

EDUKASI SEKSUALITAS DAN KESEHATAN REPRODUKSI

SEKS DAN GENDER

PANDUAN UNTUK ANAK USIA 13-18 TAHUN

Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan
Permampu

**Budi Wahyuni
Sri Purwatiningsih**



INKLUSI
Kemitraan Australia - Indonesia
Menuju Masyarakat Inklusif

SEKS DAN GENDER

PANDUAN UNTUK USIA ANAK 13-18 TAHUN

Sebuah Pegangan Untuk Orang Tua
Anggota Kelompok Dampingan Perempuan

Penulis Ulang Buku : Budi Wahyuni dan Sri Purwatiningsih

Editor: Ratih Hidayah Nur

Ilustrator: Aznar Zacky

Layout: Tuan Afnan

Kontributor Diskusi: Dina Lumbantobing

Penerbit:

Konsorsium Perempuan 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 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 Per mampu 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 vi

Daftar Isi ix

PERKEMBANGAN TUBUH 1

A. Seks, Seksual, Gender, dan Orientasi Seksual
..... 1

B. Kehamilan Ibu dan Kelahiran Bayi 10

C. Cinta dan Sex 22

1. Dorongan atau Hasrat Seksual 22

2. Perilaku Seksual 24

3. Cinta 31

Tim Penulis 24

PERKEMBANGAN TUBUH

A. Seks, Seksual, Gender, dan Orientasi Seksual

Masa remaja (13–18 tahun) adalah masa penuh perubahan, baik fisik, emosi, maupun sosial. Remaja mulai mencari jati diri, termasuk dalam hal seksualitas, gender, dan orientasi seksual. Bagi orang tua, topik ini terasa sulit dibicarakan, tetapi justru penting agar anak tidak mendapat informasi yang salah dari teman sebaya atau media sosial.

Istilah seks seringkali hanya dipahami sebagai hubungan badan antara laki-laki dan perempuan. Padahal, dalam ilmu kesehatan, seks berarti jenis kelamin biologis yang ditentukan sejak lahir, yaitu laki-laki atau perempuan. Jenis kelamin ini ditandai oleh organ reproduksi, kromosom, dan hormon tubuh.

Seks adalah penggolongan manusia menurut biologisnya; yakni jantan (laki-laki), betina (perempuan), atau hermaphrodite (berkelamin ganda). Secara biologis, ciri-ciri seks sama di seluruh dunia dan tidak mudah dipertukarkan di antara perempuan dan laki-laki. Ciri-ciri ini menjadi kodrat bagi laki-laki maupun perempuan. Contohnya adalah sperma, penis, hormon testosteron, dan mengalami andropause (gejala menopause pada laki-laki). Sementara untuk perempuan adalah rahim, mengalami menstruasi, mampu melahirkan, mampu memproduksi air susu, vagina, hormon estrogen dan progesterone, serta mengalami menopause.

Sementara seksualitas adalah segala hal yang berkaitan dengan dorongan, perasaan, dan perilaku yang muncul karena fungsi reproduksi dan perbedaan jenis kelamin. Seksualitas tidak hanya soal hubungan fisik, tetapi juga bagaimana seseorang mengekspresikan kasih sayang, rasa suka, dan kedekatan dengan orang lain.

Jadi **Seksualitas** adalah segala hal yang berkaitan dengan seks, baik dari segi biologis, sosial, psikologis, dan kultural. Seksualitas dari segi biologis berkaitan dengan organ reproduksi dan alat kelamin, termasuk bagaimana menjaga kesehatan dan memfungsikan organ reproduksi, dan dorongan seksual.

Seksualitas secara psikologi maksudnya bagaimana pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku seseorang memengaruhi

seksualitasnya. Seksualitas secara sosial adalah bagaimana pengaruh lingkungan dan hubungan antar manusia membentuk perilaku seksual seseorang. Sementara itu, seksualitas secara kultural maksudnya menunjukkan perilaku seks sebagai bagian dari budaya yang ada dalam masyarakat.

Pada remaja, perubahan hormonal memicu munculnya dorongan seksual. Hal ini wajar, karena tubuh memang sedang berkembang menuju dewasa. Namun, orang tua perlu menjelaskan bahwa dorongan itu harus dikelola dengan sehat, misalnya lewat kegiatan positif, olahraga, atau menyalurkan energi pada hobi.

Bila seks adalah kodrat atas kondisi biologis yang tidak bisa ditawarkan, **gender** adalah sesuatu yang dibentuk oleh manusia melalui masyarakat. Gender adalah perbedaan secara sosial antara perempuan dan laki-laki. Masyarakat menciptakan, memberi batasan, dan memelihara perbedaan perempuan dan laki-laki secara sosial dan turun temurun berupa peran-peran, pembagian pekerjaan, arena, sampai nilai-nilai.

Gender sering rancu dengan jenis kelamin. Gender dianggap sebagai kodrat sehingga sering menjadi sumber masalah antar perempuan dan laki-laki. Permasalahan ini lebih seringnya cenderung merugikan perempuan. Gender adalah peran, harapan, dan aturan yang dibentuk masyarakat tentang bagaimana laki-laki dan perempuan seharusnya berperilaku. Misalnya, di beberapa daerah, anak laki-laki

sering dituntut kuat bekerja membantu keluarga, sedangkan anak perempuan diarahkan untuk menjaga rumah.

Peran gender adalah segala sesuatu yang dilaksanakan oleh perempuan dan laki-laki sesuai fungsi mereka masing-masing di masyarakat. Peran ini pada awalnya didasarkan pada perbedaan jenis kelamin (biologis) tetapi kemudian berkembang sesuai pengalaman dan pengetahuan, harapan dan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat. Masyarakat menentukan tindakan sampai-sampai berpikir sesuai dengan apa yang pantas bagi jenis kelamin tersebut.

Pada gilirannya, peran dan fungsi ini berpengaruh besar terhadap posisi perempuan di masyarakat. Seringkali, laki-laki dipandang lebih penting/tinggi daripada perempuan.

Orientasi Seksual atau Kecenderungan Seksual adalah ketertarikan seksual kepada orang-orang yang berbeda ataupun sama jenis kelaminnya. Orientasi seksual adalah ketertarikan emosional, romantis, atau seksual seseorang kepada orang lain. Umumnya, remaja merasakan ketertarikan pada lawan jenis (heteroseksual). Namun, ada juga remaja yang bingung dengan perasaannya. Pada usia 13-18 tahun, perasaan ini sering masih bersifat pencarian jati diri, bukan identitas tetap. Orientasi Seksual digolongkan ke dalam heteroseksual, homoseksual, biseksual, dan aoseksual.

Heteroseksual adalah orang yang tertarik secara seksual pada lawan jenis. Homoseksual adalah orang yang tertarik secara seksual kepada yang sejenis. Sementara itu, biseksual adalah orang yang memiliki hasrat seksual baik kepada lawan maupun sesama jenis. Aseksual adalah orang-orang yang tidak memiliki hasrat seksual.

