksual mulai terbentuk. Proses ini penting untuk memastikan perkembangan jangka panjang yang sehat. Pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat membantu mendeteksi kelainan sejak dini.

Pada bayi laki-laki, testis mulai memproduksi sedikit hormon testosteron.

Hormon ini berperan dalam pertumbuhan organ kelamin dan perkembangan fisik. Sedangkan pada bayi perempuan, ovarium sudah memiliki jutaan sel telur sejak lahir, walau belum aktif. Perbedaan biologis ini akan berkembang lebih jelas setelah masa pubertas. Namun, memahami adanya aktivitas hormonal sejak bayi memberi dasar untuk mengamati jika terjadi kelainan, seperti misalnya kondisi testis tidak turun (kriptorkismus).

Dalam 6 bulan pertama, pertumbuhan bayi sangat cepat dan terlihat signifikan.

Berat badan bisa bertambah dua kali lipat dari saat lahir, dan panjang badan juga meningkat drastis. Organ tubuh seperti jantung, paru-paru, serta alat kelamin tumbuh bersama dengan sistem lain. Perkembangan ini juga memengaruhi metabolisme dan sensitivitas kulit bayi, termasuk pada area genital. Itulah mengapa penting menggunakan popok yang bersih dan pakaian longgar untuk menghindari iritasi.

Bayi mulai menyadari tubuhnya sendiri melalui sentuhan.

Mereka menyentuh wajah, tangan, kaki, bahkan alat kelamin mereka sebagai bagian dari eksplorasi. Ini adalah tanda perkembangan sensorik dan bukan perilaku seksual.

Misalnya, bayi yang mandi sambil bermain air mungkin menyentuh bagian tubuhnya secara acak. Orang tua sebaiknya tidak memarahi atau menertawakan perilaku ini, tetapi memahami bahwa ini adalah proses alami.



Ilustrasi: Bayi memainkan alat kelamin saat mandi adalah bentuk eksplorasi, bukan perilaku seksual.

Sentuhan adalah cara utama bayi membangun hubungan dan rasa aman. Pelukan, belaian, dan gendongan dari orang tua membantu bayi merasa dicintai dan dilindungi. Ini membentuk dasar kelekatan (attachment) yang sehat. Sentuhan juga menjadi media komunikasi awal sebelum

bayi bisa bicara. Bayi yang sering mendapatkan interaksi sentuhan dengan penuh kasih biasanya tumbuh lebih tenang dan percaya diri.

Bayi bisa menunjukkan reaksi positif terhadap sentuhan pada tubuhnya. Misalnya, mereka akan tersenyum atau tertawa saat perutnya dielus/dikelitik atau ketika diajak bermain cilukba. Respon tubuh ini membantu bayi memahami bahwa tubuhnya memiliki sensasi dan rasa/perasaan. Ini menjadi bagian awal dari kesadaran tubuh (body awareness). Kesadaran tubuh yang sehat akan mendukung perkembangan seksualitas yang positif di kemudian hari.



Ilustrasi: Respon tubuh bayi dan reaksi positif terhadap sentuhan.

Pemeriksaan kesehatan bayi sangat penting untuk memastikan tumbuh kembang reproduksi berjalan normal.

Dokter akan memeriksa apakah organ kelamin bayi terbentuk dengan baik, dan apakah ada kelainan bentuk, atau infeksi. Deteksi dini terhadap gangguan seperti fimosis (kulup penis terlalu ketat) atau testis tidak turun bisa mencegah masalah di masa depan. Pemeriksaan ini juga mencakup kebersihan area genital dan cara merawatnya dengan benar. Orang tua harus dilibatkan dalam edukasi ini agar bisa melakukan perawatan harian yang tepat.

Beberapa kondisi bawaan bisa memengaruhi kesehatan reproduksi sejak bayi. Misalnya, hipospadia pada bayi laki-laki, yaitu saluran kencing tidak keluar dari ujung penis. Atau pada bayi perempuan, labia mungkin tampak bengkak karena pengaruh hormon. Hal-hal ini biasanya tidak berbahaya, tetapi perlu dipantau. Edukasi kepada orang tua agar tidak panik sangat diperlukan.

