

EDUKASI SEKSUALITAS DAN KESEHATAN REPRODUKSI

KESEHATAN REPRODUKSI

Panduan untuk Usia Anak 6-12 Tahun

Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan Permampu

Budi Wahyuni
Sri Purwatiningsih



INKLUSI
Kemitraan Australia - Indonesia
Menuju Masyarakat Inklusif

KESEHATAN REPRODUKSI

PANDUAN UNTUK USIA ANAK 6-12 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 pedesaan 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 mengajari 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

1. Perkembangan Tubuh dalam Perspektif Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas 1

A. Anak Perempuan 1

B. Anak Laki-laki 3

C. Ringkasan Praktis 6

D. Tips Praktis 7

2. Seksualitas pada Anak Usia 6 - 12 Tahun 10

A. Seksualitas Anak Perempuan 10

B. Seksualitas Anak Laki-Laki 14

C. Ringkasan Praktis 16

KEBERSIHAN TUBUH 22

- A. Secara Umum 22
- B. Untuk Perempuan - Kebersihan Tubuh dan Menstruasi Sehat 26
- C. Untuk Laki-Laki - Kebersihan Tubuh dan Perawatan Organ Kelamin 28
- D. Ringkasan Praktis 30

Tim Penulis 34

Perkembangan Tubuh Anak

1. Perkembangan Tubuh dalam Perspektif Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas

A. Anak Perempuan

Anak perempuan usia 6-12 tahun memasuki tahap akhir masa kanak-kanak dan menuju masa pubertas. Perubahan tubuh mulai terasa lebih jelas pada usia 9-12 tahun.

Salah satu tanda awal pubertas adalah pertumbuhan payudara (*thelarche*). Biasanya dimulai dengan benjolan kecil pada salah satu atau kedua sisi.

Perubahan ini sering membuat anak merasa risih, apalagi jika teman sebayanya belum mengalaminya. Ibu perlu memberi penjelasan bahwa hal ini wajar dan tanda tubuh sedang tumbuh sehat.

Di beberapa daerah, muncul mitos bahwa payudara tumbuh karena terlalu banyak makan ayam potong atau minum

susu formula. Faktanya, pertumbuhan itu dikendalikan oleh hormon estrogen, bukan makanan tertentu.

Pada usia 10-12 tahun, anak perempuan juga mulai tumbuh rambut halus di ketiak dan alat kelamin. Ini tanda alami hormon bekerja, bukan karena perilaku tertentu.

Mitos yang sering muncul adalah bahwa tumbuh rambut di alat kelamin berarti anak "nakal" atau "kebanyakan main di luar". Faktanya, rambut tersebut wajar sebagai tanda perkembangan.

Perubahan lain adalah mulai terjadinya menstruasi pertama (*menarche*), biasanya antara usia 10-12 tahun, meski ada yang lebih cepat atau lebih lambat. Menstruasi pertama sering membuat anak kaget atau takut. **Ibu perlu menjelaskan sebelumnya, agar anak tidak panik melihat darah keluar dari tubuhnya.**

Lalu, masih ada mitos bahwa anak yang mendapatkan haid lebih cepat berarti "cepat besar" atau bahkan "harus segera dinikahkan". Faktanya, haid hanya tanda biologis, bukan tanda kesiapan menikah. Anak perempuan juga sering dianggap "tidak suci" saat haid. Ada larangan masuk dapur, menyentuh tanaman, atau ikut kegiatan adat tertentu. Ini mitos yang tidak ada dasar kesehatan.

Bagi anak perempuan yang sudah mendekati atau mengalami menstruasi, penting mengajarkan kebersihan menstruasi: ganti pembalut tiap 4-6 jam, cuci bersih area

vagina dan buang pembalut dengan benar. Selain menstruasi, anak perempuan mulai mengalami perubahan bentuk tubuh: pinggul melebar, tubuh lebih berisi, dan kadang muncul jerawat.

Perubahan ini bisa membuat anak merasa tidak percaya diri. Ibu perlu mendampingi dengan kata-kata positif, misalnya "Tubuhmu sedang tumbuh sehat". Masa ini juga penting untuk mengajarkan privasi tubuh. Anak perempuan harus tahu bahwa area kelamin (bagian yang sangat pribadi) tidak boleh disentuh orang lain tanpa izin.

Dengan pemahaman yang baik, anak perempuan akan lebih siap menghadapi masa remaja, menjaga kesehatan reproduksi, dan terhindar dari rasa malu atau mitos yang menyesatkan.

B. Anak Laki-Laki

Anak laki-laki usia 6-12 tahun juga mengalami banyak perubahan, meski seringkali lebih lambat dibandingkan perempuan. Tanda awal pubertas biasanya muncul pada usia 10-12 tahun, dimulai dengan pembesaran testis dan skrotum. Selanjutnya, mulai tumbuh rambut halus di penis dan ketiak. Sama seperti perempuan, ini tanda normal hormon androgen bekerja.

Mitos di masyarakat kadang menyebut bahwa anak laki-laki yang tumbuh rambut lebih cepat berarti "kebanyakan nonton yang aneh-aneh". Faktanya, ini proses alami. Pada usia ini, anak laki-laki juga mulai mengalami perubahan suara.