Matriks 1. Perbedaan Seks, Gender, dan Orientasi Seksual

Perbedaan sex	Perempuan	Intersex	Laki-laki
Identitas Gender	Perempuan	Queer	Laki-laki
Ekspressi gender	Feminin	Androgin	Maskulin
Orientasi Seksual	Heteroseksual	Biseksual	Homoseksual

Sumber: 'the genderbread person'

Pengelompokan di atas membawa kita pada berbagai istilah yang terkadang rancu, membingungkan.

PERBEDAAN GENDER DAN SEKSUALITAS

GENDER



Identitas & Ekspresi (Bagaimana Seseorang Menampilkan dirinya)

SEKS



Biologis (Lahir dengan Organ tertentu)



Konstruksi sosial



Faktor Biologis: Kromosom, hormon, organ reproduksi



pkbisumaterabarat



PKBI Sumatera Barat



www.pkbisumbar.org

Sumber: PKBI Sumatera Barat (instagram)

**LGBTIQ atau Lesbian, Gay,
Biseksual, Transgender, Transeksual,
Interseksual, dan Queer.**

Lesbian adalah perempuan yang punya ketertarikan seksual dengan sesama perempuan. Gay adalah laki-laki yang punya ketertarikan seksual dengan sesama laki-laki. Sedangkan biseksual adalah orang-orang yang punya ketertarikan dengan lawan maupun sesama jenis sekaligus.

Interseksual adalah orang-orang yang terlahir dengan alat kelamin yang kurang jelas merujuk pada laki-laki atau perempuan. Ada yang terlahir laki-laki tapi buah pelirnya (testis) membelah membentuk seperti vagina. Ada juga yang terlahir perempuan tapi seakan memiliki semacam penis kecil di vaginanya.

Transgender adalah orang-orang yang berperilaku berlawanan dengan jenis kelaminnya. Misalnya, seorang laki-laki yang gemar berdandan seperti perempuan atau sebaliknya, seorang perempuan yang berpenampilan seperti laki-laki. Transgender berbeda dengan transeksual. Pada transgender, mereka nyaman dengan alat seksualnya dan tidak ingin menggantinya ke kelamin yang berbeda. Transeksual biasanya punya keinginan mengganti kelaminnya.

Queer adalah istilah yang dipakai untuk lesbian, gay, biseksual, transeksual, transgender, dan interseksual sekaligus. Istilah "Queer" digunakan sebagai pernyataan bahwa ada kelompok lain selain heteroseksual, laki-laki, atau perempuan; yang dianggap lebih umum di masyarakat. Q adalah 'questioning', yang artinya mempertanyakan, tetapi mereka yang menyebut diri sebagai Queer memilih istilah ini dengan sadar untuk menunjukkan bahwa mereka nyaman dan tidak perlu mengklasifikasi diri kepada kelompok yang sudah dibakukan secara umum.

Di masyarakat, masih banyak mitos yang salah terkait orientasi seksual. Misalnya, ada anggapan bahwa "anak yang dekat dengan teman sejenis pasti menyimpang". Padahal, kedekatan dengan teman adalah hal normal pada masa remaja. Tidak semua kedekatan bermakna seksual.

Orang tua perlu memberi ruang bagi anak untuk bercerita tanpa dihakimi. Jika anak merasa bingung dengan perasaan cinta atau ketertarikan, ibu bisa mendengarkan dulu sebelum memberi nasihat. Remaja lebih mudah menerima arahan bila merasa dihargai.

Hal lain yang perlu dijelaskan kepada anak adalah bahwa perilaku seksual tidak selalu sama dengan cinta. Ada anak yang menganggap bahwa jika sudah pacaran, berarti harus melakukan hal-hal fisik. Padahal, cinta sejati bisa ditunjukkan lewat perhatian, komunikasi yang sehat, dan

saling mendukung, tanpa harus melibatkan aktivitas seksual.

Dalam banyak kasus, remaja terjebak karena mendapatkan informasi yang salah dari internet atau teman sebaya. Misalnya, mereka percaya bahwa ciuman atau sentuhan tubuh adalah bukti cinta. Orang tua bisa meluruskan bahwa cinta dan seksualitas adalah dua hal berbeda, dan menjaga batas tubuh itu sangat penting.

Selain itu, orang tua juga harus peka terhadap tanda-tanda jika anak mengalami pelecehan seksual. Remaja yang malu bercerita sering kali menunjukkan perubahan perilaku, seperti menjadi pendiam, menutup diri, atau mudah marah. Dengan pemahaman tentang seksualitas, orang tua bisa lebih cepat melindungi anaknya.

Untuk membantu anak, ibu atau ayah bisa menggunakan contoh sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Misalnya, menjelaskan bahwa tubuh adalah seperti rumah. Hanya pemilik rumah yang berhak menentukan siapa yang boleh masuk. Begitu juga tubuh anak, hanya dirinya yang boleh memutuskan batasannya.

Dengan membicarakan seks, seksual, gender, dan orientasi seksual secara terbuka namun santun, ibu dan ayah bisa membekali remaja dengan pemahaman yang sehat. Remaja akan lebih percaya diri, lebih mudah menolak ajakan yang salah, dan lebih bijak dalam menjaga dirinya.

B. Kehamilan Ibu dan Kelahiran Bayi

Pertanyaan yang paling sering ditanyakan oleh anak-anak adalah 'mengapa ibu bisa hamil' dan 'dari mana adik bayi datang'. Ini mengantarkan kita pada proses kehamilan ibu dan kelahiran anak.

Seperti yang sudah dijelaskan di bab terdahulu, semua remaja yang sudah memasuki masa pubertasnya memiliki organ reproduksi yang matang. Dengan organ reproduksi yang matang, remaja perempuan dan ibu bisa hamil, dan remaja laki-laki atau ayah bisa menyebabkan pasangannya hamil.

Kehamilan dan kelahiran bayi adalah bagian alami dari siklus kehidupan manusia. Namun, bagi remaja usia 13-18 tahun, pengetahuan tentang hal ini masih sering kabur karena terbatasnya informasi yang benar. Sebagai orang tua, penting sekali memberi pemahaman dengan cara yang sederhana dan mudah diterima agar anak tidak hanya tahu dari cerita teman atau internet yang belum tentu benar.

Kehamilan terjadi ketika sel telur perempuan bertemu dengan sel sperma laki-laki, lalu membentuk janin yang tumbuh dalam rahim. Proses ini terjadi secara biologis dan hanya bisa dialami oleh perempuan. Namun, pengetahuan tentang kehamilan penting untuk dipahami juga oleh remaja laki-laki, agar mereka menghormati perempuan dan menyadari tanggung jawab yang besar jika suatu saat menjadi ayah.