Menjelang usia 1 tahun, bayi mulai aktif bergerak, merangkak, dan berdiri. Kegiatan ini membantu perkembangan otot, koordinasi tubuh, dan keterampilan motorik halus. Organ tubuh termasuk alat kelamin juga mengalami pertumbuhan seiring dengan penambahan berat dan tinggi badan. Bayi juga semakin sering menyentuh tubuhnya sebagai bagian dari eksplorasi. Ini adalah proses penting dalam perkembangan psikomotorik dan persepsi tubuhnya sendiri.



Ilustrasi: Menjelang usia 1 tahun, bayi mulai aktif bergerak, merangkak, dan berdiri.

Eksplorasi tubuh pada usia ini tidak dimotivasi oleh dorongan seksual. Bayi menyentuh semua bagian tubuh karena merasa penasaran, termasuk wajah, perut, kaki, dan area genital. Mereka belum memahami fungsi atau norma sosial terkait organ tubuh. Misalnya, saat mandi, bayi bisa memainkan alat kelaminnya tanpa tujuan seksual. Ini harus disikapi secara netral dan tidak mengandung stigma.

Reaksi orang tua terhadap eksplorasi tubuh anak sangat berpengaruh. Jika orang tua bersikap panik atau melarang keras, anak bisa belajar bahwa tubuhnya adalah sesuatu yang memalukan. Ini bisa berdampak pada harga diri dan hubungan dengan tubuhnya sendiri saat dewasa. Sebaliknya, sikap tenang dan edukatif akan memberi rasa aman dan hormat terhadap tubuh sendiri. Contoh: mengalihkan perhatian anak ke permainan lain jika perilaku eksploratif muncul di tempat umum.

Kasih sayang dari pengasuh membentuk dasar identitas diri dan relasi jangka panjang. Seksualitas dalam konteks ini mencakup rasa percaya, nyaman, dan berharga. Anak yang merasa dicintai akan tumbuh dengan konsep diri yang sehat. Ini menjadi modal penting untuk membangun relasi yang positif di masa dewasa. Misalnya, anak yang terbiasa dipeluk akan lebih terbuka terhadap kedekatan emosional.

Pada usia 1,5 hingga 2 tahun, anak mulai mengenali perbedaan laki-laki dan perempuan. Mereka menyadari bahwa tubuh teman atau orang lain mungkin berbeda, terutama saat mandi bersama atau berganti pakaian. Perbedaan ini biasanya dilihat secara polos dan tanpa makna seksual. Orang tua bisa mulai memperkenalkan istilah tubuh yang benar sesuai jenis kelamin. Contohnya, mengatakan "itu penis" atau "itu vagina" dengan nada wajar.

Anak belajar tentang tubuh dan relasi gender dari cara orang tua bertindak. Misalnya, jika hanya anak perempuan yang diajarkan sopan santun, ia akan berpikir bahwa tubuh perempuan harus dibatasi. Atau jika anak laki-laki dilarang menangis, mereka mungkin tumbuh memendam emosi.

Perlakuan yang adil dan penuh empati akan membantu perkembangan gender dan seksualitas yang sehat. Anak belajar dari contoh, bukan hanya nasihat.

Pengenalan kebersihan alat reproduksi dimulai sejak dini. Meskipun anak belum bisa membersihkan diri sendiri,

mereka bisa dilibatkan dalam proses mandi dan mengenal tubuhnya. Misalnya, dengan mengajarkan menyiram dan mengelap area genital setelah buang air. Ini adalah awal dari pendidikan reproduksi yang praktis. Orang tua sebaiknya menyebut bagian tubuh dengan nama yang tepat dan tidak tabu.

Kebersihan yang baik penting untuk mencegah infeksi, terutama di area genital. Pada bayi perempuan, kebersihan area vagina perlu diperhatikan karena anatominya lebih terbuka. Begitu juga pada bayi laki-laki, penting untuk membersihkan daerah lipatan kulit di sekitar penis. Jika kebersihan tidak dijaga, bisa terjadi infeksi saluran kencing atau iritasi kulit. Terkait hal ini, orang tua bisa diajari teknik membersihkan yang benar oleh tenaga medis.

