



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KRIDA BINA KELUARGA SEHAT

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2017

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

613.4

Ind

s

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal
Kesehatan Masyarakat

Syarat Kecakapan Khusus Krida Bina Keluarga Sehat. —
Jakarta : Kementerian Kesehatan. 2017

ISBN 978-602-416-366-2

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Judul | I. FAMILY HEALTH |
| II. HEALTH PROMOTION | III. PERSONAL HEALTH SERVICES |
| IV. SCOUT AND SCOUTING – INDONESIA | |
| V. ENVIRONMENTAL HEALTH | |



**SYARAT KECAKAPAN KHUSUS
SAKA BAKTI HUSADA**



**KRIDA BINA KELUARGA
SEHAT**

KEMENTERIAN KESEHATAN RI

TAHUN 2017

KATA PENGANTAR

Dalam mempersiapkan generasi penerus yang sehat dan berkualitas perlu upaya peningkatan kesehatan anak usia sekolah dan remaja. Kondisi kesehatan bangsa pada 20-30 tahun berikutnya ditentukan dengan kondisi dari anak usia sekolah dan remaja pada masa kini, sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan kesehatan, deteksi kondisi kesehatan anak usia sekolah dan remaja dan tindak lanjutnya serta penerapan keterampilan hidup sehat anak usia sekolah dan remaja agar mampu terhindar dari perilaku-perilaku berisiko terhadap kesehatan

Peran serta usia sekolah dan remaja dalam upaya peningkatan kesehatan adalah melibatkan mereka dalam kegiatan peminatan Saka Bakti Husada khususnya Krida Bina Keluarga Sehat yang merupakan salah satu bagian dari Gerakan Pramuka.

Peran Saka Bakti Husada Krida Keluarga Sehat sangat penting untuk menggerakkan dan memberdayakan kelompok sebaya, lingkungan sekolah dan masyarakat sekitar untuk menciptakan keluarga yang sehat. Oleh karena itu disusunlah buku syarat kecakapan khusus Saka Bakti Husada Krida Keluarga Sehat sebagai panduan bagi Pamong dan Instruktur Pramuka meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan Pramuka Penegak dan Pandega dalam menyebarkan informasi keluarga sehat, serta sebagai panduan untuk Perolehan Tanda Kecakapan Khusus Krida Bina Keluarga Sehat.

Buku Syarat Kecakapan Khusus Saka Bakti Husada Krida Bina Keluarga Sehat ini berisi tentang :

1. Syarat Kecakapan Khusus Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir
2. Syarat Kecakapan Khusus Kesehatan Balita dan Anak Prasekolah
3. Syarat Kecakapan Khusus Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja
4. Syarat Kecakapan Khusus Kesehatan Reproduksi
5. Syarat Kecakapan Khusus Kesehatan Lanjut Usia
6. Syarat Kecakapan Khusus Kesehatan Jiwa, dan
7. Syarat Kecakapan Khusus Kesehatan Kerja dan Olahraga

Dengan adanya buku ini diharapkan dapat mempermudah pembinaan dan peningkatan pengetahuan serta keterampilan pramuka terkait kesehatan keluarga, sehingga dapat tercipta generasi-generasi keluarga sehat secara menyeluruh di Indonesia. Tak lupa kami ucapkan banyak terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya, kepada semua pihak yang terlibat dan aktif dalam penyusunan buku pedoman ini.

Jayalah Pramuka, Jayalah Indonesiaku.

Salam Pramuka!

Jakarta, 5 Juli 2017

Direktur Kesehatan Keluarga



dr. Eni Gustina, MPH

NIP. 196308201994122003



SAMBUTAN
KETUA KWARTIR NASIONAL GERAKAN PRAMUKA

Salam Pramuka,

Gerakan Pramuka sebagai organisasi penyelenggara pendidikan kepramukaan memiliki tujuan membina setiap pramuka menjadi kader pembangunan masyarakat yang memiliki akhlak mulia, semangat kebangsaan, keterampilan, serta kepedulian terhadap sesama hidup dan alam lingkungan.

Satuan karya Pramuka (Saka) Bakti Husada sebagai bagian integral dari Kwartir Gerakan Pramuka yang dibentuk tahun 1985 telah banyak berperan dalam membina anggota Gerakan Pramuka khususnya kaum muda menjadi kader pembangunan di bidang kesehatan.