Kehamilan diawali dengan pertemuan antara sel telur dan sperma, yang terjadi kalau sel sperma laki-laki membuahi sel telur perempuan. Sperma dan sel telur bisa bertemu dan melakukan pembuahan salah satunya karena Petting, sanggama atau hubungan seksual. Proses pembuahan dikenal dengan istilah konsepsi. Dalam hubungan seksual, penis masuk ke dalam vagina sambil melepaskan atau mengeluarkan sperma ke dalam vagina. Sperma inilah yang kemudian bertemu dengan sel telur di dalam rahim. Saat itulah terjadi pembuahan. Pembuahan berkembang dengan cara sel telur yang sudah terbuahi membelah diri) di dalam rahim dan menjadi bayi. Setelah kurang lebih 40 minggu di dalam rahim ibu, bayi pun lahir. Bayi lahir atau keluar dari rahim ibu melalui vagina. Jika ada masalah dari kehamilannya maka proses melahirkan bisa ditempuh dengan operasi Seksio Cesarea atau SC.

Remaja biasanya mulai penasaran tentang bagaimana bayi bisa lahir. Ini wajar karena tubuh mereka sedang berkembang menuju dewasa. Namun, perlu dijelaskan bahwa kehamilan bukan sekadar pertemuan laki-laki dan perempuan, tetapi sebuah tanggung jawab besar yang membawa konsekuensi sosial, ekonomi, dan psikologis.

Karena kondisi organ seksualnya yang sudah matang, maka remaja perlu berhati-hati dalam berhubungan. Bila tidak, bisa jadi remaja -khususnya remaja puteri- harus menanggung risiko berupa kehamilan yang tidak diinginkan

(KTD). Orang tua sebaiknya menekankan hal ini sedini mungkin kepada anak-anaknya.

Di banyak daerah, termasuk di Sumatera, masih ada cerita-cerita mitos seputar kehamilan. Misalnya, ada yang mengatakan kalau perempuan makan buah tertentu, bayinya akan cantik. Atau jika duduk di pintu, bayi akan lahir susah. Walaupun mitos ini bagian dari budaya, ibu perlu meluruskan dengan fakta medis agar anak memahami perbedaan antara tradisi dan kebenaran ilmiah.

Kehamilan normal berlangsung selama sembilan bulan, atau sekitar 40 minggu. Selama waktu itu, janin tumbuh sedikit demi sedikit, mulai dari seukuran biji, kemudian berkembang menjadi bayi dengan organ lengkap. Bagi remaja, pengetahuan ini membantu mereka memahami bahwa sebuah kehidupan membutuhkan waktu, perawatan, dan kesabaran.

Dalam masa kehamilan, ibu hamil mengalami banyak perubahan fisik. Ada yang merasa mual, cepat lelah, atau mengalami perubahan bentuk tubuh. Perubahan ini alami karena tubuh sedang menyesuaikan diri untuk mendukung pertumbuhan janin.

Selain perubahan fisik, ibu hamil juga mengalami perubahan emosional. Terkadang mudah marah, sedih, atau cepat tersinggung. Hal ini karena pengaruh hormon. Dengan memahami hal ini, remaja akan lebih bisa menghargai perjuangan seorang ibu hamil.

Di masyarakat, tidak jarang remaja hanya melihat sisi “bahagia” dari kehadiran bayi, seperti lucu dan menggemaskan. Padahal, sebelum bayi lahir, ada proses panjang yang melelahkan. Dengan menjelaskan kenyataan ini, ibu bisa membantu anak remajanya mengerti bahwa memiliki bayi bukan hal yang sederhana.

Kelahiran bayi sendiri adalah proses yang menegangkan sekaligus membahagiakan. Ada ibu yang melahirkan secara normal melalui jalan lahir, ada juga yang melalui operasi sesar. Keduanya sama-sama memiliki risiko dan membutuhkan pemulihan setelahnya.

Bagi remaja, memahami proses kelahiran dapat menumbuhkan rasa hormat kepada ibu mereka. Banyak remaja yang baru menyadari betapa besar pengorbanan ibunya ketika mereka tahu detail perjuangan saat melahirkan.

Penting juga dijelaskan bahwa kehamilan di usia remaja sangat berisiko. Secara fisik, tubuh remaja belum sepenuhnya siap untuk hamil dan melahirkan. Risiko komplikasi, bayi lahir prematur, atau berat badan lahir rendah lebih tinggi pada ibu muda.

Selain itu, kehamilan remaja membawa dampak sosial. Banyak remaja yang terpaksa berhenti sekolah, mendapat stigma dari masyarakat, atau harus menanggung beban ekonomi lebih awal. Karena itu, pendidikan tentang kehamilan

perlu diberikan sejak dini agar remaja lebih bijak menjaga diri.

Di berbagai daerah termasuk Sumatera, masih sering terjadi perkawinan usia dini. Orang tua perlu menjelaskan bahwa meski secara budaya ada yang menganggap wajar, namun secara kesehatan dan psikologis hal ini berbahaya. Remaja butuh waktu untuk tumbuh, belajar, dan meraih cita-citanya sebelum siap menjadi orang tua.

Selain aspek kesehatan, ibu juga bisa mengajak remaja memahami perasaan emosional dari kehamilan. Seorang ibu hamil sering cemas tentang bayinya, khawatir saat melahirkan, dan membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekat. Dukungan ini sangat penting agar ibu tetap sehat secara mental.

Bagi remaja perempuan, pemahaman tentang kehamilan dapat membantu mereka menjaga tubuh dengan lebih baik, misalnya dengan pola makan sehat dan menjauhi pergaulan berisiko. Sementara bagi remaja laki-laki, hal ini menumbuhkan rasa tanggung jawab dan penghargaan terhadap perempuan.

Pengetahuan tentang kehamilan juga mengajarkan remaja bahwa bayi bukanlah "hadiah kecil" yang bisa muncul kapan saja, melainkan hasil dari proses panjang yang harus direncanakan dengan matang. Bayi membutuhkan perhatian,

biaya, dan tenaga sejak dalam kandungan hingga tumbuh besar.

Dalam beberapa kasus, ada remaja yang merasa takut atau cemas ketika melihat ibu hamil atau mendengar cerita persalinan. Ibu bisa membantu dengan memberi penjelasan bahwa meski prosesnya sulit, hasilnya sangat membahagiakan: lahirnya seorang bayi yang membawa harapan baru.

Penting juga menekankan bahwa kehamilan sebaiknya terjadi dalam pernikahan yang sehat dan matang. Hal ini memberi rasa aman bagi ibu dan anak, serta dukungan penuh dari keluarga. Remaja perlu memahami bahwa merencanakan keluarga adalah bagian dari kedewasaan.

Untuk membuat remaja lebih mudah memahami, ibu dan ayah bisa menggunakan contoh sehari-hari. Misalnya, menjelaskan bahwa membesarkan bayi itu seperti merawat tanaman. Tidak cukup hanya menanam, tetapi harus rajin disiram, diberi pupuk, dan dijaga dari hama. Begitu juga bayi, butuh perhatian sejak dalam kandungan.

