

EDUKASI SEKSUALITAS DAN KESEHATAN REPRODUKSI

SEKS DAN GENDER

PANDUAN UNTUK ANAK USIA 6-12 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 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 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 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 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 15

1. Dorongan atau Hasrat Seksual 15

2. Perilaku Seksual 17

3. Cinta 19

D. Ringkasan Praktis 21

Tim Penulis 24



Perkembangan Tubuh

A. Seks, Seksual, Gender, dan Orientasi Seksual

Seks adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini bisa dilihat dari organ tubuh, misalnya anak laki-laki memiliki penis dan testis, sedangkan anak perempuan memiliki vagina, rahim, dan ovarium. Seks juga menentukan fungsi reproduksi, misalnya perempuan bisa hamil dan melahirkan, sementara laki-laki menghasilkan sperma. Anak usia 6-12 tahun mulai belajar memahami perbedaan ini, dan penting bagi orang tua menjelaskannya dengan bahasa sederhana, agar anak tidak bingung atau mendapat informasi salah dari teman.

Seksualitas bukan hanya tentang hubungan fisik, tapi meliputi semua hal yang berkaitan dengan perasaan, tubuh, pikiran dan identitas diri. Pada anak usia sekolah, seksualitas biasanya muncul dalam bentuk rasa penasaran: mengapa tubuh teman berbeda, mengapa anak perempuan

mengalami menstruasi, atau mengapa suara anak laki-laki mulai berubah. Seksualitas pada usia ini bukan soal aktivitas dewasa, melainkan proses belajar mengenal diri dan orang lain.



Sumber: Dokter Gen Z (facebook)

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.

Bila seks adalah kodrat atas kondisi biologis yang tidak bisa ditawar, 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.

Bagi anak usia sekolah, seks dan seksualitas seringkali disalahpahami sebagai hal yang tabu. Padahal, jika dijelaskan dengan benar, anak bisa lebih terlindungi dari risiko pelecehan. Misalnya, anak perlu tahu bagian tubuh mana yang boleh disentuh orang lain (seperti tangan atau kepala) dan bagian tubuh yang tidak boleh disentuh sembarangan (seperti area pribadi / area kelamin). **Pendidikan seksualitas sejak dini bukan untuk mengajarkan hubungan dewasa, tetapi untuk melatih anak menjaga tubuh dan menghargai diri sendiri.**

Gender berbeda dengan seks. Seks adalah perbedaan biologis. Gender adalah peran, tanggung jawab, dan harapan masyarakat terhadap laki-laki dan perempuan. Misalnya, di banyak daerah, anak laki-laki sering diajarkan untuk kuat dan berani, sedangkan anak perempuan lebih sering diingatkan

untuk sopan dan menjaga diri. Maka, penting bagi orang tua menjelaskan bahwa gender dipengaruhi budaya. Dan, semua anak, baik laki-laki maupun perempuan, punya hak yang sama untuk belajar, bermain, dan meraih cita-cita.

Sementara itu, **identitas gender adalah bagaimana seseorang merasa dan mengenal dirinya sendiri—apakah ia merasa sebagai laki-laki, perempuan, atau kombinasi keduanya.** Pada anak usia 6-12 tahun, identitas gender mulai berkembang seiring dengan pemahaman mereka tentang peran sosial. Orang tua perlu memberikan dukungan agar anak bisa merasa nyaman dengan dirinya tanpa dipaksa mengikuti stereotip berlebihan.

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. Lebih seringnya, laki-laki dipandang memiliki posisi yang lebih penting/tinggi daripada perempuan.

Dalam keluarga, orang tua sering tanpa sadar mem-

bedakan perlakuan pada anak laki-laki dan perempuan. Contoh, anak laki-laki dibiarkan bermain di luar hingga sore, sementara anak perempuan diminta segera pulang. Berdasarkan contoh tersebut, maka penjelasan tentang gender yang adil akan membantu anak memahami bahwa semua anak berhak mendapat kesempatan yang sama, baik dalam pendidikan maupun bermain.

Orientasi seksual adalah ketertarikan seseorang kepada orang lain, bisa kepada lawan jenis, sesama jenis, atau keduanya. Namun, pada anak usia 6-12 tahun, orientasi seksual belum terbentuk sepenuhnya. Yang muncul lebih banyak adalah rasa ingin tahu atau rasa suka sederhana, misalnya merasa senang bermain dengan teman tertentu. Orang tua sebaiknya tidak cepat memberi label, melainkan mendampingi anak memahami perasaan mereka dengan sehat.