Awalnya suara terdengar pecah-pecah sebelum menjadi lebih berat. Kadang anak malu ketika suaranya diejek teman. Maka, Ibu atau ayah bisa menjelaskan bahwa perubahan suara itu normal dan akan stabil seiring waktu.

Anak laki-laki juga bisa mengalami mimpi basah, biasanya sekitar usia 11-12 tahun. Ini tanda tubuhnya sudah mulai memproduksi sperma. Sayangnya, ada mitos bahwa mimpi basah berarti anak "nakal" atau melakukan hal buruk. Faktanya, mimpi basah adalah mekanisme alami tubuh.

Sama pentingnya, anak laki-laki perlu diajarkan menjaga kebersihan penisnya. Area penis harus dicuci bersih, terutama setelah buang air kecil, agar tidak menimbulkan infeksi.

Mitos yang sering muncul adalah bahwa anak kecil laki-laki tidak perlu menjaga kebersihan penis karena "belum dipakai". Ini salah besar, karena infeksi bisa muncul apabila kebersihan penis tidak dirawat.

Perubahan fisik lain adalah pertumbuhan otot, tubuh lebih tinggi, dan kadang muncul jerawat. Anak bisa menjadi lebih aktif dan banyak makan. Anak laki-laki juga mulai lebih peduli pada penampilan. Misalnya, suka merapikan rambut atau memilih baju keren. Orang tua perlu memahami bahwa hal ini merupakan bentuk anak belajar percaya diri, bukan sikap sombong.

Dari sisi emosi, anak laki-laki usia ini kadang lebih sensitif, cepat marah, atau ingin lebih mandiri. Itu bagian

dari perkembangan psikologis menuju remaja. Sama seperti anak perempuan, anak laki-laki juga perlu diajarkan konsep privasi tubuh dan batasan pergaulan. Misalnya, tidak boleh sembarangan membuka pakaian di depan orang lain, atau tidak boleh menyentuh tubuh teman tanpa izin.

Pendidikan sederhana tentang privasi ini juga melindungi anak laki-laki dari risiko pelecehan seksual. Dengan penjelasan yang benar, anak laki-laki tidak akan bingung dengan perubahan tubuhnya, tidak merasa bersalah, dan tumbuh lebih percaya diri.



Ilustrasi: Pendidikan seksual bertujuan untuk mencegah terjadinya pelecehan.

C. Ringkasan Praktis

Tanda Perkembangan Tubuh Anak 6-12 Tahun

Usia	Anak Perempuan	Anak Laki-Laki
6-8 tahun	Pertumbuhan tinggi, gigi permanen mulai tumbuh	Pertumbuhan tinggi, gigi permanen mulai tumbuh
9-10 tahun	Payudara mulai tumbuh, rambut halus mulai muncul	Testis mulai membesar, rambut halus mulai tumbuh
10-12 tahun	Menstruasi pertama (bisa terjadi), pinggul melebar	Mimpi basah mulai terjadi, suara mulai pecah
Umum	Mulai bau badan, jerawat kecil, kebutuhan kebersihan lebih tinggi	Mulai bau badan, jerawat kecil, kebutuhan kebersihan lebih tinggi

Sumber: Alodokter.com

Tabel Mitos vs Fakta

Mitos (yang sering ditemui di Indonesia)	Fakta
Payudara tumbuh karena banyak makan ayam/susu	Pertumbuhan dipengaruhi hormon estrogen, bukan makanan
Rambut tumbuh di alat kelamin karena anak "nakal"	Tanda alami pubertas, bukan perilaku
Anak cepat haid harus cepat dinikahkan	Haid hanya tanda biologis, bukan tanda siap menikah
Perempuan haid tidak boleh masuk dapur/pegang tanaman	Tidak ada dasar medis, haid bukan hal kotor
Mimpi basah tanda anak nakal	Mimpi basah tanda normal tubuh mulai memproduksi sperma
Anak kecil tidak perlu membersihkan organ seputar penis	Salah, kebersihan organ seputar penis penting untuk mencegah infeksi

Sumber: Liputan6.com; Hellosehat.com

D. Tips Praktis

Tips Praktis untuk Orang Tua dalam Mendampingi Perkembangan Tubuh Anak Usia 6-12 Tahun

Tips Mendampingi Anak Perempuan

- ❁ Jelaskan perubahan tubuh sejak dini -Gunakan bahasa sederhana sebelum anak bertanya, agar ia tidak bingung saat payudara mulai tumbuh atau menstruasi pertama datang.
- ❁ Dampingi saat menstruasi pertama - Siapkan pembalut di rumah, ajarkan cara memakainya, dan beri tahu bahwa darah haid bukan sesuatu yang memalukan.
- ❁ Tanamkan kebiasaan menjaga kebersihan organ kelamin. Ajarkan cara cebok dari depan ke belakang agar tidak menimbulkan infeksi.
- ❁ Perhatikan kebersihan saat haid - Ingatkan untuk mengganti pembalut setiap 4-6 jam.
- ❁ Hargai privasi anak - Jangan memaksa anak mandi bersama adik atau berganti baju di depan banyak orang jika ia sudah merasa malu.
- ❁ Berikan dukungan positif - Jika tubuh anak mulai lebih berisi atau tumbuh jerawat, jangan ejek. Katakan bahwa itu tanda tubuh sehat.