Dengan pengetahuan ini, remaja diharapkan tidak hanya menghargai perjuangan ibu, tetapi juga lebih waspada terhadap risiko seks bebas yang bisa berujung kehamilan tidak diinginkan. Mereka belajar bahwa setiap tindakan ada konsekuensi yang besar.

Mitos yang sering beredar di masyarakat, misalnya "kalau masih muda, melahirkan pasti mudah," perlu diluruskan. Faktanya, justru melahirkan di usia terlalu muda bisa sangat berbahaya bagi ibu maupun bayi.

Ada juga mitos bahwa bayi akan sehat hanya dengan doa dan jampi. Padahal, meski doa penting, perawatan medis tetap sangat dibutuhkan untuk memastikan kesehatan ibu dan anak. Pengetahuan semacam ini penting agar remaja lebih percaya pada ilmu pengetahuan.

Dengan membekali remaja berupa informasi yang benar, ibu dan ayah membantu anak-anaknya tumbuh menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab. Mereka tidak hanya mengerti proses biologis, tetapi juga memahami nilai sosial, budaya, dan emosional dari kehamilan dan kelahiran bayi.

Alat Kontrasepsi:

Untuk ibu (perempuan yang sudah menikah) kehamilan dan kelahiran bisa dikendalikan dengan cara buatan (KBB), yakni dengan menggunakan **alat kontrasepsi**. Terdapat 2 jenis alat kontrasepsi; kontrasepsi hormonal dan non hormonal atau untuk kategori waktu penggunaan dibagi dalam kontrasepsi temporer dan permanen.

Kontrasepsi temporer digunakan untuk mencegah dan menjaga jarak antar-kehamilan. Efeknya akan hilang setelah

alat terkait tidak digunakan lagi. Sedangkan kontrasepsi permanen ditujukan untuk menghentikan sama sekali kehamilan dan kelahiran. Jenis Kontrasepsi:

1. Kondom Laki-laki dan Perempuan (non hormonal)

Kondom adalah sejenis sarung terbuat dari bahan latex yang dipasangkan ke penis atau mulut vagina sebelum berhubungan seks. Kondom mencegah sperma masuk ke dalam rahim. Kondom hanya dapat digunakan sekali, menimbulkan rasa tidak nyaman, dan tidak efektif mencegah kehamilan.

2. Pil KB (hormonal)

Pil KB adalah pil yang harus diminum secara rutin oleh perempuan/istri. Pil KB menimbulkan beberapa efek samping seperti peningkatan berat badan, memicu terganggunya menstruasi, memicu darah tinggi, serta tidak melindungi penggunaanya dari penularan IMS/ Infeksi Menular Seksual.

3. Suntik KB (Hormonal)

Suntik KB adalah cara pencegahan kehamilan dengan cara menyuntikkan hormon progestin pada perempuan/istri melalui lengan bagian atas. Suntik KB dilakukan setiap 3 bulan sekali. Suntik KB juga memiliki efek samping yaitu menimbulkan mual, memicu kenaikan berat badan, menurunkan gairah seksual, dan tidak melindungi penggunaanya dari penularan IMS.

4. IUD (Intra Urine Device) atau dalam bahasa Indonesia dikenal dengan istilah AKDR, Alat Kontrasepsi Dalam Rahim, yang adalah jenis Kontrasepsi Non Hormonal.

Spiral adalah salah satu bentuk AKDR/IUD. IUD adalah alat kontrasepsi, salah satunya berbentuk huruf T yang dipasang di dalam rahim. IUD terbuat dari plastik yang dililit tembaga dan bahan lain dan mengandung hormon. IUD dapat bertahan 5-10 tahun. IUD menimbulkan rasa tidak nyaman, misalnya kram. Ada kemungkinan tubuh menolak pemasangan IUD. IUD juga memicu ketidakaturan pola dan volume darah yang dikeluarkan saat menstruasi.

5. Implan (Hormonal)

Implan atau lebih dikenal dengan istilah Susuk KB adalah alat kontrasepsi berbentuk seperti jarum batang kecil (40 mm) yang dipasang di lengan bagian atas. Implan ini melepaskan hormon progestin. Implan memicu iritasi dan rasa tidak nyaman di area lengan yang dipasang implan. Masa berlaku Implan rata-rata 5 tahun, namun dapat dilepas sesuai kebutuhan.

6. Spermisida

Spermisida adalah krim atau jeli yang dioleskan ke dalam vagina minimal 30 menit sebelum berhubungan seksual. Fungsinya untuk membunuh sperma yang masuk ke dalam vagina agar tidak dapat membuahi sel telur. Spermisida memicu iritasi serta tidak melindungi penggunaanya dari IMS.

7. Diafragma

Diafragma adalah alat kontrasepsi berbentuk kubah yang terbuat dari karet. Diafragma dipasang di mulut rahim dan biasanya digunakan bersamaan dengan spermisida.

Diafragma harus tetap dipakai setidaknya sampai 6 jam setelah berhubungan seksual. Diafragma memicu iritasi pada jaringan vagina serta tidak melindungi penggunanya dari IMS.

8. Cervical Cap

Cervical Cap mirip dengan diafragma. Cervical Cap diletakkan di mulut rahim untuk menutup jalur masuk sperma. Pemasangannya cukup merepotkan karena harus dilakukan oleh seorang dokter dan hanya efektif digunakan selama 2 hari saja.



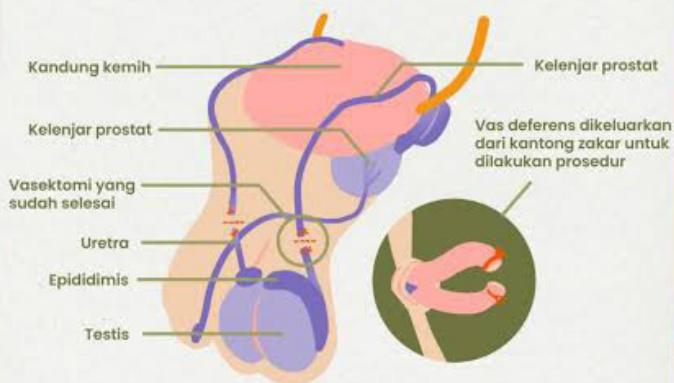
Ilustrasi: Alat Kontrasepsi

AYO MENGENAL KB PRIA

Vasektomi/Medis Operasi Pria (MOP)

Operasi medis untuk pria yang menghentikan kemampuan reproduksi disebut vasektomi atau metode operasi pria (MOP). Vasektomi adalah prosedur pembedahan yang dilakukan untuk memotong atau menyumbat saluran sperma (vas deferens).

PROSEDUR VASEKTOMI



penyuluhkb_kekinian

Sumber: Penyuluh KB Kekinian (instagram), Klinik Cemara (instagram)

PILIHAN ALAT KONTRASEPSI UNTUK PRIA



KONDOM

Sarung tipis dari lateks untuk mencegah sperma masuk ke rahim & mencegah (IMS).