Orientasi Seksual atau Kecenderungan Seksual adalah ketertarikan seksual kepada orang-orang yang berbeda ataupun sama jenis kelaminnya. Orientasi Seksual digolongkan ke dalam heteroseksual, homoseksual, biseksual, dan aoseksual.

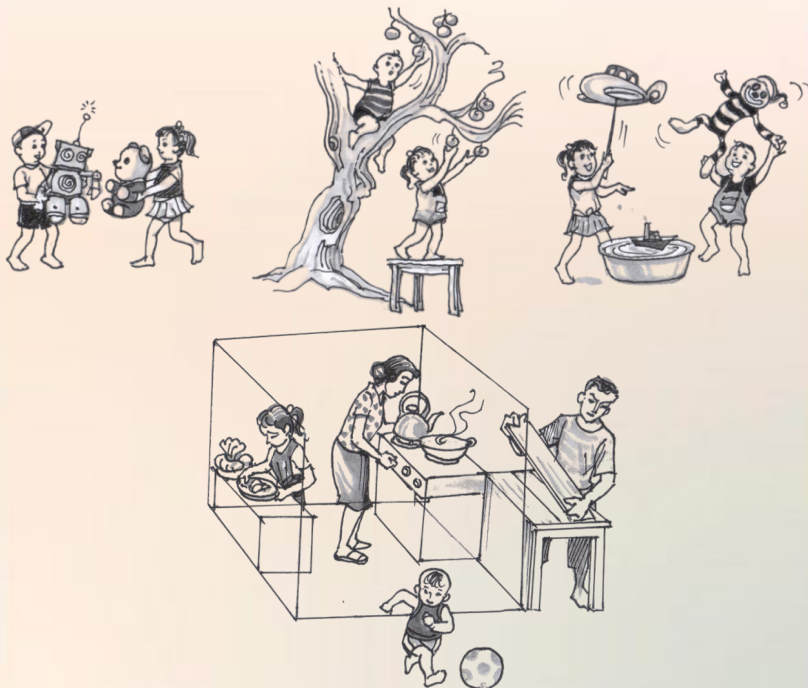
Heteroseksual adalah orang yang tertarik secara seksual pada lawan jenis. Homoseksual adalah orang yang tertarik secara seksual kepada yang sejenis. Sementara itu, biseksual adalah orang yang memiliki hasrat seksual baik kepada lawan maupun sesama jenis. Aoseksual adalah orang-orang yang tidak memiliki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



Ilustrasi: Gender berbeda dengan seks. Seks adalah perbedaan biologis. Gender adalah peran, tanggung jawab, dan harapan masyarakat terhadap laki-laki dan perempuan.

**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 berperenampilan seperti laki-laki. Transgender berbeda dengan transeksual. Pada transgender, mereka nyaman dengan

alat seksualnya dan tidak ingin menggantinya ke kelamin yang berbeda. Transseksual 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 mengklassifikasi diri kepada kelompok yang sudah dibakukan secara umum.

Di masyarakat kita, sering muncul mitos bahwa anak yang terlalu dekat dengan sesama jenis akan otomatis memiliki orientasi tertentu. Padahal, anak usia 6-12 tahun masih dalam tahap eksplorasi dan belajar menjalin persahabatan. Yang perlu ditekankan adalah nilai-nilai saling menghormati, menjaga batasan tubuh, dan memahami bahwa rasa sayang tidak selalu berarti rasa suka romantis.

Orang tua di perdesaan atau di komunitas yang lebih tertutup sering merasa sulit membicarakan topik seks, gender, dan seksual karena dianggap tabu. Namun, jika dibiarkan, anak bisa mencari informasi dari media sosial atau teman sebaya yang mungkin menyesatkan. Dengan penjelasan

sederhana, misalnya melalui cerita sehari-hari atau contoh nyata, ibu bisa membantu anak memahami bahwa seks, gender, dan orientasi seksual adalah bagian dari kehidupan manusia yang wajar dipelajari.