Meskipun bayi belum memahami konsep tubuh pribadi secara kognitif, namun edukasi bisa dimulai sejak dini melalui cara orang tua merawat dan berinteraksi dengan tubuh anak. Orang tua dapat menunjukkan bahwa bagian tubuh tertentu—seperti alat kelamin—diperlakukan dengan hati-hati dan tidak sembarangan. Misalnya, hanya orang tua atau pengasuh tertentu yang boleh membersihkan area tersebut, dan dilakukan dengan lembut serta penuh hormat. Pola ini menanamkan rasa aman dan memperkenalkan batas tubuh (*body boundary*) secara alami. Walaupun bayi belum memahami kata-kata, ia merasakan pola dan emosi yang mengiringi setiap perlakuan terhadap tubuhnya.

Orang tua bisa mulai menggunakan istilah yang benar secara ilmiah untuk menyebut bagian tubuh bayi. Sebutan seperti "penis", "vagina", "payudara", atau "pantat" sebaiknya digunakan alih-alih nama julukan atau istilah tabu. Ini membantu anak terbiasa mendengar dan mengenal tubuhnya sebagai sesuatu yang wajar dan bukan hal yang memalukan. Dengan membiasakan menggunakan istilah-istilah tersebut sejak dini, anak akan tumbuh dengan pandangan positif terhadap tubuhnya. Ini juga mempermudah komunikasi jika suatu saat terjadi masalah pada tubuhnya, seperti rasa sakit atau ketidaknyamanan.

Sikap orang tua terhadap tubuh dan seksualitas anak memengaruhi pembentukan citra tubuh (*body image*).

Bayi yang sering mendapatkan interaksi sentuhan fisik dengan penuh kasih sayang (*skinship*), diberi respon positif saat mandi, diajak bicara saat diganti popok, atau dipakaikan baju - maka sikap-sikap atau gesture positif yang diterima oleh bayi tersebut akan membentuk asosiasi positif terhadap tubuhnya.

Sebaliknya, jika proses ini dilakukan dengan kasar atau tergesa-gesa, anak bisa mengalami ketegangan atau rasa malu terhadap tubuhnya sendiri. Pengalaman sehari-hari ini akan menjadi memori dasar tentang bagaimana tubuhnya diperlakukan. Oleh karena itu, setiap interaksi fisik dengan tubuh bayi perlu disertai dengan kehangatan emosional.



Ilustrasi: Ibu memberikan respon positif dan mengajak bicara saat memandikan bayi.

Perilaku eksplorasi tubuh yang muncul secara alami tidak boleh dianggap sebagai hal buruk atau memalukan. Misalnya, ketika anak menyentuh perut, telinga, atau alat kelaminnya saat bermain atau sebelum tidur. Ini adalah bagian dari perkembangan motorik, sensorik, dan kesadaran tubuh, bukan ekspresi seksual. Tugas orang tua adalah menjaga agar anak merasa tubuhnya adalah miliknya dan bahwa tidak ada bagian tubuh yang "kotor" atau "memalukan". Sikap ini akan membentuk rasa percaya diri dan penghargaan terhadap tubuh secara sehat.

Masa bayi merupakan fondasi awal untuk membentuk nilai-nilai dasar mengenai tubuh, cinta, dan relasi yang sehat. Bayi yang tumbuh dalam lingkungan penuh kasih akan belajar bahwa tubuhnya dihargai, aman, dan layak dicintai. Ini menciptakan dasar untuk perkembangan seksual yang sehat di masa depan, karena seksualitas manusia mencakup aspek relasi dan penghargaan terhadap diri. Orang tua adalah role model pertama dalam bagaimana menyampaikan kasih sayang secara fisik dan verbal. Maka, pendekatan penuh empati akan membawa efek jangka panjang positif.