VASEKTOMI

Prosedur medis untuk memutus saluran sperma permanen. Tapi tidak memengaruhi gairah



SUNTIK TESTOSTERON

Hormon disuntikkan untuk menekan produksi sperma sementara waktu.



GEL TESTOSTERON

Gel hormon dioleskan ke kulit untuk menurunkan jumlah sperma tanpa mengganggu hormon utama pria

08116604956

iklinikcemara

Jln. Sutan Syahrir No. 50
Seberang Padang

Sumber: Penyuluh KB Kekinian (instagram), Klinik Cemara (instagram)

C. Cinta dan Sex

Cinta dan seks adalah dua hal yang sering kali terdengar sama, padahal sebenarnya memiliki makna yang berbeda. Bagi remaja usia 13-18 tahun, pemahaman tentang cinta dan seks sangat penting agar mereka tidak salah langkah dalam mengambil keputusan. Sebagai orang tua, memberikan penjelasan dengan bahasa sederhana akan membantu anak lebih memahami dan tidak terjebak pada informasi yang keliru.

1. Dorongan atau Hasrat Seksual

Dorongan seksual adalah keinginan untuk mendapatkan kepuasan secara seksual yang diperoleh dengan perilaku seksual. Munculnya dorongan seksual pada remaja adalah hal yang wajar.

Saat puber, organ-organ reproduksi sudah mulai berfungsi. Hormon-hormon seksualnya juga mulai berfungsi. Hormon-hormon inilah yang menyebabkan munculnya dorongan seksual, yaitu hormon esterogen dan progesterone pada perempuan, serta hormon testosterone pada laki-laki.

Tidak ada perbedaan antara dorongan seksual yang dimiliki laki-laki dan perempuan. Tidak ada yang lebih tinggi. Walaupun di masyarakat muncul kepercayaan bahwa dorongan seksual pada laki-laki lebih besar daripada perempuan, hal tersebut sebetulnya disebabkan oleh budaya dan didikan yang mengizinkan laki-laki untuk lebih ekspresif, sementara

perempuan dilarang menunjukkan ketertarikan seksualnya di depan banyak orang.

Dorongan seksual dapat dikendalikan dengan mengenali kondisi tubuh, di bagian tubuh mana yang sensitive dan bisa merespon rangsangan, dan mengetahui kondisi dan situasi seperti apa biasanya dorongan seksual tersebut muncul. Berikut beberapa cara yang bisa kita lakukan:

- Mencari informasi yang benar mengenai seksualitas, sehingga mampu melihat risiko perilaku seksual yang akan dilakukan dan tidak terpengaruh oleh mitos-mitos seputar seksual.
- Mengurangi konsumsi informasi yang salah mengenai seksualitas dari majalah, blue film, stensilan, internet dan dari sumber yang tidak tepat dan sebagainya.
- Mengembangkan sikap asertif, terutama untuk menolak atau mengatakan tidak terhadap ajakan pacar atau pengaruh teman sebaya untuk perilaku seksual yang tidak sehat.
- Mengenali diri sendiri (bagian sensitif tubuh, kapan dan di mana biasanya dorongan seksual muncul, dsb).
- Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan pengambilan keputusan.
- Berlatih untuk konsisten pada nilai-nilai yang dijadikan prinsip seperti tidak melakukan hubungan seks di usia sebelum 20 tahun.

- Fokus pada belajar.
- Mengisi waktu luang sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan seperti olahraga, kesenian, berorganisasi.
- Memilih teman yang membawa pengaruh positif.
- Fokus pada tujuan masa depan.
- Menaati nilai-nilai agama.
- Melakukan kegiatan untuk mengungkapkan perasaan seperti dengan menulis surat atau membuat puisi.

Tidak ada satu cara pun yang efektif bisa diterapkan pada semua orang, karena setiap orang memiliki karakteristik masing-masing. Misalnya, kegiatan olahraga dapat saja mengalihkan dorongan seksual seseorang, namun bagi orang lain justru bisa meningkatkan dorongan seksualnya. Jadi, setiap orang punya cara tersendiri yang dirasa paling pas mengelola dorongan seksual.

Dorongan seksual tidak perlu ditakutkan atau dianggap dosa karena hal itu wajar dialami oleh remaja. Yang perlu adalah kemampuan mengelola dorongan seksual menjadi sesuatu yang positif dan tidak merugikan baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

2. Perilaku Seksual

Dorongan Seksual seperti yang disebutkan di atas dapat memicu orang melakukan **perilaku seksual** tertentu.

Berikut adalah beberapa perilaku seksual, pengertian dan dampaknya:

- a. Berfantasi. Berfantasi adalah aktivitas mental seseorang atas kegiatan seksual. Memiliki fantasi seksual tidak berarti orang tersebut benar-benar berharap akan melakukannya. Dampak fantasi seksual adalah:
 - 1) Bisa berlanjut ke perilaku seksual lain, seperti masturbasi, berciuman, dll.
 - 2) Jika dibiarkan terlalu lama, kegiatan produktif menjadi teralihkan kepada aktivitas yang "memanjakan diri".
 - 3) Tidak berisiko terkena IMS
- b. Berpegangan tangan. Aktivitas ini memang tidak menimbulkan rangsangan seksual yang kuat. Namun, biasanya muncul keinginan mencoba aktivitas seksual lainnya (hinga kepuasan tercapai).
- c. Cium Kering. Cium kering biasanya dilakukan pada kening, pipi, tangan, atau rambut. Atau dilakukan pada bibir dalam waktu yang singkat. Dampaknya:
 - 1) Imajinasi atau fantasi seksual jadi berkembang.
 - 2) Menimbulkan perasaan "sayang" jika diberikan pada moment tertentu dan bersifat sekilas.
 - 3) Menimbulkan keinginan untuk melanjutkan bentuk aktivitas seksual lainnya.

- d. Cium Basah. Cium basah adalah ciuman yang dilakukan dalam waktu yang relatif lebih lama dan lebih intim. Dampaknya adalah:
- 1) Jantung menjadi lebih berdebar-debar.
 - 2) Dapat menimbulkan sensasi seksual yang kuat sehingga membangkitkan dorongan seksual hingga tak terkendali.
 - 3) Tertular virus atau bakteri dari pasangan yang mencium, misalnya penyakit TBC, Hepatitis B, Infeksi Tenggorokan, dll.
 - 4) Ketagihan.
- e. Meraba. Meraba bagian tertentu bisa membuat terangsang secara seksual, ketagihan, ataupun muncul perasaan 'dilecehkan' oleh pasangan.
- f. Berpelukan. Berpelukan bisa membuat jantung berdegup lebih cepat, menimbulkan perasaan aman, nyaman, dan tenang, serta menimbulkan rangsangan seksual, terutama jika mengenai daerah erogenous.
- g. Masturbasi. Masturbasi adalah rangsangan secara sengaja oleh diri sendiri terhadap bagian tubuh yang sensitif seperti alat kelamin. Masturbasi berbahaya bila dilakukan dengan menggunakan alat-alat berbahaya atau tidak higienis. Masturbasi yang dilakukan terus menerus juga dianggap berbahaya karena menunjukkan adanya masalah emosional sehingga perlu bantuan tenaga ahli.