Mengenalkan konsep seks, seksual, gender, dan orientasi seksual sejak usia 6-12 tahun tidak berarti mendorong anak melakukan hal-hal dewasa. Sebaliknya, pengetahuan ini melindungi anak agar lebih percaya diri, menghargai tubuhnya, menghargai orang lain, dan terhindar dari pelecehan. Dengan bahasa yang mudah, contoh dari kehidupan sehari-hari, dan sikap terbuka, orang tua bisa menjadi sumber informasi pertama dan terpercaya bagi anak.

Tabel Ringkas Mitos dan Fakta

Topik	Mitos	Fakta
Seks	"Laki-laki selalu lebih kuat daripada perempuan."	Perbedaan seks (biologis) hanya soal organ tubuh dan fungsi reproduksi. Kekuatan fisik dipengaruhi gizi, olahraga, dan kesehatan, bukan semata jenis kelamin.
Seksualitas	"Membicarakan seksualitas dengan anak itu tabu, nanti anak jadi nakal."	Justru, penjelasan seksualitas yang benar melindungi anak dari pelecehan, membuat anak tahu batas tubuh, dan lebih percaya diri.
Gender	"Perempuan tidak boleh sekolah tinggi, tugasnya hanya di dapur."	Gender adalah konstruksi sosial. Laki-laki dan perempuan punya hak dan kesempatan yang sama untuk sekolah, bekerja, dan meraih cita-cita.
	"Laki-laki tidak boleh menangis, itu memalukan."	Menangis adalah ekspresi emosi yang sehat. Anak laki-laki maupun perempuan boleh mengekspresikan perasaan mereka.

Orientasi Seksual	"Kalau anak dekat sekali dengan sesama jenis, pasti orientasinya berbeda."	Anak usia 6-12 tahun belum memiliki orientasi seksual yang tetap. Rasa suka pada teman sebaya biasanya hanya sebatas persahabatan.
	"Anak yang terlalu suka bermain dengan lawan jenis akan tumbuh 'aneh'."	Bermain lintas jenis kelamin justru sehat karena anak belajar empati, kerjasama, dan memahami perbedaan.
Pendidikan Seks	"Kalau anak diajari tentang tubuh dan seks, nanti mereka jadi penasaran dan mencoba."	Penelitian menunjukkan pendidikan seks yang benar justru menunda perilaku berisiko, karena anak paham mana yang sehat dan mana yang berbahaya.
Peran Orang Tua	"Nanti kalau anak sudah besar, baru diberi tahu."	Anak butuh penjelasan sesuai usia. Jika ditunda, anak bisa mendapat informasi salah dari internet atau teman sebaya.

Sumber: WHO, 2023; UNFPA, 2024

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.

Setiap anak pasti pernah bertanya, "Aku dulu lahir dari mana?" atau "Kenapa perut Ibu bisa besar waktu adik lahir?" Pertanyaan ini wajar muncul pada anak usia 6-12 tahun. Orang tua perlu menyiapkan jawaban sederhana, benar, dan sesuai dengan perkembangan usia mereka.

Kehamilan adalah proses ketika seorang ibu mengandung bayi di dalam rahimnya. Rahim adalah tempat khusus di tubuh

perempuan, ibarat rumah kecil yang hangat dan aman bagi bayi. Bayi terbentuk dari pertemuan sel ayah (sperma) dan sel ibu (sel telur). Pertemuan ini terjadi di dalam tubuh ibu, bukan di luar. Setelah bertemu, sel tersebut berkembang menjadi janin, lalu tumbuh menjadi bayi.

Bagi anak usia sekolah, penjelasan ini tidak perlu terlalu detail tentang hubungan seksual. Cukup diberi gambaran bahwa ayah dan ibu sama-sama memberikan "bagian kecil" yang akhirnya tumbuh menjadi bayi di rahim ibu. Seiring waktu, janin akan berkembang dari ukuran kecil sekali, lalu tumbuh memiliki tangan, kaki, wajah, dan organ tubuh lain. Proses ini berlangsung sekitar 9 bulan.

Anak bisa diajak membayangkan janin seperti biji mangga yang tumbuh menjadi pohon. Awalnya kecil, lalu perlahan besar, hingga akhirnya siap "keluar" dari perut ibu. Rahim ibu melindungi bayi dengan air ketuban, cairan bening yang berfungsi seperti bantal air. Dengan itu, bayi bisa bergerak dan aman. Makanan yang dimakan ibu juga penting. Nutrisi dari makanan akan masuk ke janin melalui tali pusar. Karena itu, ibu hamil harus makan bergizi agar bayi sehat.