- ❁ Luruskan mitos yang keliru - Misalnya, haid cepat bukan berarti anak siap menikah, dan perempuan haid tetap bisa membantu pekerjaan rumah.
- ❁ Ajarkan batas tubuh (*body boundaries*) - Jelaskan bahwa bagian kelamin hanya boleh disentuh anak sendiri, atau ibu saat membantu membersihkan (jika masih kecil), dan tidak boleh disentuh orang lain.
- ❁ Dukung anak menghadapi ejekan teman - Misalnya jika diejek karena "sudah besar" atau "payudara mulai tumbuh", beri pengertian bahwa setiap anak punya waktu perkembangan berbeda.
- ❁ Bangun komunikasi terbuka - Biarkan anak merasa aman bercerita jika ia bingung dengan perubahan tubuhnya.

Tips Mendampingi Anak Laki-Laki

- ❖ Berikan pemahaman tentang mimpi basah - Jelaskan bahwa itu wajar dan bukan tanda nakal.
- ❖ Ajarkan kebersihan organ kelamin - Minta anak rutin mencuci penis dengan air bersih, terutama setelah buang air kecil.
- ❖ Jelaskan perubahan suara - Jika suara pecah-pecah, beri tahu bahwa ini akan normal kembali setelah tubuh tumbuh.

- ❖ Perhatikan kebutuhan kebersihan - Ajarkan mandi setiap hari, memakai sabun, dan rutin mengganti pakaian untuk mencegah bau badan.
- ❖ Hargai privasi anak - Biarkan ia memilih baju sendiri, atau tidak ingin lagi mandi bersama adiknya.
- ❖ Luruskan mitos yang salah - Misalnya, rambut alat kelamin yang tumbuh bukan tanda anak nakal, tapi tanda hormon bekerja.
- ❖ Dukung anak saat tubuh berubah - Jika lebih cepat tinggi, berjerawat, atau nafsu makan meningkat, jelaskan bahwa itu normal.
- ❖ Ajarkan disiplin dan tanggung jawab - Karena energi anak laki-laki meningkat, arahkan dengan kegiatan positif seperti olahraga atau membantu pekerjaan rumah.
- ❖ Tanamkan **batas tubuh** (*body boundaries*) - Jelaskan bahwa anak tidak boleh sembarangan menyentuh tubuh orang lain dan harus menjaga bagian tubuh, antara lain: area kelamin (penis/vagina), dada, pantat, mulut, dan bibir.
- ❖ Beri ruang komunikasi - Dengarkan cerita anak laki-laki, jangan hanya menasihati. Dengan begitu ia merasa dihargai.

Pesan Penting untuk Orang Tua

- Buka pembicaraan sejak dini: Jangan menunggu anak bertanya soal tubuhnya.
- Gunakan bahasa sederhana: Hindari istilah medis yang rumit.
- Hargai perasaan anak: Jangan mengejek atau menakut-nakuti saat tubuh mereka berubah.
- Luruskan mitos dengan fakta: Sampaikan dengan lembut, jangan menyalahkan.
- Jaga komunikasi terbuka: Anak akan lebih mudah bertanya kepada orang tua jika merasa aman.

2. Seksualitas pada Anak Usia 6 – 12 Tahun

A. Seksualitas Anak Perempuan

Seksualitas anak perempuan usia 6-12 tahun tidak hanya berkaitan dengan organ reproduksi, tetapi juga dengan cara anak memahami tubuh, identitas gender, emosi, dan hubungan dengan orang lain. Pada rentang usia ini, anak mulai menyadari bahwa dirinya adalah perempuan, dengan ciri tubuh dan perasaan yang berbeda dari anak laki-laki. Kesadaran gender ini biasanya ditunjukkan melalui pilihan pakaian, gaya bermain, hingga cara anak berinteraksi dengan

teman sebaya. Misalnya, banyak anak perempuan usia 7-9 tahun sudah mulai memilih baju tertentu yang menurutnya "cantik" atau menolak pakaian yang dianggap "laki-laki".

Seksualitas juga terkait dengan perkembangan emosi. Anak perempuan mulai memiliki rasa malu terhadap tubuhnya, terutama ketika tanda-tanda pubertas awal muncul. Pada usia 9-12 tahun, payudara mulai tumbuh dan tubuh mengalami perubahan bentuk. Anak bisa merasa risih ketika orang lain memperhatikan perubahan tersebut.

Di beberapa daerah, ada mitos bahwa anak perempuan yang tubuhnya cepat berubah harus lebih dijaga ketat atau bahkan cepat dinikahkan. Faktanya, perubahan fisik adalah hal alami dan tidak ada kaitannya dengan kesiapan menikah. Anak perempuan juga mulai mengalami perasaan ingin terlihat menarik. Misalnya, suka berdandan dengan *lip balm* (pelembab bibir), memakai bedak, atau meniru cara berpakaian ibunya. Orang tua perlu mendampingi dengan bijak, bukan dengan melarang keras, tetapi dengan memberikan batasan sehat sesuai usianya.