Dampak masturbasi:

- 1) Infeksi jika menggunakan alat-alat yang membahayakan.
 - 2) Perasaan bersalah dan berdosa.
 - 3) Menimbulkan kepuasan diri.
 - 4) Menimbulkan ketagihan.
- h. Seks Oral. Seks Oral adalah rangsangan seksual yang dilakukan oleh mulut terhadap alat kelamin pasangannya. Ada 2 jenis seks oral, yaitu Fellatio (mulut dengan penis) dan Cunnilingus (mulut dengan vagina). Dampak Seks Oral:
- 1) Bisa terkena bibit penyakit berupa radang tenggorokan, radang pencernaan, sampai kanker tenggorokan jika pasangan mengidap IMS.
 - 2) Menimbulkan ketagihan.
 - 3) Sanksi moral/agama.
 - 4) Bisa berlanjut ke sanggama.
 - 5) Memuaskan kebutuhan seksual.
- i. Petting Kering/Petting Ringan. Petting kering/ringan adalah perilaku menggesekkan alat kelamin namun keduanya atau salah satunya masih berpakaian lengkap ataupun masih menggunakan pakaian dalam. Dampak petting ringan:

- 1) Menimbulkan ketagihan.
 - 2) Lecet.
 - 3) Terinfeksi IMS (biarpun menggunakan pakaian dalam, beberapa IMS mungkin masih bisa menginfeksi).
 - 4) Bisa berlanjut ke sanggama.
 - 5) Menimbulkan perasaan cemas dan bersalah.
- j. Petting Basah/Petting Berat. Petting berat adalah saling menggosokkan alat kelamin di antara dua orang yang tidak mengenakan pakaian sama sekali. Dampak petting berat:
- 1) Menimbulkan ketagihan.
 - 2) Menimbulkan kehamilan.
 - 3) Terinfeksi IMS.
 - 4) Bisa berlanjut ke sanggama.
 - 5) Menimbulkan perasaan cemas dan bersalah.
- k. Seks Anal. Seks Anal adalah cara berhubungan seks memasukkan penis ke dalam lubang anus. Meskipun perilaku ini sering dikaitkan dengan homoseksual, beberapa heteroseksual juga melakukan ini. Dan juga tidak selalu semua homoseksual melakukan perilaku ini. Dampaknya:

- 1) Perasaan bersalah dan berdosa karena dianggap tidak normal bahkan dosa.
- 2) Ketagihan.
- 3) Lecet atau luka.
- 4) Bila tidak menggunakan pengaman, mudah terinfeksi IMS & HIV.
- 5) Ada sanksi sosial, agama, dan moral.

I. Seks Vaginal. Seks Vaginal adalah hubungan sex dengan cara memasukkan penis ke dalam vagina. Bila ini dilakukan di luar perkawinan, berdampak pada:

- 1) Perasaan bersalah atau berdosa.
- 2) Ketagihan.
- 3) Hamil.
- 4) Bila tidak menggunakan pengaman, mudah terinfeksi IMS & HIV.
- 5) Sanksi sosial, agama, dan moral.
- 6) Terpaksa menikah.
- 7) Aborsi (karena dianggap illegal, kecenderungan melakukan aborsi tidak aman dapat berakibat ke kesehatan reproduksi, kemandulan, bahkan kematian).
- 8) Mengalami konflik saat menjelang pernikahan.



3 Bahaya Seks Pranikah

Sumber: HaloDoc

3. Cinta

Cinta mencakup unsur-unsur sbb:

- a. **Care**, artinya peduli. Jika kita mencintai seseorang maka kita harus menaruh perhatian serius pada kehidupan, perkembangan pribadi dan kesejahteraan fisiknya.
- b. **Responsibility**, artinya bertanggung jawab. Kita bertanggung jawab untuk saling memberi kebahagiaan tanpa ada yang merasa dirugikan, seperti munculnya perasaan terlalu diatur oleh orang yang kita sayangi.
- c. **Respect**, artinya menghormati, mau menerima saran dan memberi nasihat. Tidak ada saling ketergantungan dan bisa memberikan dukungan yang positif satu sama lain, seperti berdiskusi untuk mencari jalan keluar dari suatu masalah.
- d. **Knowledge**, artinya pengetahuan. Diperlukan pengetahuan untuk memahami kepribadian masing-masing agar mampu melakukan pengelolaan cinta secara bersama-sama dengan tetap berpegang pada prinsip-prinsip positif.

Cinta adalah perasaan sayang, peduli, dan ingin dekat dengan seseorang. Cinta bisa hadir kepada orang tua, teman, sahabat, bahkan hewan peliharaan. Pada masa remaja, cinta sering kali mulai tumbuh kepada lawan jenis atau bahkan sesama jenis. Perasaan ini wajar dan alami karena remaja sedang mengalami masa perkembangan emosional.

Seks, di sisi lain, adalah aktivitas fisik atau hubungan yang melibatkan organ reproduksi. Seks bukanlah hal yang bisa dianggap ringan, karena menyangkut kesehatan, kehamilan, dan tanggung jawab moral. Seks berbeda dengan cinta, meskipun banyak remaja yang sering mencampurkan keduanya.

Banyak remaja berpikir bahwa kalau sudah cinta, berarti harus melakukan hubungan seksual. Padahal itu adalah pemahaman yang salah. Cinta tidak harus dibuktikan dengan seks. Justru cinta yang sehat adalah cinta yang saling menghargai dan menjaga batasan.

Di beberapa daerah, termasuk di Sumatera, masih ada pandangan bahwa remaja yang sudah berpacaran wajar jika melakukan apa saja, bahkan yang seharusnya belum pantas. Pandangan ini berbahaya jika tidak diluruskan. Orang tua perlu menjelaskan bahwa pacaran sehat itu adalah saling mendukung, belajar bersama, dan menjaga masa depan.

Cinta pada masa remaja sering diwarnai oleh perasaan yang meledak-ledak. Kadang senang luar biasa ketika diperhatikan, kadang sedih sekali ketika diabaikan. Perasaan ini wajar karena hormon remaja memang sedang aktif memengaruhi emosi. Namun, penting bagi orang tua untuk mengajarkan bahwa cinta tidak boleh membuat anak kehilangan kendali atau mengorbankan dirinya.

Seksualitas pada remaja adalah bagian dari perkemba-

ngan tubuh. Remaja mulai mengenal ketertarikan, ada rasa penasaran terhadap lawan jenis, dan muncul dorongan seksual. Ini adalah proses biologis yang normal, tetapi harus diimbangi dengan pemahaman tentang tanggung jawab.