Kesimpulannya, perkembangan tubuh bayi 0-2 tahun bukan hanya soal fisik, tetapi juga fondasi kesehatan reproduksi dan seksualitas. Pemahaman bahwa seksualitas dimulai sejak dini—bukan dalam arti aktivitas seksual, tetapi sebagai perkembangan identitas tubuh dan relasi—membantu orang tua bersikap lebih peka. Interaksi sentuhan (*skinship*), perhatian, dan sikap yang diberikan orang tua akan memengaruhi cara anak memandang dirinya sendiri. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya mendampingi proses ini dengan kasih, edukasi, dan penghormatan terhadap tubuh anak. Dengan pendekatan yang tepat, anak akan tumbuh dengan rasa aman, percaya diri, dan memiliki pemahaman tubuh yang sehat.

Bayi (2 - 5 Tahun)

Di usia 2-5 tahun, biasanya anak-anak mulai belajar konsep "laki-laki" dan "perempuan". Konsep ini masih terbatas berupa yang kelihatan saja, seperti laki-laki punya penis, perempuan punya vulva. Pada usia tersebut sebaiknya orangtua mulai mengenalkan bagian-bagian tubuh anak dengan istilah yang sebenarnya. Contoh: penis untuk alat kelamin laki-laki, dan hindari istilah "burung".

Anak, sejak usia 2 hingga 5 tahun mulai menunjukkan kemampuan berpikir simbolik, memahami aturan sosial, dan mengenali tubuhnya secara lebih sadar. Pada usia ini, anak-anak mulai mengamati perbedaan antara laki-laki dan perempuan, serta belajar mengidentifikasi tubuhnya sendiri dan tubuh orang lain. Dalam konteks kesehatan reproduksi dan seksualitas, masa ini adalah waktu yang tepat bagi orang tua untuk mulai memberikan pendidikan tubuh dan seksualitas yang sesuai usia.

Pada usia 2-5 tahun, anak-anak memasuki tahap mengenali dirinya sendiri, termasuk mengenali seksualitasnya. Selain itu, anak-anak pada usia ini juga mengalami fase merangsang dirinya sendiri, namun belum berbentuk masturbasi untuk mencapai orgasme.

Karena sudah masuk tahapan mengenali diri dan sekitarnya, ada baiknya orangtua mulai membangun beberapa komitmen

atau aturan dasar bagi anak-anak. Komitmen atau aturan itu seperti:

- 👤 Anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan, tidak boleh tidur atau mandi bersama.
- 👤 Anggota keluarga tidak keluar dari WC, kamar mandi, atau kamar tidur dengan hanya menggunakan pakaian dalam.
- 👤 Anak-anak diusahakan tidak tidur dengan orangtua. Bila jumlah ruang kamar tidur kurang, paling tidak anak perempuan tidur dengan ibu.
- 👤 Tidak sembarang orang boleh bantu mandi atau cebok.
- 👤 Jangan mau dicium oleh orang lain, dipangku oleh sembarang orang. Anak harus sopan tapi tegas mengatakan tidak mau dicium, dipeluk, dll.

Usia 2-5 tahun adalah fase penting dalam perkembangan identitas diri anak, termasuk identitas jenis kelamin. Anak mulai memahami bahwa dirinya adalah laki-laki atau perempuan, dan perbedaan ini mulai dihubungkan dengan ciri fisik. Misalnya, anak bisa mengatakan, "Aku laki-laki karena aku punya penis." Ini adalah awal dari konsep diri berbasis tubuh yang sehat. Orang tua perlu membenarkan informasi ini dengan bahasa yang jujur dan sederhana.

Anak juga mulai mengembangkan rasa ingin tahu yang besar tentang tubuh, terutama tubuh orang lain yang berbeda

jenis kelamin. Mereka mungkin bertanya tentang perbedaan fisik antara laki-laki dan perempuan. Misalnya, seorang anak perempuan bisa bertanya, "Kenapa ayah punya 'itu', aku nggak?" Pertanyaan ini tidak perlu dijawab dengan malu atau menghindar, tapi dengan penjelasan singkat seperti, "Karena tubuh laki-laki memang punya penis, dan tubuh perempuan tidak."