Pada usia ini juga, rasa ingin tahu tentang tubuh meningkat. Anak bisa bertanya tentang asal-usul bayi atau fungsi organ tubuh. Sebagian orang tua di Indonesia masih menganggap pertanyaan ini tabu. Namun, jika tidak dijawab, anak bisa mencari tahu dari sumber yang salah, seperti internet atau teman. Jawaban yang sederhana dan sesuai

usia, misalnya: "Bayi lahir dari rahim ibu, tempat khusus di perut ibu yang Tuhan siapkan untuk tumbuh bayi."

Di usia ini, anak perempuan mulai menghadapi menstruasi pertama (*menarche*), biasanya di usia 10-12 tahun. Menstruasi bukan hanya soal biologis, tetapi juga terkait dengan seksualitas karena menandakan organ reproduksi sudah berfungsi. Anak yang tidak mendapat penjelasan bisa menganggap menstruasi sebagai hal menakutkan atau memalukan.

Di daerah tertentu, ada mitos bahwa anak yang haid pertama kali harus diperlakukan dengan ritual khusus, misalnya dimandikan dengan air bunga. Ritual ini tidak salah jika dilakukan sebagai budaya, tetapi tidak ada dasar medisnya. Yang lebih penting adalah memberi penjelasan praktis: cara memakai pembalut, menjaga kebersihan, dan mengelola emosi saat PMS (*sindrom pra menstruasi*).

Anak perempuan usia ini juga mulai merasakan perasaan suka pada lawan jenis. Biasanya ditunjukkan dengan rasa kagum pada teman laki-laki atau guru. Orang tua tidak perlu panik, karena ini bagian alami perkembangan seksualitas. Yang penting adalah memberi batasan sehat dan mengajarkan sopan santun dalam pergaulan. Dengan pemahaman yang tepat, anak perempuan akan tumbuh dengan pandangan sehat tentang tubuh dan seksualitasnya, serta tidak mudah terjebak mitos.

MITOS & FAKTA MENSTRUASI



Katanya



Tidak boleh keramas saat menstruasi



Minum soda mempercepat menstruasi



Tidak boleh menggunting kuku atau memotong rambut saat menstruasi



Dilarang makan daging dan ikan ketika menstruasi



Tidak boleh banyak beraktivitas saat menstruasi

Faktanya

Saat menstruasi, perempuan justru disarankan untuk ekstra menjaga kebersihan tubuhnya, termasuk rambut. Rambut bersih justru meningkatkan percaya diri kita merasa bersih dan wangi.

Belum ada penelitian yang membuktikan minuman bersoda dapat mempercepat menstruasi. Minuman bersoda hanya dapat membuat seseorang merasa lebih segar. Tapi tidak disarankan untuk mengonsumsi minuman bersoda secara rutin dalam jangka panjang karena dapat mempengaruhi keseimbangan nutrisi dalam tubuh yang dapat mempengaruhi siklus menstruasi.

Memotong kuku dan memotong rambut adalah bagian dari kebersihan diri dan dapat dilakukan kapan saja, termasuk pada saat menstruasi.

Mitos ini justru berakibat buruk bagi kesehatan perempuan yang memerlukan nutrisi, khususnya zat besi ketika menstruasi. Perbanyak asupan makanan dengan kandungan gizi dan protein yang tinggi pada saat menstruasi, seperti sayuran, ikan, telur dan daging.

Perempuan yang sedang menstruasi dapat beraktivitas seperti pada kondisi normal. Namun disarankan untuk selalu membawa pakaian dalam, pembalut cadangan serta kertas atau pembungkus untuk pembalut bekas agar aktivitas dapat berjalan nyaman dan menyenangkan.

*dari berbagai sumber



28 Mei
HARI KEBERSIHAN
MENSTRUASI

#MenstruasiBukanTabu

#MHD2017

Sumber: Kemendikbud

B. Seksualitas Anak Laki-Laki

Seksualitas anak laki-laki usia 6-12 tahun juga berkembang pesat. Pada masa ini, anak mulai memahami identitas gendernya sebagai laki-laki. Anak laki-laki sering menunjukkan identitasnya melalui cara berpakaian, gaya bermain, atau memilih permainan yang dianggap "khas laki-laki". Misalnya, anak usia 7-9 tahun sering menolak main boneka dan lebih suka mobil-mobilan atau olahraga. Ini bagian dari proses identifikasi gender.

Seksualitas juga tampak dari rasa ingin tahu anak laki-laki terhadap tubuhnya. Mereka mulai memperhatikan perbedaan organ kemaluan antara laki-laki dan perempuan.

Rasa ingin tahu ini kadang diekspresikan dengan pertanyaan, misalnya: "Kenapa aku tidak punya seperti adik perempuan?" atau "Kenapa aku harus berdiri saat buang air kecil?". Orang tua perlu menjawab dengan jujur dan sederhana, misalnya: "Karena tubuh laki-laki dan perempuan memang berbeda. Itu semua ciptaan Tuhan."

Pada usia 10-12 tahun, anak laki-laki mulai mengalami tanda-tanda awal pubertas: pembesaran testis, tumbuh rambut di alat kelamin, bau badan, dan suara pecah. Perubahan ini memengaruhi cara anak memandang tubuhnya. Kadang mereka jadi minder, kadang justru bangga.