Perubahan tubuh ibu hamil juga bisa dikenalkan. Misalnya perut yang semakin besar, kaki kadang bengkak, atau ibu lebih cepat lelah. Anak jadi mengerti kenapa ibu hamil butuh banyak istirahat. Menjelang waktu kelahiran, bayi biasanya sudah berada di posisi kepala di bawah. Ini tanda bahwa bayi bersiap untuk dilahirkan.

Proses kelahiran disebut persalinan. Bayi bisa lahir melalui jalan lahir (vagina) atau melalui operasi caesar, yaitu tindakan medis dengan membuka perut ibu. Bagi anak, jelaskan bahwa proses kelahiran kadang menimbulkan rasa sakit, tapi ibu melakukannya dengan penuh cinta demi hadirnya si kecil.

Setelah lahir, bayi biasanya langsung menangis. Tangisan ini pertanda bahwa paru-paru bayi sudah bekerja dan bayi siap bernapas sendiri. Bayi juga lahir bersama tali pusar, yang kemudian dipotong oleh dokter atau bidan. Bekasnya menjadi pusar di perut setiap orang. Anak-anak bisa diajak mengenali pusar mereka sendiri sebagai tanda bahwa mereka juga pernah terhubung dengan ibu saat masih dalam kandungan.

Selain itu, setelah melahirkan, ibu mengeluarkan ASI (Air Susu Ibu). **ASI adalah makanan terbaik untuk bayi, yang penuh gizi dan membuat bayi tumbuh sehat. Penjelasan ini bisa dijadikan kesempatan untuk menumbuhkan rasa hormat anak kepada ibu, karena perjalanan hamil dan melahirkan penuh perjuangan.**

Di banyak daerah khususnya perdesaan, masih ada mitos yang sering didengar anak, misalnya "jangan duduk di depan pintu kalau hamil nanti susah melahirkan." Penting bagi orang tua untuk menjelaskan bahwa kesulitan melahirkan bukan karena hal mistis, tetapi karena faktor kesehatan ibu dan kondisi bayi.

Ada juga mitos bahwa jika ibu hamil sering ngidam dan tidak dituruti, nanti anaknya akan sering mengeluarkan air liur. Faktanya, ngidam hanyalah keinginan ibu hamil yang muncul karena perubahan hormon, bukan menentukan kondisi bayi.

Mitos lain yang umum di masyarakat adalah larangan ibu hamil makan ikan karena “anak bisa amis.” Justru sebaliknya, ikan sangat penting karena kaya protein dan omega-3 untuk perkembangan otak bayi.

Mengajarkan anak tentang mitos dan fakta ini penting agar mereka tumbuh dengan pengetahuan yang benar, bukan hanya kepercayaan turun-temurun. Untuk anak usia 6-12 tahun, informasi sebaiknya dikemas dengan cerita. Misalnya, ceritakan perjalanan seekor bayi gajah dalam kandungan induknya yang butuh waktu lama hingga lahir, lalu bandingkan dengan manusia.

Orang tua bisa juga menggunakan gambar sederhana atau buku cerita tentang kehamilan. Visual akan membantu anak lebih mudah memahami proses biologis ini. Jelaskan pula bahwa setiap anak, termasuk dirinya, lahir dengan cara yang berbeda—ada yang lahir normal, ada yang lewat operasi, semua sama berharganya.

Akhirnya, pemahaman tentang kehamilan dan kelahiran bisa menjadi dasar bagi anak untuk menghargai tubuh,

memahami pentingnya kesehatan ibu, serta menumbuhkan rasa sayang kepada bayi dan keluarganya.

Dialog sederhana tentang "Bagaimana bayi bisa lahir"

Anak : "Bu, kok Tante Lina sekarang ada bayi di rumahnya?
Dari mana bayinya datang?"

Ibu : "Bayi itu tumbuh di dalam perut Tante Lina. Kalau seorang ibu sedang hamil, ada janin yang tumbuh di rahimnya. Rahim adalah semacam kantong khusus di dalam tubuh perempuan."

Anak : "Oh, jadi bayi tinggal di perut ya? Trus, kenapa perutnya jadi besar?"

Ibu : "Betul. Karena bayi semakin tumbuh, perut ibu juga membesar. Makanya ibu hamil kadang mudah lelah dan butuh banyak istirahat."