Pada usia ini, anak lebih aktif menyentuh tubuhnya, termasuk alat kelamin, sebagai bagian dari eksplorasi dan rasa ingin tahu. Hal ini normal dan bukan bentuk perilaku seksual. Anak bisa melakukannya saat merasa bosan, mengantuk, atau untuk mencari rasa nyaman. Orang tua perlu menyikapi hal ini secara netral dan mengajarkan bahwa bagian tubuh pribadi tidak boleh disentuh di tempat umum.

Penggunaan istilah yang benar sangat penting dikenalkan pada masa ini. Anak sebaiknya belajar menyebut bagian tubuhnya dengan nama ilmiah: penis, vulva, payudara, dan sebagainya. Misalnya, daripada mengatakan "burung", ajarkan anak menyebut "penis" dengan cara yang santai dan tidak tegang. Ini akan membangun kesadaran tubuh dan memudahkan anak berbicara jujur jika terjadi sesuatu yang tidak nyaman.

Anak usia 2-5 tahun juga mulai paham tentang konsep "bagian tubuh pribadi" dan perlunya menjaga privasi. Orang tua bisa mulai mengenalkan aturan: bagian tubuh

yang tertutup pakaian dalam adalah area pribadi. Misalnya, "Penis dan vulva itu bagian pribadi. Tidak boleh disentuh orang lain, kecuali Mama atau Ayah saat bantu mandi." Penanaman aturan ini menjadi fondasi perlindungan diri.

Anak juga mulai memperhatikan dan meniru perilaku orang dewasa. Misalnya, mereka bisa berpura-pura menjadi ayah atau ibu saat bermain. Ini adalah bagian dari proses belajar sosial dan bukan hal yang harus ditakuti. Orang tua bisa mengarahkan permainan ini secara sehat, misalnya dengan menyisipkan cerita soal menjaga tubuh sendiri dan saling menghormati.

Perkembangan tubuh anak usia 2-5 tahun mencakup pertumbuhan organ kelamin secara fisik, meskipun fungsinya belum berkembang untuk reproduksi. Misalnya, testis anak laki-laki mulai lebih jelas terlihat, dan anak perempuan mulai sadar saat pipis keluar dari lubang tertentu. Pengenalan yang wajar terhadap proses biologis ini penting untuk membentuk pemahaman tubuh yang sehat.

Dalam masa ini, anak juga belajar soal perbedaan sosial antara laki-laki dan perempuan dari lingkungan sekitarnya.

Mereka bisa mulai berkata, "Anak perempuan nggak boleh manjat-manjat." Ini saatnya orang tua meluruskan pemahaman semacam ini agar anak tidak tumbuh dengan stereotip yang sempit. Orang tua dapat menyampaikan pemahaman positif, seperti "Laki-laki dan perempuan bisa sama-sama pintar, sopan, dan kuat."

Anak mulai suka bermain dokter-dokteran atau role-play yang terkadang melibatkan eksplorasi tubuh. Orang tua tidak perlu langsung panik, tapi perlu mengarahkan secara halus. Jelaskan bahwa tubuh teman tidak boleh dibuka atau dilihat tanpa izin. Gunakan momen ini sebagai cara untuk mengajarkan batasan dan penghormatan pada tubuh orang lain.

Anak usia ini mulai memahami dan menggunakan kata "malu".

Misalnya, ia bisa menutup tubuhnya saat diganti baju.

Ini menunjukkan kesadaran akan tubuh dan privasi mulai berkembang. Orang tua sebaiknya menghargai rasa malu ini dan tidak mengolok-olok. Justru saat inilah pembelajaran tentang menjaga tubuh dan batasan bisa ditanamkan dengan lembut.

Anak juga mulai menunjukkan preferensi terhadap jenis kelaminnya sendiri atau teman bermainnya. Mereka mungkin mengatakan ingin hanya bermain dengan teman sesama jenis. Ini bagian dari proses mengenali identitas gender yang sedang berkembang. Orang tua dapat memberikan ruang eksplorasi tanpa menghakimi atau membatasi. Misalnya, jika anak perempuan ingin bermain mobil-mobilan atau anak laki-laki ingin bermain boneka, biarkan mereka berekspresi.