Banyak mitos beredar di masyarakat yang bisa menyesatkan remaja. Misalnya, "kalau sudah cinta, wajar tidur bersama" atau "seks pertama kali tidak akan menyebabkan kehamilan." Mitos seperti ini sangat berbahaya jika dipercaya, karena bisa menyebabkan kehamilan remaja atau penyakit menular seksual.

Orang tua bisa menjelaskan kepada anak bahwa cinta sejati justru menjaga diri dari hal-hal yang berisiko. Jika benar sayang, maka pasangan tidak akan memaksa melakukan hal-hal yang membuat tidak nyaman atau berbahaya. Ini adalah pesan penting yang perlu ditanamkan sejak dini.

Contoh nyata di masyarakat adalah ketika ada remaja yang putus sekolah karena hamil di usia muda. Banyak kasus seperti ini terjadi karena remaja percaya bahwa cinta harus dibuktikan dengan seks. Padahal, akibatnya sangat berat: masa depan terhambat, keluarga kecewa, dan stigma sosial dari lingkungan.

Selain itu, ada juga remaja yang terjerumus pada hubungan seks bebas hanya karena ingin diterima di lingkungan pergaulan. Mereka takut diejek jika dianggap tidak "dewasa." Orang tua perlu menjelaskan bahwa kedewasaan bukan diukur dari berani atau tidaknya melakukan seks, tetapi dari cara menjaga diri, menghormati orang lain, dan membuat keputusan bijak.

Cinta yang sehat harus memberi rasa aman, bahagia, dan semangat. Jika cinta membuat takut, sakit, atau dipaksa melakukan hal yang tidak diinginkan, itu bukan cinta sejati. Remaja perlu tahu tanda-tanda hubungan yang sehat dan yang tidak sehat - agar tidak salah melangkah.

Orang tua juga bisa mengajarkan konsep batas tubuh. Artinya, ada bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain, bahkan oleh orang yang mengaku cinta. Dengan pemahaman ini, remaja akan lebih berani berkata "tidak" jika merasa tidak nyaman.

Cinta dan seks memiliki dampak yang berbeda. Cinta bisa memberi kekuatan dan dukungan emosional, sedangkan seks yang dilakukan tanpa tanggung jawab bisa membawa masalah besar. Remaja perlu paham bahwa seks bukanlah cara membuktikan cinta, melainkan keputusan yang sebaiknya dilakukan dengan matang, dewasa, dan penuh tanggung jawab.

Dalam budaya di beberapa daerah, banyak orang tua yang masih segan berbicara terbuka soal seks. Padahal,

justeru karena anggapan tabu inilah banyak remaja mencari informasi dari internet atau teman sebaya yang belum tentu benar. Dengan membuka ruang diskusi, orang tua bisa menjadi sumber informasi utama yang dipercaya anak.

Pendidikan cinta dan seks bukan berarti mengajarkan anak untuk melakukan seks, melainkan memberi bekal agar mereka bisa menjaga diri. Sama halnya seperti memberi bekal ilmu berkendara sebelum anak benar-benar bisa membawa motor sendiri.

Cinta remaja juga sering hanya berlangsung sebentar. Mereka bisa merasa jatuh cinta hari ini, lalu patah hati besok. Itu wajar, karena pada usia ini emosi masih labil. Orang tua perlu membantu anak memahami bahwa cinta remaja sering kali adalah latihan untuk belajar mengenal diri dan orang lain.

Hal yang penting ditekankan adalah jangan sampai cinta membuat remaja kehilangan masa depan. Sekolah, cita-cita, dan kesehatan harus tetap menjadi prioritas. Jika cinta mendukung hal-hal positif itu, berarti cinta berjalan ke arah yang benar. Sebaliknya, jika cinta membuat anak berbohong, malas belajar, atau bahkan mencoba hal berisiko, berarti ada yang salah. Orang tua bisa mengajak anak berdiskusi tanpa menghakimi agar mereka mau terbuka.

Peran orang tua dalam memberikan edukasi tentang cinta dan seks sangat besar. Remaja lebih butuh tempat aman untuk bercerita daripada sekadar larangan keras. Dengan

komunikasi yang hangat, anak lebih mudah memahami pesan yang ingin disampaikan.

Mitos lain yang perlu diluruskan adalah bahwa cinta sejati hanya bisa diukur dengan seks. Faktanya, cinta sejati justru bisa menunggu waktu yang tepat, menjaga komitmen, dan membangun masa depan bersama.

Remaja juga perlu tahu bahwa cinta tidak harus berujung pada hubungan pacaran. Cinta bisa diwujudkan dengan perhatian pada keluarga, sahabat, atau melalui kegiatan sosial. Dengan begitu, pemahaman cinta menjadi lebih luas dan sehat.

Orang tua bisa memberi contoh pasangan yang sukses menjaga cinta tanpa harus terjerumus dalam seks bebas. Misalnya, pasangan yang saling mendukung pendidikan atau saling menguatkan saat menghadapi kesulitan.

Dengan pemahaman yang benar tentang cinta dan seks, remaja akan lebih siap menghadapi tantangan zaman. Mereka tidak mudah terpengaruh oleh teman atau media sosial yang sering menggambarkan seks sebagai hal yang sepele.

Pada akhirnya, cinta dan seks adalah dua hal yang berbeda, meski saling berkaitan. **Cinta adalah dasar dari hubungan yang sehat, sedangkan seks adalah bagian dari tanggung jawab yang besar.** Dengan membekali remaja pengetahuan yang benar, orang tua membantu anak menjaga masa depan dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih bijak.

Pacaran yang Sehat Itu Seperti Apa Sih?



- Suatu hubungan yang menyenangkan (fun).
- Tidak mengintimidasi salah satu pasangan.
- Jauh dari hubungan bebas (seks bebas).
- Tak mengganggu kegiatan belajar di sekolah dan tidak mengganggu hubungan anak dengan keluarga
- Memperbolehkan orangtua mengakses di mana remaja berada, apa saja aktivitas yang dilakukan saat pacaran, dan dengan siapa anak berpacaran.



 schoolofparenting.id  school_of_parenting  schoolofparenting.id

Sumber: <https://schoolofparenting.id/cinta-vs-pacaran-hal-ini-perlu-dijelaskan-pada-anak-remaja-loh/>

Contoh Dialog Ibu dan Anak tentang "Cinta Sehat vs Cinta Berisiko"

Anak : "Bu, temanku cerita kalau pacarnya maksa-
(15 tahun) maksa dia buat buktiin cinta. Katanya kalau beneran sayang, harus mau apa aja. Bener nggak sih, Bu?"

Ibu : "Hmm, menurutmu kalau sayang itu harus bikin kita nyaman atau justru takut?"

Anak : "Ya harusnya nyaman, Bu. Bukan takut."

Ibu : "Betul. Kalau ada yang maksa atau bikin kita nggak nyaman, itu bukan cinta sehat. Cinta yang sehat justru menjaga dan bikin kita merasa aman. Jadi kalau ada yang maksa, itu tanda cintanya berisiko."

Anak : "Jadi nggak bener ya, Bu, kalau cinta harus dibuktikan dengan hal-hal begitu?"