Anak laki-laki juga bisa mengalami mimpi basah pada usia ini. Mimpi basah merupakan salah satu tanda penting

perkembangan seksual. Di masyarakat masih ada mitos bahwa mimpi basah tanda anak “nakal” atau “terlalu banyak mikir yang aneh-aneh”. Faktanya, mimpi basah adalah proses alami tubuh. Orang tua perlu memberi pengertian agar anak tidak merasa bersalah dengan perubahan tubuhnya.

Seksualitas anak laki-laki juga terlihat dari meningkatnya energi fisik dan ketertarikan pada aktivitas yang menantang. Sering kali, mereka juga mulai merasakan perasaan suka atau kagum pada lawan jenis. Misalnya, mengidolakan artis perempuan atau merasa malu saat dekat dengan teman perempuan. Orang tua perlu mendampingi agar perasaan itu tidak berkembang menjadi perilaku yang salah, misalnya menggoda atau melecehkan teman perempuan.

Anak laki-laki usia ini juga mulai belajar tentang batas tubuh. Mereka perlu tahu bahwa bagian tubuh yang tidak pantas dilihat orang lain harus dijaga, tidak boleh sembarangan memperlihatkan tubuh.

Di beberapa daerah, ada mitos bahwa anak laki-laki harus dibiarkan bebas, “biar jadi jantan”. Padahal, seksualitas sehat juga berarti tahu cara menghargai orang lain. **Pendidikan seksualitas tidak berarti mengajarkan hubungan seksual, melainkan mengajarkan rasa hormat pada tubuh sendiri dan tubuh orang lain.**

Jika anak laki-laki didampingi dengan baik, ia akan tumbuh menjadi pribadi yang percaya diri, menghargai perempuan, dan memahami peran gender secara sehat.

Sebaliknya, jika anak hanya mendapat informasi dari teman sebaya atau internet, ia bisa salah paham dan mengikuti mitos yang menyesatkan. Karena itu, peran ibu rumah tangga sangat penting sebagai pendamping pertama dalam membimbing seksualitas anak laki-laki agar sehat dan sesuai nilai keluarga.

C. Ringkasan Praktis

Tabel Tanda Seksualitas Sehat Anak Usia 6-12 Tahun

Aspek	Anak Perempuan	Anak Laki-Laki
Identitas Gender	Menyadari dirinya perempuan, memilih pakaian yang dianggap "cantik", suka berdandan ringan	Menyadari dirinya laki-laki, memilih permainan fisik, lebih suka pakaian "maskulin"
Kesadaran Tubuh	Mulai malu saat berganti baju, menutup dada, ingin privasi	Mulai enggan mandi bersama adik, menjaga bagian tubuh yang tidak pantas dilihat orang lain
Kebersihan Fisik	Tumbuh payudara, pinggul melebar, menstruasi bisa mulai pada usia 10-12	Testis membesar, tumbuh rambut alat kelamin, suara mulai pecah
Kebersihan & Perawatan Tubuh	Mulai sadar pentingnya kebersihan area kelamin, ganti pembalut saat haid	Mulai sadar bau badan, belajar cuci area kelamin setelah buang air kecil
Perasaan & Emosi	Bisa merasa minder karena tubuh berubah, mulai merasakan suka pada lawan jenis	Mulai tertarik pada lawan jenis, energi fisik meningkat, emosi lebih sensitif
Privasi & Batas Tubuh	Menolak disentuh di area kelamin, belajar bilang "tidak" jika tidak nyaman	Mulai mengerti pentingnya menjaga bagian tubuh yang tidak pantas dilihat orang lain, belajar tidak menyentuh orang lain sembarangan

Sumber: Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2022



**AKU ANAK YANG BERANI
BISA LINDUNGI DIRI SENDIRI**



Ilustrasi: Privasi. Bagian tubuh pribadi yang tidak boleh dilihat ataupun disentuh oleh sembarang orang, antara lain: mulut/bibir, dada, kelamin.

Contoh Dialog Seksualitas Anak Usia 6-12 Tahun

Anak Perempuan

1. Dialog tentang Menstruasi Pertama

Ibu : "Nak, kalau suatu hari ada darah keluar dari vagina dan mengotori celana dalammu, jangan kaget ya. Itu namanya haid atau menstruasi."

Anak : "Kok bisa ada darah, Bu? Apa aku sakit?"

Ibu : "Bukan sakit. Itu tanda tubuhmu sedang tumbuh jadi remaja. Semua perempuan akan mengalaminya. Tidak usah takut, ya. Kalau keluar darah, cukup pakai pembalut dan sering ganti biar tetap bersih."

Anak : "Oh, jadi aku normal ya, Bu?"

Ibu : "Iya, itu normal sekali. Justru itu tanda kamu sehat."

2. Dialog tentang Privasi Tubuh

Anak : "Bu, kenapa aku nggak boleh lagi ganti baju di ruang tamu?"

Ibu : "Karena tubuhmu berharga. Mulai sekarang kamu perlu belajar menjaga tubuhmu, terutama bagian dada dan alat kelamin. Kalau mau ganti baju, sebaiknya di kamar supaya lebih sopan dan aman."

Anak : "Oh, jadi harus tertutup ya, Bu?"

Ibu : "Betul. Itu namanya menjaga bagian tubuh yang tidak pantas dilihat orang lain."