Anak usia ini mulai memahami rutinitas seperti mandi dan berpakaian. Mereka juga mulai bisa mandi sendiri meskipun masih perlu dibantu. Saat mendampingi anak mandi, orang

tua bisa mengulang kembali nama-nama bagian tubuh. Ini bisa menjadi momen natural untuk edukasi tentang tubuh tanpa tekanan. Dengan begitu, anak belajar bahwa semua bagian tubuh penting dan perlu dirawat.

Anak bisa mulai diajak berdiskusi tentang siapa saja yang boleh melihat dan menyentuh tubuhnya. Ajarkan bahwa selain orang tua atau pengasuh saat membantu mandi atau ke kamar mandi, orang lain tidak boleh menyentuh bagian pribadi mereka. Misalnya, guru atau teman tidak boleh membuka celana mereka. Ini adalah langkah awal pendidikan perlindungan diri terhadap kekerasan seksual.



Ilustrasi: Ibu membantu anak berpakaian. Ibu bisa sekaligus mengajak anak berdiskusi mengenai siapa saja yang boleh melihat atau menyentuh tubuh pribadi anak.

Anak juga bisa diajarkan untuk segera memberitahu jika ada orang lain yang membuat mereka merasa tidak nyaman.

Ajarkan kalimat sederhana seperti, "Kalau kamu tidak suka disentuh, kamu boleh bilang 'jangan' dan segera cerita ke Mama atau Ayah." Ini melatih anak untuk mengenali perasaan tubuhnya sendiri dan menyuarakannya. Kebiasaan ini sangat penting untuk mencegah kekerasan seksual dan membentuk rasa percaya diri.

Anak-anak juga mulai bereaksi terhadap norma sosial. Mereka menyadari kapan harus berpakaian atau menutupi tubuh mereka, terutama di ruang publik. Misalnya, anak mulai merasa tidak nyaman ketika baju dilepas di depan orang banyak. Ini menunjukkan bahwa rasa malu dan kesadaran akan privasi mulai terbentuk secara alami.

Pada usia 2-5 tahun ini, apabila anak-anak belum menyadari secara penuh perihal privasi, maka sebaiknya mulai dibiasakan. Misalnya ketika berpakaian, mulailah ajarkan untuk berpakaian secara mandiri. Berikan pemahaman - jika ada orang lain saat akan berganti pakaian di kamar, maka jangan sungkan untuk meminta orang tersebut agar meninggalkan kamar. Tentunya dengan kalimat yang sopan, contoh: "Permisi, saya mau ganti pakaian. Tolong keluar dari kamar ya. Terima kasih."

Pendidikan seksualitas sejak dini harus dilakukan tanpa rasa takut atau malu. Gunakan momen sehari-hari untuk menjelaskan hal-hal sederhana. Misalnya, saat anak bertanya tentang kehamilan, orang tua bisa menjawab,

"Bayi tumbuh di dalam perut Ibu, di tempat khusus yang namanya rahim." Penjelasan seperti ini dapat diterima anak dan memberi dasar pemahaman yang sehat.

Anak juga belajar melalui lagu, cerita, dan permainan. Orang tua bisa memilih buku cerita atau lagu anak yang menggambarkan tubuh dengan cara positif dan sesuai usia. Misalnya, lagu tentang mandi atau menjaga kebersihan tubuh bisa menjadi sarana pembelajaran. Kegiatan ini memperkuat pesan tentang pentingnya merawat tubuh dengan gembira dan tanpa tekanan.

Saat bermain, anak mungkin mengangkat pertanyaan seperti "Dari mana bayi datang?" atau "Kenapa perempuan punya dada besar?" Jawablah dengan sederhana dan sesuai usia. Misalnya, "Bayi tumbuh dari sel kecil Ayah dan Ibu yang bertemu, lalu tumbuh di dalam rahim Ibu." Menghindari pertanyaan bisa membuat anak mencari jawaban di tempat yang salah.

Perkembangan emosi anak usia 2-5 tahun sangat berpengaruh terhadap cara mereka memahami tubuh. Saat mereka dimarahi karena menyentuh tubuhnya sendiri, mereka bisa merasa bersalah atau takut. Orang tua harus membedakan antara mengarahkan dan menghukum. Arahkan dengan mengatakan, "Kalau mau pegang penis, di kamar saja ya, bukan di ruang tamu."