Anak : "Kalau bayinya lahir, keluarnya lewat mana, Bu?"

Ibu : "Saat waktunya tiba, bayi akan lahir lewat jalan lahir yang dimiliki ibu. Itu proses alami, dan biasanya dibantu dokter atau bidan supaya aman."

Anak : "Kok ada orang bilang kalau minum es nanti bayinya besar? Itu benar, Bu?"

Ibu : "Itu cuma mitos, Nak. Sebenarnya ukuran bayi dipengaruhi makanan bergizi dan faktor keturunan, bukan karena es. Yang penting ibu hamil makan sehat dan cukup istirahat."

Anak : "Oh... jadi bukan karena es ya. Aku paham sekarang."

Ibu : "Iya. Kalau kamu penasaran tentang hal-hal begini, lebih baik tanya Ibu atau baca buku yang benar, jangan hanya percaya cerita orang."

C. Cinta dan Sex

1. Dorongan atau Hasrat Seksual

Pada usia 6-12 tahun, anak mulai memasuki masa pubertas awal. Dalam masa ini, tubuh anak mulai menghasilkan hormon yang memengaruhi perubahan fisik dan perasaan. Salah satunya adalah munculnya rasa ingin tahu tentang lawan jenis.

Dorongan seksual di usia ini sebenarnya belum sekuat orang dewasa. Namun, anak mulai belajar mengenali rasa suka, ingin dekat, atau ingin diperhatikan oleh teman tertentu.

Dorongan ini sering muncul dalam bentuk rasa penasaran. Misalnya, anak bertanya, "Kenapa teman laki-laki suka main sama teman perempuan tertentu?" atau "Kenapa aku deg-degan kalau ngobrol sama dia?"

Perasaan seperti ini adalah bagian alami dari perkembangan manusia. Orang tua tidak perlu panik, tetapi justru perlu mendampingi dengan penjelasan yang sederhana.

Di masyarakat perdesaan atau di wilayah-wilayah tertentu, kadang ada anggapan bahwa anak yang sudah suka lawan jenis dianggap “nakal.” Padahal, rasa suka adalah hal wajar, yang penting adalah cara menyalurkan perasaan itu.

Dorongan seksual anak usia sekolah sering kali tampak melalui imajinasi atau rasa ingin tahu, bukan dalam bentuk perilaku nyata. Misalnya, anak mulai suka melihat film yang ada tokoh romantis, atau membicarakan “pacaran” ala anak-anak. Dorongan ini berbeda dengan hasrat seksual orang dewasa yang lebih kuat. Anak usia 6-12 tahun masih dalam tahap belajar mengenal, bukan melampiaskan.

Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menjelaskan bahwa perasaan suka itu normal, tetapi belum waktunya diwujudkan dalam hubungan seperti orang dewasa. Dorongan seksual ini juga bisa muncul dalam bentuk rasa ingin menyentuh atau dipeluk. Anak bisa minta pelukan lebih sering, atau merasa nyaman dekat dengan orang yang disukainya.

Penting untuk membedakan: dorongan untuk mendapat kasih sayang (misalnya pelukan orang tua) dengan dorongan seksual - kedua hal tersebut tidaklah sama. Jika anak

mendapat informasi salah, misalnya dari media atau teman, mereka bisa bingung membedakan dorongan kasih sayang dan dorongan seksual.

Orang tua bisa menggunakan istilah sederhana, seperti "itu rasa sayang, bukan berarti harus pacaran." Bahasa yang sederhana ini membantu anak paham perbedaan.

Mengajarkan anak tentang dorongan seksual sejak dini penting agar mereka tidak merasa malu dengan tubuhnya, dan bisa menjaga diri dari pengaruh buruk. Kesimpulannya, dorongan seksual pada anak usia 6-12 tahun lebih banyak berupa rasa ingin tahu dan suka, bukan dorongan kuat seperti pada remaja atau orang dewasa.

2. Perilaku Seksual

Perilaku seksual adalah tindakan yang muncul dari dorongan atau rasa ingin tahu tentang tubuh sendiri maupun tubuh orang lain. Pada anak usia 6-12 tahun, perilaku seksual biasanya sederhana, seperti suka menyentuh tubuh sendiri atau bercanda dengan teman lawan jenis.