3. Mitos: "Haid itu kotor."

Anak : "Bu, katanya kalau haid aku nggak boleh pegang tanaman, nanti mati."

Ibu : "Itu hanya cerita orang pada zaman dulu, Nak. Haid itu bukan kotor, tapi proses alami tubuh. Kamu tetap boleh belajar, bantu-bantu Ibu di rumah, atau pun pergi bermain. Tidak ada masalah."

Anak Laki-Laki

1. Dialog tentang Mimpi Basah

Anak : "Bu, tadi malam celanaku basah sendiri. Kayak ada cairan putih keluar. Aku malu..."

Ibu : "Tidak apa-apa, Nak. Itu namanya mimpi basah. Artinya tubuhmu sudah mulai bisa menghasilkan sperma. Semua anak laki-laki akan mengalaminya ketika mulai remaja."

Anak : "Jadi aku nggak aneh, Bu?"

Ibu : "Tidak sama sekali. Itu tanda kamu sehat. Kalau begitu, setelah bangun tidur, jangan lupa ganti celana dan cuci tubuh biar bersih."

2. Dialog tentang Rambut Alat kelamin

Anak : "Bu, kenapa di dekat alat kelamin mulai tumbuh rambut?"

Ibu : "Itu wajar sekali, Nak. Semua laki-laki dan perempuan akan mengalami itu saat tubuhnya tumbuh. Namanya masa pubertas."

Anak : "Apa aku harus cukur?"

Ibu : "Tidak perlu terburu-buru. Yang penting kamu jaga kebersihannya. Kalau nanti sudah lebih dewasa, baru bisa dirapikan."

3. Mitos: "Mimpi basah tanda anak nakal."

Anak : "Temanku bilang kalau mimpi basah itu karena aku banyak mikir yang jelek."

Ibu : "Itu tidak benar, Nak. Mimpi basah terjadi karena tubuhmu sedang berkembang. Itu normal, bukan karena kamu nakal."

Kalimat untuk Memulai Pembahasan Seksual dengan Anak

Adik bayi nya lucu banget ya, Dik. Kamu tahu tidak dari mana bayi berasal?

Mama dengar Andi akan khitanan, ya? Apakah kamu tahu mengapa anak laki-laki perlu disunat?

Mama mau membahas yang belum pernah kita bahas nih. Kamu pernah mendengar tentang.....

Kak, inget nggak waktu kamu nanya ke Ayah tentang mimpi basah? Sekarang Ayah mau coba jelaskan ya.

Nak, tolong ambilkan Mama pembalut yang di sebelah situ. Apakah kamu tahu mengapa Mama membutuhkan pembalut?

Mama baru meminjam buku dari perpustakaan nih, mengenai kesehatan reproduksi. Kita baca bareng yuk, Nak!

Belajar kosa kata baru yuk, Nak. Misalnya "Privasi", kamu tahu tidak artinya apa?

Sumber: Ruang Guru (website)

Kebersihan Tubuh

A. Secara Umum

Masa usia 6-12 tahun adalah masa anak belajar kebiasaan yang akan dibawanya hingga remaja. Kebersihan tubuh bukan sekadar mandi, tetapi juga cara merawat kulit, rambut, gigi, kuku, pakaian, serta area kelamin. Anak pada usia ini mulai aktif: sekolah, bermain, mengaji, membantu orang tua. Aktivitas tinggi tanpa kesadaran kebersihan yang baik dapat memicu bau badan, gatal, sariawan, atau infeksi kulit.

Di berbagai daerah, masih ada mitos seputar kebersihan—misalnya larangan mandi saat hujan karena khawatir “masuk angin” atau keyakinan bahwa anak kecil belum perlu merawat area kelamin. Maka dari itu, Modul ini membantu meluruskan dengan bahasa sederhana dan praktik sehari-hari.

Kebersihan tubuh adalah gabungan kebiasaan: mandi bersih, cuci tangan, merawat gigi dan mulut, mencuci rambut, memotong kuku, mengganti pakaian/celana dalam, dan menjaga kebersihan lingkungan.

Cuci tangan pakai sabun: sebelum makan, setelah dari toilet (buang air kecil, buang air besar), setelah bermain di luar/menyentuh hewan, setelah batuk/bersin, dan setelah membantu pekerjaan rumah.

Mandi minimal 1 kali sehari; saat cuaca panas/anak berkeringat, lebih baik mandi 2 kali. Gunakan sabun, bersihkan lipatan (ketiak, selangkangan, belakang telinga), bilas hingga bersih.

Rambut dicuci 2-3 kali per minggu (atau lebih sering bila berminyak/berkeringat), keringkan hingga kulit kepala tidak lembap untuk mencegah ketombe/jamur.

Gigi & mulut: sikat gigi 2 kali sehari (pagi setelah sarapan dan malam sebelum tidur), gunakan pasta gigi berfluoride - cukup dengan ukuran sebutir kacang. Batasi jajanan manis dan minuman bersoda.

Kuku dipotong seminggu sekali agar tidak menyimpan kotoran/penyakit. Ajarkan anak membersihkan bawah kuku saat mandi.

Pakaian & celana dalam: ganti setiap hari, terutama setelah berkeringat. Jemur pakaian hingga kering di bawah matahari jika memungkinkan.