Anak mulai mengenali bahwa tubuh mereka berbeda

dengan orang lain. Mereka akan bertanya dan ingin tahu kenapa perbedaan itu ada. Pada saat ini, konsep tubuh perlu diperkenalkan dengan jujur dan positif. Katakan bahwa setiap tubuh unik dan berharga. Misalnya, jika anak menyentuh perutnya dan berkata, "Perutku besar ya," orang tua bisa merespons, "Setiap tubuh berbeda, dan semua tubuh baik."

Anak juga menunjukkan rasa bangga pada tubuhnya. Mereka bisa berkata, "Aku sudah besar, bisa mandi sendiri." Sikap seperti ini perlu diapresiasi karena menumbuhkan rasa percaya diri dan kemandirian. Orang tua bisa memberikan pujian seperti, "Wah, kamu hebat ya sudah bisa cuci tangan dan mandi sendiri." Sikap ini memperkuat rasa cinta pada tubuh sendiri.

Pengalaman yang positif dengan tubuh akan memengaruhi sikap anak saat remaja dan dewasa nanti. Jika sejak kecil mereka belajar bahwa tubuh adalah milik pribadi yang harus dihargai, mereka akan tumbuh menjadi pribadi yang tahu batas dan bisa menghargai tubuh orang lain. Pendidikan ini tidak harus berat, cukup dengan konsistensi dan kehangatan. Hal kecil seperti mengajarkan anak menyebut bagian tubuhnya dengan benar sangatlah penting.

Orang tua juga harus menjadi contoh yang baik dalam merawat dan menghormati tubuh. Misalnya, tidak mencela tubuh sendiri di depan anak. Anak akan belajar dari apa yang mereka lihat dan dengar setiap hari. Sikap orang tua

yang menghargai tubuh akan menjadi teladan langsung bagi anak.

Anak juga perlu diberi ruang untuk bertanya dan bercerita tanpa takut dimarahi. Ciptakan suasana komunikasi yang terbuka dan aman. Misalnya, ketika anak bertanya soal tubuh, orang tua bisa mengatakan, "Pertanyaanmu bagus, nanti kita bahas sama-sama ya." Ini akan membuat anak terbiasa terbuka dan tidak menyembunyikan hal-hal penting.

Memahami perkembangan tubuh anak dalam konteks seksualitas bukan berarti membebani mereka dengan pengetahuan yang belum saatnya, tapi justru memberikan dasar yang kuat dan sehat. Pendidikan seksualitas sejak usia dini membantu anak mencintai tubuhnya, menjaga diri, dan membangun relasi yang sehat. Semua itu dimulai dari rumah, dengan komunikasi yang hangat dan sikap terbuka.

Anak usia 2-5 tahun juga perlu dikenalkan pada konsep "izin" saat menyentuh atau dipeluk. Ajarkan bahwa tidak semua orang ingin dipeluk atau dicium, dan itu tidak apa-apa. Misalnya, sebelum memeluk nenek, anak diajarkan untuk bertanya, "Boleh aku peluk, Nek?" Ini menanamkan penghargaan atas tubuh orang lain sejak dini.

Anak juga bisa diajarkan untuk tidak melihat tubuh orang lain tanpa izin. Misalnya, saat bermain dan melihat

temannya berganti baju, anak diajarkan untuk memalingkan muka atau memberi ruang. "Kalau teman sedang ganti baju, kita kasih waktu sendiri ya," adalah kalimat yang sederhana tapi bermakna. Ini melatih rasa empati dan hormat.

Dalam kegiatan sehari-hari seperti ganti baju, ke kamar mandi, atau mandi bersama, penting bagi orang tua untuk terus mengulang pesan tentang privasi dan kebersihan. Misalnya, "Kalau buang air, kita cuci tangan dan bersihkan penis/vulva juga ya." Pembiasaan ini akan menjadi bagian dari rutinitas dan nilai yang tertanam dalam diri anak.