Seiring dengan kemajuan zaman, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta banyaknya masalah-masalah kesehatan di masyarakat, Saka Bakti Husada selalu berusaha untuk memperbaharui dan menambah materi Krida dan Syarat Kecakapan Khususnya serta meningkatkan kualitas kegiatannya sehingga tetap dapat berperan aktif dalam menanggulangi masalah kesehatan yang salah satunya adalah di bidang Pembinaan Keluarga Sehat.

Kami menyambut baik dan gembira atas diterbitkannya buku Pedoman Pembinaan Krida Bina Keluarga Sehat ini. Buku ini merupakan pedoman yang sangat diperlukan oleh Kakak Kakak Pimpinan Saka, Pamong dan Instruktur di lapangan. Semoga buku ini bermanfaat dan dapat menjadi panduan dalam membina Saka Bakti Husada di daerah.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Saka Bakti Husada yang telah menyusun buku Pedoman Pembinaan Saka Bakti Husada Krida Bina Keluarga Sehat ini, yang bisa jadi contoh untuk krida yang lain dan juga Saka lainnya untuk menyusun buku yang serupa.

Semoga Allah Yang Maha Esa selalu memberikan bimbingan kepada kita semua. Aamiin.

Jakarta, Juni 2017
Kwartir Nasional Gerakan Pramuka
Ketua,



Dr. H. Adhyaksa Dault, SH. M.Si

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Sambutan Ketua Kwartir Nasional Gerakan Pramuka	iv
Daftar Isi	v
Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir	1
Kesehatan Balita dan Anak Prasekolah	15
Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja	31
Kesehatan Reproduksi	55
Kesehatan Lanjut Usia	75
Kesehatan Jiwa	87
Kesehatan Kerja dan Olah Raga	123
Lampiran	131



KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR

**SYARAT KECAKAPAN KHUSUS (SKK)
KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR**

TUJUAN SKK KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR

Untuk memperoleh Tanda Kecakapan Khusus (TKK) Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir, maka ditetapkan syarat kecakapan khusus untuk Pramuka Penegak dan Pandega sebagai berikut :

I. PRAMUKA PENEGAK (16 – 20 TAHUN)

1. Mampu menjelaskan manfaat buku KIA
2. Mampu menjelaskan kapan sebaiknya ibu hamil dan menjelaskan minimal 5 kondisi kehamilan yang perlu diwaspadai
3. Mampu menjelaskan kapan sebaiknya dilakukan pemeriksaan terhadap ibu hamil dan menjelaskan minimal 6 (enam) dari 10 (sepuluh) tanda bahaya selama kehamilan, persalinan dan nifas
4. Mampu menyebutkan minimal 7 tanda bahaya pada bayi baru lahir
5. Mampu menjelaskan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif
6. Mampu menjelaskan manfaat pemasangan stiker P4K

II. PRAMUKA PANDEGA (21 - 25 tahun)

1. Menguasai materi SKK golongan Penegak
2. Mampu memberikan penyuluhan pentingnya pemanfaatan buku KIA
3. Mampu memberikan penyuluhan tentang kapan sebaiknya ibu hamil dan menjelaskan minimal 5 kondisi kehamilan yang perlu diwaspadai
4. Mampu memberikan penyuluhan tentang kapan sebaiknya dilakukan pemeriksaan terhadap ibu hamil dan dapat memberikan penyuluhan tentang 10 (sepuluh) tanda bahaya selama kehamilan. Persalinan dan nifas
5. Mampu memberikan penyuluhan tentang tanda bahaya pada bayi baru lahir
6. Mampu memberikan penyuluhan tentang Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif
7. Mampu memberikan penyuluhan pemasangan stiker P4K
8. Mampu mendukung pelaksanaan kegiatan upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat (posyandu dan atau kelas ibu hamil) yang dibuktikan dengan laporan dan dokumentasi)

MATERI SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR

Pemeliharaan kesehatan ibu sangat penting karena ibu yang sehat akan melahirkan anak sehat. Seorang ibu yang mengalami kehamilan, persalinan dan nifas (sampai 42 hari setelah persalinan) dapat mempengaruhi kondisi kesehatannya, bahkan dapat mengakibatkan kematian.

Informasi atau pengetahuan tentang kesehatan ibu penting untuk diketahui sejak dini, dimulai dari remaja dan sebelum beranjak ke jenjang pernikahan. Bukan hanya calon ibu, tetapi pasangan calon ayah juga perlu tahu. Informasi tersebut antara lain: pembagian peran antara ibu dan ayah; informasi tentang kehamilan, pencegahan komplikasi persalinan dan nifas; persiapan fisik termasuk menjaga kebersihan organ reproduksi; persiapan gizi; dan pemberian imunisasi TT. Calon pengantin perlu mendapatkan konseling kesehatan reproduksi bagi calon pengantin di puskesmas terdekat.