Bau badan: muncul saat anak aktif. Solusi: mandi teratur, pakai sabun, keringkan tubuh, gunakan pakaian bersih. Deodoran remaja bisa dipertimbangkan pada anak yang lebih besar (atas rekomendasi orang tua).

Kebersihan alas kaki: cuci kaki setelah bermain; jemur sepatu bila basah agar tidak berjamur. Hindari sepatu lembap yang menimbulkan bau.

Handuk & sikat gigi: milik pribadi. Cuci handuk minimal 2-3 hari sekali; ganti sikat gigi tiap 3 bulan atau bila bulu sudah mekar.

Lingkungan bersih: kamar tidur rapi, sprei diganti 1-2 minggu sekali, jendela dibuka tiap pagi untuk sirkulasi udara.

Makanan & minuman: air minum aman (air yang direbus/galon terpercaya), cuci buah/sayur, simpan makanan tertutup agar tidak dihinggapi lalat.

Tanda peringatan perlu ke faskes/puskesmas: demam, ruam gatal meluas, mata merah bernanah, sariawan tak sembuh >1 minggu, nyeri saat buang air kecil, atau bau badan sangat menyengat meski sudah bersih.

Mitos umum yang perlu diluruskan:

- "Anak kuat, tidak perlu mandi saat cuaca dingin." → Tetap perlu mandi; bisa pakai air hangat.
- "Jarang keramas akan membuat rambut tebal." → Frekuensi keramas tidak menentukan ketebalan rambut; yang penting bersih.
- "Sikat gigi hanya pagi." → Malam sebelum tidur sangat penting untuk mencegah gigi berlubang.

Contoh rutinitas pagi: bangun → rapikan tempat tidur → ke kamar mandi (mandi, BAK/ BAB) → cuci tangan → sikat gigi → cuci muka → ganti pakaian sekolah → sarapan → cuci tangan → berangkat.

Contoh rutinitas sore: pulang → cuci tangan → mandi → ganti baju rumah → belajar/istirahat → makan malam → sikat gigi → doa → tidur.

MANFAAT MENCUCI TANGAN SEBELUM MAKAN



MENCEGAH
PENYAKIT MENULAR

MENGHILANGKAN
KUMAN & KOTORAN

MENCEGAH
PENYEBARAN
PENYAKIT

MENGAJARKAN
KEBIASAAN
HIDUP SEHAT

MENCEGAH
PENYAKIT

Sumber: Canva

B. Untuk Perempuan - Kebersihan Tubuh dan Menstruasi Sehat

Anak perempuan usia 6-12 tahun mulai belajar privasi tubuh: ganti baju di kamar, menutup dada, dan menjaga area kelamin.

Kebersihan area kelamin perempuan (*vulva hygiene*): cuci dengan air bersih (boleh pakai sabun lembut, tidak perlu sabun pewangi khusus), usap dari depan ke belakang setelah BAB untuk mencegah infeksi.

Celana dalam: ganti minimal 1x/hari atau ketika lembap/berkeringat. Pilih bahan menyerap keringat (katun) dan tidak terlalu ketat.

Keputihan ringan dapat terjadi menjelang pubertas; biasanya bening/putih, tidak gatal/berbau menyengat. Bila gatal, nyeri, atau bau tajam → konsultasi ke faskes.

Menstruasi pertama (*menarche*) dapat muncul di usia 10-12 tahun (bervariasi). Jelaskan sebelum terjadi agar anak tidak cemas.

Kebersihan saat haid: ganti pembalut tiap 4-6 jam atau saat penuh; cuci tangan sebelum-sesudah mengganti pembalut; bungkus rapat pembalut bekas sebelum dibuang.

Aktivitas saat haid: boleh sekolah, olahraga ringan, dan berenang (dengan persiapan sesuai usia). Istirahat cukup bila kram.

Pengelolaan nyeri haid: kompres hangat, peregangan ringan, cukup minum air, pola makan bergizi. Bila nyeri berat mengganggu aktivitas → periksa.

Kulit & rambut: jerawat ringan bisa muncul; jaga kebersihan wajah (cuci 2x/hari), hindari memencet jerawat.

Mitos yang sering muncul:

"Perempuan haid tidak boleh keramas/makan yang dingin." → Tidak ada dasar medis; yang penting jaga kebersihan dan kenyamanan.

"Anak yang cepat haid harus sangat dibatasi aktivitasnya." → Haid bukan penyakit; pendampingan seperlunya.

Kapan ke faskes: apabila haid sangat banyak hingga tembus berulang, nyeri hebat, keputihan gatal/berbau, atau demam disertai nyeri perut bawah.

Percaya diri: bantu anak menyiapkan "*period kit*" atau perlengkapan menstruasi (pembalut cadangan, tisu, kantong plastik, celana dalam cadangan) di tas sekolah.

Etika & kenyamanan: ajarkan mengganti pembalut di toilet sekolah, membersihkan area duduk toilet, dan cuci tangan.

C. Untuk Laki-Laki - Kebersihan Tubuh dan Perawatan Organ Kelamin

Anak laki-laki belajar privasi: tidak membuka pakaian sembarangan; ganti baju di ruang tertutup; menghormati bagian tubuh yang tidak pantas dilihat orang lain (area kelamin) - hal ini berlaku untuk diri sendiri dan orang lain.