Pendidikan seksualitas bukan tanggung jawab sekolah saja, tapi peran utama ada pada keluarga. Modul ini dibuat untuk memperkuat peran orang tua sebagai pendidik pertama dan utama. Dengan memahami tahapan perkembangan anak, orang tua bisa lebih percaya diri dalam menjawab pertanyaan dan membimbing anak. Semua dimulai dari komunikasi yang jujur, hangat, dan konsisten.

Dengan bekal yang kuat sejak dini, anak-anak akan tumbuh menjadi individu yang menghargai tubuh sendiri, tahu batasan, dan siap menjalin relasi yang sehat. Mereka akan lebih siap menghadapi tantangan masa remaja karena memiliki pemahaman tentang tubuh, rasa percaya diri, dan kemampuan untuk mengatakan tidak. Semua itu adalah buah dari pendidikan seksualitas yang sehat dan penuh cinta sejak balita.

TIM PENULIS ULANG

Budi Wahyuni adalah seorang peneliti dan pegiat Hak Asasi Manusia, khususnya Hak Kesehatan Seksual dan Reproduksi (HKSR) pada Perempuan dan Anak. Budi Wahyuni menekuni isu HKSR ini selama lebih dari 45 tahun, persisnya sejak tahun 1980 saat pertama kali bergabung sebagai relawan PKBI DIY. Ia menyelesaikan studi S1nya di FE UPN Veteran Yogyakarta, kedua studi S2nya di MM - UGM dan Medical Anthropology UVA Amsterdam, studi S3nya ditempuh di FKMKM - UGM. Menjadi Wakil Ketua Komisioner Komisi Nasional Perempuan Indonesia, periode 2015-2019. Komitmennya pada isu keadilan dan kesetaraan gender khususnya HKSR terjaga hingga saat ini dan tergabung sebagai Anggota Pengurus Konsorsium PERMAMPU Sumatera (2023-2027) , Ketua Dewan Pengurus Cahaya Perempuan Bengkulu (2023 - 2027)

Sri Purwatiningsih, Peneliti pada Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan - Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Mendapatkan gelar Master pada bidang Kesehatan Masyarakat dari Universitas Gadjah Mada. Fokus studi yang digelutinya berkaitan dengan isu gender, kesehatan reproduksi dan seksualitas, migrasi, *trafficking*, dan isu ketimpangan sosial seperti kemiskinan.

Perempuan Sumatera, Otonom, Sehat & Inovatif

Ini adalah slogan PERMAMPU sebuah konsorsium yang berdiri di bulan November 2012 beranggotakan 8 LSM Perempuan di pulau Sumatera, yaitu :

1. Flower Aceh di Aceh.
2. PESADA Perempuan Pembaharu di Sumatera Utara.
3. Pusat Pengembangan Sumberdaya Wanita Riau (PPSW Sumatera) di Riau.
4. Lembaga Pengkajian dan Pemberdayaan Masyarakat (LP2M) di Sumatera Barat.
5. Aliansi Perempuan Mandiri (APM) di Jambi..
6. Cahaya Perempuan (CP) Bengkulu di Bengkulu
7. WCC Palembang di Sumatera Selatan.
8. Perkumpulan DAMAR di Lampung

Program Permampu berjalan sejak 2014 dengan tujuan agar perempuan mengalami dan menikmati pemenuhan perlindungan serta penghormatan HKSR yang lebih baik. Dalam perjalanan sebagai LSM Perempuan dan bernaung di Konsorsium PERMAMPU menemukan berbagai isu perempuan di pedesaan dan miskin kota, salah satunya adalah pentingnya Pendidikan Sex dalam keluarga sejak usia dini. Buku ini adalah buku yang ditulis ulang dari sumber buku pegangan orang tua. Pendidikan Kesehatan Tubuh dan Reproduksi untuk Anak yang diproduksi PERMAMPU tahun 2017 yang dihasilkan untuk kelompok dampingan. Buku ini disusun berdasarkan diskusi bertingkat pulau Sumatera (Dit.)



INKLUSI
Kemitraan Australia - Indonesia
Menuju Masyarakat Inklusif