Anak mulai menyadari bagian tubuh yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Kadang muncul rasa ingin tahu dengan cara melihat atau bertanya. Perilaku ini sering membuat orang tua kaget. Misalnya, anak bercanda membuka baju temannya, atau bertanya "Kenapa tubuhku beda dengan dia?"

Di usia ini, perilaku seksual sering berupa eksplorasi, bukan dorongan untuk berhubungan. Mereka ingin tahu, bukan ingin melakukan aktivitas seksual orang dewasa. Contoh sederhana: anak suka membaca komik atau menonton film yang ada adegan romantis, lalu menirukan dengan cara bergandengan tangan atau berpura-pura menikah. Perilaku ini masih wajar, selama tidak melewati batas. Namun, orang tua tetap harus mengarahkan dengan baik.

Jika anak memegang bagian tubuh sensitif temannya, orang tua perlu menjelaskan bahwa ada bagian tubuh yang tidak boleh disentuh sembarangan. Penting untuk mengenalkan konsep “area pribadi” atau “bagian tubuh terlarang” sejak dini, agar anak bisa melindungi diri dari pelecehan seksual.

Perilaku seksual anak bisa muncul karena pengaruh lingkungan, misalnya melihat video di HP orang dewasa, atau mendengar cerita dari teman. Oleh sebab itu, pengawasan media dan komunikasi terbuka sangat penting. Anak perlu tahu bahwa rasa penasaran boleh, tapi ada batasannya. Terkadang, anak dibilang “genit” kalau sudah berperilaku ingin dekat dengan lawan jenis. Padahal, sering kali itu hanya tiruan dari apa yang dilihatnya.

Menghukum anak dengan keras justru bisa membuat mereka malu dan menutup diri. Sebaiknya, arahkan dengan bahasa yang lembut. Berikan contoh nyata, misalnya: “Kalau

kamu ingin sayang sama teman, cukup berteman baik. Tidak perlu pegang-pegang tubuhnya."

Dengan pendampingan, anak bisa belajar bahwa perilaku seksual bukan sekadar bermain, tetapi ada aturan untuk menjaga diri dan orang lain. Kesimpulannya, perilaku seksual anak usia sekolah lebih berupa rasa ingin tahu. Tugas orang tua adalah membimbing agar anak mengerti batasan dan menjaga tubuhnya.

3. Cinta

Cinta adalah perasaan sayang, peduli, dan ingin membuat orang lain bahagia. Pada anak usia 6-12 tahun, cinta biasanya ditunjukkan lewat kasih sayang kepada orang tua, saudara, atau sahabat. Anak usia ini mulai bisa merasakan cinta di luar keluarga, misalnya pada teman dekat. Mereka bisa bilang, "Aku sayang sama sahabatku."

Perasaan cinta ini berbeda dengan dorongan seksual. Cinta lebih pada perasaan ingin dekat secara emosional, bukan fisik. Anak bisa menunjukkan cinta dengan berbagi makanan, menolong teman, atau merasa sedih ketika temannya sakit.

Di usia ini, anak juga mulai mengidolakan tokoh tertentu, seperti guru, artis, atau atlet. Itu bentuk rasa kagum, bukan cinta romantis. Cinta anak-anak murni dan sederhana. Mereka belum memahami hubungan romantis seperti orang dewasa.

Kadang, anak-anak menyebut "pacaran" hanya untuk menyebut kedekatan. Namun sebenarnya itu lebih pada rasa suka, bukan cinta sejati. Penting bagi orang tua untuk menjelaskan bahwa cinta sejati butuh tanggung jawab, bukan hanya perasaan suka sementara.

Kadang, anak-anak digoda dengan istilah "cinta monyet." Istilah ini menggambarkan cinta anak-anak yang masih labil. Cinta pada anak usia sekolah sebaiknya diarahkan ke hal positif, misalnya cinta pada belajar, cinta pada lingkungan, dan cinta pada keluarga. Anak perlu tahu bahwa cinta bisa ditunjukkan dengan cara yang sehat, misalnya membantu pekerjaan rumah, rajin belajar, atau menjaga adik.

Cinta juga berarti menghargai tubuh sendiri dan tubuh orang lain. Dengan begitu, anak bisa belajar menjaga batasan sejak dini. Yang harus ditekankan adalah bahwa perilaku seksual tidak selalu berarti cinta. Orang bisa berperilaku seksual tanpa ada rasa cinta, dan cinta bisa ada tanpa harus melakukan hal seksual.