Kebersihan penis dan skrotum: cuci dengan air bersih setiap mandi. Bila belum disunat, tarik kulup perlahan (tanpa memaksa) untuk membersihkan smegma; jika sulit/nyeri, jangan dipaksa dan konsultasi ke dokter.

Setelah buang air kecil: keringkan ringan agar celana tidak lembap. Ganti celana dalam setiap hari; pilih bahan katun yang menyerap keringat.

Mimpi basah bisa muncul pada usia 11-12 tahun. Jelaskan bahwa ini wajar; setelahnya mandi/ganti pakaian bersih.

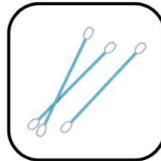
Bau badan: sering muncul pada anak aktif. Solusi: mandi teratur, gunakan sabun, keringkan ketiak, ganti baju bersih. Deodoran remaja dapat dipertimbangkan pada anak lebih besar.

Kulit & jerawat: cuci muka 2x/hari; jangan menggaruk jerawat; gunakan handuk wajah terpisah bila memungkinkan.

Olahraga & kebersihan: mandi setelah latihan; cuci kaos kaki; jemur sepatu. Hindari berbagi handuk.

KEBERSIHAN DIRI

Hubungkan dengan garis bagian tubuh dan alat yang dipakai untuk memelihara kebersihannya!



Sumber: Canva

Mitos yang sering muncul:

"Anak laki-laki kuat, tidak perlu mandi sore." ❌
Seharusnya: Tetap perlu; karena keringat yang menumpuk menyebabkan bau dan gatal.

"Celana dalam boleh dipakai 2 hari." ❌ Seharusnya:
Sebaiknya ganti setiap hari; lebih sering jika berkeringat.

Kapan harus ke faskes: nyeri/kemerahan pada penis, bengkak, nyeri saat buang air kecil, ruam bernanah, atau bau menyengat tidak wajar.

D. Ringkasan Praktis

Checklist Kebersihan Harian (Tempel di Kamar Mandi)

Kebiasaan	Pagi	Sore/ Malam	Catatan Orang Tua
Cuci tangan pakai sabun	✓	✓	Sebelum makan, setelah dari toilet (buang air kecil, buang air besar), setelah bermain di luar/menyentuh hewan, setelah batuk/bersin, dan setelah membantu pekerjaan rumah.
Gosok gigi	✓	✓	Setelah sarapan & sebelum tidur
Cuci muka	✓	✓	Handuk wajah pribadi

Mandi bersih (pakai sabun)	✓	✓	Fokus ketiak & selangkangan
Ganti celana dalam	✓	✓	Ganti bila lembap
Sisir & rapikan rambut	✓	✓	Keramas 2-3x/minggu
Potong kuku (1x/minggu)	✓	✓	Saat kuku mulai panjang

Sumber: hellosehat.com

Kebersihan Anak Perempuan

Topik	Praktik Baik	Catatan
Kebersihan area kelamin perempuan (<i>Vulva hygiene</i>)	Bilas dengan air bersih; usap dari depan ke belakang	Hindari sabun pewangi keras
Menstruasi	Ganti pembalut tiap 4-6 jam	Bawa "period kit" atau perlengkapan menstruasi (pembalut cadangan, tisu, kantong plastik, celana dalam cadangan) di tas sekolah
Pakaian dalam	Ganti harian	Katun, tidak terlalu ketat
Jerawat	Cuci wajah 2x/hari	Jangan dipencet

Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017

Apa Yang Harus Aku Lakukan Kalau Sudah Menstruasi?

Yuk, jaga kebersihan organ reproduksi untuk cegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing dan iritasi kulit



Pakai pembalut dan pakaian dalam yang nyaman



Rutin ganti pembalut setiap 4-5 jam atau lebih sering saat darah banyak keluar



Cuci tangan sebelum dan sesudah mengganti pembalut



Buang pembalut sekali pakai di tempat sampah



Olahraga ringan dan peregangan membantu mengurangi rasa nyeri menstruasi



Sumber: Kementerian Kesehatan (facebook)

Kebersihan Anak Laki-laki

Topik	Praktik Baik	Catatan
Penis & skrotum	Cuci air bersih saat mandi	Jangan paksa menarik kulup
Setelah mimpi basah	Mandi & ganti baju	Edukasi bahwa ini normal
Pakaian & sepatu	Ganti kaus kaki tiap hari	Jemur sepatu bila basah
Bau badan	Mandi, sabun, keringkan	Pertimbangkan deodoran remaja

Sumber: hellosehat.com

Tabel Mitos dan Fakta

Mitos	Fakta
"Mandi saat hujan bikin masuk angin, jadi tak usah mandi."	Mandi penting; bisa gunakan air hangat dan keringkan tubuh dengan handuk bersih.
Anak kecil belum perlu membersihkan area kelamin.	Salah; kebersihan area kelamin mencegah infeksi.
"Perempuan yang sedang haid tak boleh keramas/olahraga."	Boleh; yang penting nyaman dan bersih.

Sumber: hellosehat.com

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 (Dlt.)



INKLUSI
Kemitraan Australia - Indonesia
Menuju Masyarakat Inklusif