Ibu : "Tidak, Nak. Bukti cinta yang sebenarnya itu bukan dengan seks atau hal berbahaya. Tapi dengan saling mendukung, jujur, dan sama-sama semangat meraih cita-cita. Misalnya saling menyemangati belajar, atau menemani saat lagi sedih."

- Anak : "Kalau gitu, aku bisa bilang ke temanku kalau cinta sehat itu nggak pernah maksa ya, Bu?"
- Ibu : "Iya, betul sekali. Kamu juga ingat ya, kalau ada yang bikin kamu nggak nyaman, jangan takut bilang 'tidak' dan cerita ke Ibu. Karena cinta yang sehat akan menunggu dengan sabar, bukan memaksa."
- Anak : "Iya, Bu. Jadi aku ngerti, kalau ada yang beneran sayang sama aku, dia bakal ngejaga aku, bukan nyuruh aku ngelakuin hal yang aneh-aneh."
- Ibu : "Tepat sekali, Nak. Itu artinya kamu sudah paham perbedaan cinta yang sehat dan cinta yang berisiko. Ingat, masa depanmu lebih penting daripada sekadar membuktikan cinta."

Tips Bicara dengan Remaja tentang Cinta & Seks

➡ Mulai dengan pertanyaan sederhana

Misalnya: "Menurutmu cinta itu apa, Nak?" atau "Kalau kamu punya teman dekat, apa yang bikin kamu nyaman?"

✓ Tujuannya agar anak merasa dilibatkan, bukan digurui.

➤ **Gunakan bahasa sehari-hari, bukan istilah rumit**
Contoh: "*Cintasehat bikinkitabahagia, bukantakut*" lebih mudah dipahami daripada penjelasan teoritis.

➤ **Tekankan perbedaan "cinta sehat" vs "cinta berisiko"**

✓ **Cinta sehat:** saling menghargai, mendukung belajar, membuat nyaman.

✓ **Cinta berisiko:** memaksa, mengancam, membuat takut, mengajak ke perilaku berbahaya.

➤ **Berikan contoh nyata dari lingkungan sekitar**

Misalnya: "*Ada tetangga kita yang putus sekolah karena pacarnya maksa menikah muda. Itu contoh cinta berisiko.*"

➤ **Ajarkan anak berani berkata "tidak"**

Latih dengan kalimat sederhana: "*Maaf, aku nggak nyaman.*" atau "*Kalau sayang, harusnya kamu nggak maksa.*"

➤ **Hindari menghakimi anak**

Kalau anak bercerita, jangan langsung marah. Dengarkan dulu, lalu beri penjelasan dengan tenang.

➤ **Tekankan bahwa seks bukan bukti cinta**

Cinta bisa ditunjukkan dengan cara aman: saling percaya, mendukung cita-cita, menjaga batas tubuh.

➔ **Gunakan mitos vs fakta**

- ✖ *Mitos:* "Kalau nggak nurut pacar, berarti nggak sayang."
- ✓ *Fakta:* "Cinta yang sehat justru menghargai batasan dan membuat kita aman."

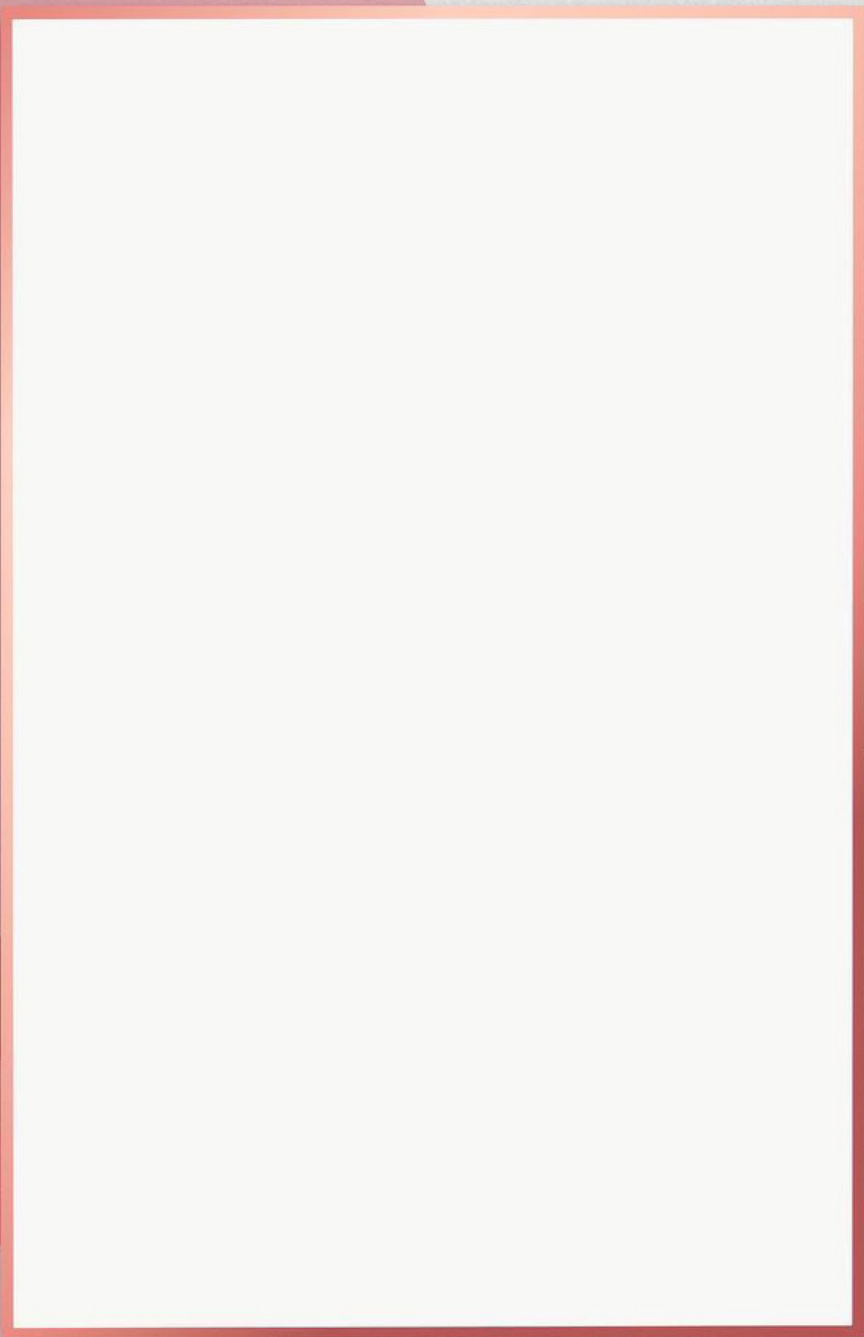
➔ **Beri pesan positif tentang masa depan**

Tekankan bahwa menjaga diri adalah cara anak merawat mimpi dan cita-cita.

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 FKKMK - 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.)