Anak perlu diajarkan bahwa cinta yang sehat adalah cinta yang penuh tanggung jawab, bukan hanya rasa suka atau ingin menyentuh tubuh. Kesimpulannya, cinta adalah dasar penting dalam kehidupan anak. Dengan arahan orang tua, cinta bisa berkembang menjadi rasa hormat, empati, dan kepedulian pada orang lain.



Sumber: <https://www.gemilangsehat.org/pengetahuan/sobataask/cinta-remaja/>

D. Ringkasan Praktis

Tabel Perbedaan Dorongan Seksual, Perilaku Seksual, dan Cinta

Aspek	Dorongan Seksual	Perilaku Seksual	Cinta
Definisi	Rasa ingin tahu atau ketertarikan pada lawan jenis	Tindakan nyata yang muncul dari rasa ingin tahu (misalnya menyentuh, bercanda, meniru adegan)	Perasaan sayang, peduli, dan ingin dekat secara emosional
Bentuk pada Anak 6-12 tahun	Deg-degan saat dekat teman, suka memperhatikan lawan jenis	Bercanda membuka baju teman, berpura-pura menikah, gandingan tangan	Sayang pada orang tua, sahabat, atau guru; ingin menolong teman

Tujuan	Lebih pada eksplorasi dan penasaran	Mengeksplorasi perbedaan tubuh atau meniru orang dewasa	Memberi perhatian, rasa aman, dan kasih sayang
Risiko	Bingung jika tidak diarahkan	Bisa melanggar batas privasi teman, meniru perilaku salah dari media	Tidak ada risiko, tapi bisa salah paham jika disamakan dengan dorongan seksual
Perlu Arahan Orang Tua?	Ya, dengan bahasa sederhana dan terbuka	Ya, dengan batasan jelas tentang tubuh pribadi	Ya, untuk mengajarkan cinta sehat (tanggung jawab, peduli, empati)

Tabel Mitos dan Fakta

Mitos yang Sering Ditemui	Fakta Ilmiah Populer
"Anak suka lawan jenis berarti sudah nakal."	Tidak benar. Rasa suka adalah bagian alami perkembangan psikologis.
"Kalau anak suka main pacaran, pasti cepat dewasa secara seksual."	Tidak tepat. Pacaran anak-anak biasanya hanya permainan atau meniru orang dewasa.
"Perilaku seksual anak sama dengan orang dewasa."	Salah. Pada anak, biasanya hanya berupa eksplorasi dan rasa ingin tahu, bukan dorongan kuat.
"Kalau anak bertanya soal cinta dan seks, lebih baik jangan dijawab agar tidak penasaran."	Justru salah. Anak yang tidak mendapat jawaban dari orang tua akan mencari informasi dari teman atau internet yang bisa menyesatkan.
"Cinta selalu berarti seks."	Tidak benar. Cinta bisa berarti sayang, peduli, dan ingin membantu tanpa ada perilaku seksual.
"Anak tidak perlu belajar tentang cinta dan seks, nanti saja saat remaja."	Keliru. Pendidikan seksualitas dasar justru penting sejak usia sekolah untuk mencegah pelecehan dan salah paham.

Dialog Edukatif untuk Orang Tua

Contoh dialog sederhana antara orang tua dan anak usia 9 tahun:

Anak : "Bu, kenapa aku deg-degan kalau ngobrol sama teman laki-laki di kelas?"

Ibu : "Itu normal, Nak. Kadang kita merasa suka atau senang kalau dekat dengan orang tertentu. Itu namanya rasa suka, bukan berarti harus pacaran."

Anak : "Bu, temanku suka gandengan tangan sama temannya. Apa itu cinta?"

Ibu : "Belum tentu. Gandengan tangan bisa jadi hanya main-main. Cinta itu lebih dalam, misalnya kamu sayang sama keluarga, peduli kalau teman sakit, atau mau berbagi makanan."

Anak : "Jadi cinta itu bukan harus peluk-pelukan, Bu?"

Ibu : "Betul. Cinta itu rasa peduli dan perhatian. Kalau peluk, pegang, atau hal pribadi lainnya, itu ada aturannya. Tubuhmu berharga dan tidak boleh sembarangan disentuh orang lain."

TIM PENULIS ULANG

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

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

Perempuan Sumatera, Otonom, Sehat & Inovatif

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

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

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