A. MANFAAT BUKU KIA

1. Sebagai media KIE

Buku KIA merupakan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) yang utama dan pertama yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman ibu, suami dan keluarga/pengasuh anak di panti/ lembaga kesejahteraan sosial anak akan perawatan kesehatan ibu hamil sampai anak usia 6 tahun. Buku KIA berisi informasi kesehatan ibu dan anak yang sangat lengkap termasuk imunisasi, pemenuhan kebutuhan gizi, stimulasi pertumbuhan dan perkembangan, serta upaya promotif dan preventif termasuk deteksi dini masalah kesehatan ibu dan anak dan pencegahan kekerasan terhadap anak

2. Sebagai dokumen pencatatan pelayanan KIA

Buku KIA selain sebagai media KIE juga sebagai alat bukti pencatatan pelayanan kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh dan berkesinambungan yang dipegang oleh ibu atau keluarga. Oleh karena itu semua pelayanan kesehatan ibu dan anak termasuk imunisasi, SDIDTK serta catatan penyakit dan masalah perkembangan anak harus tercatat dengan lengkap dan benar.

Karena pencatatan pada Buku KIA digunakan sebagai bahan bukti:

- a. memantau kesehatan ibu dan anak termasuk mendeteksi secara dini masalah kesehatan ibu dan anak
- b. memastikan terpenuhinya hak mendapat pelayanan kesehatan ibu dan anak secara lengkap dan berkesinambungan
- c. digunakan pada sistem jaminan kesehatan pada saat mengajukan klaim pelayanan
- d. untuk menerima bantuan bersyarat pada program pemerintah atau swasta

B. USIA KEHAMILAN YANG TEPAT

Usia ideal seorang ibu untuk hamil antara 20 – 35 tahun, karena diusia tersebut ibu lebih siap secara fisik dan mental. Selain itu sebaiknya ibu hamil setelah terikat dalam pernikahan yang sah, sehingga dalam kehamilannya ibu mendapat dukungan dari suami, keluarga dan masyarakat.

Ada beberapa keadaan kehamilan yang perlu dihindari, karena keadaan tersebut mungkin menimbulkan masalah. Bila kehamilan seperti itu terlanjur terjadi, ibu harus memeriksakan kehamilannya lebih sering dan meminta pertolongan persalinan kepada bidan/dokter. Untuk itu sangat penting bagi ibu dan keluarganya mengenali tanda bahaya pada kehamilan, persalinan dan nifas. Kehamilan yang perlu diwaspadai tersebut antara lain:

1. Usia ibu hamil kurang dari 20 tahun

Pada umur dibawah 20 tahun, Rahim dan panggul sering kali belum tumbuh mencapai ukuran dewasa. Akibatnya ibu hamil pada usia itu mungkin mengalami persalinan lama/macet atau gangguan lainnya karena ketidaksiapan ibu untuk menerima tugas dan tanggungjawabnya sebagai orangtua.

2. Usia ibu hamil lebih dari 35 tahun

Pada umur 35 tahun atau lebih, kesehatan ibu sudah menurun, akibatnya, ibu hamil pada usia itu mempunyai kemungkinan lebih besar untuk mempunyai anak cacat, persalinan lama dan perdarahan.

3. Jumlah anak 3 orang atau lebih

Pada masa kehamilan rahim ibu teregang oleh adanya janin. Bila terlalu sering melahirkan, rahim akan semakin lemah. Bila ibu telah melahirkan 3 anak atau lebih, maka perlu diwaspadai adanya gangguan pada waktu kehamilan, persalinan dan nifas.

4. Jarak kehamilan kurang dari 2 tahun

Bila jarak kehamilan dengan anak sebelumnya kurang dari 2 tahun, rahim dan kesehatan ibu belum pulih dengan baik. Kehamilan dalam keadaan ini perlu diwaspadai karena ada kemungkinan pertumbuhan janin kurang baik, mengalami persalinan yang lama, atau pendarahan

5. Ibu dengan tinggi badan kurang dari 145 cm

Bila tinggi badan ibu kurang dari 145 cm, perlu diwaspadai bahwa ibu mungkin mempunyai panggul sempit, sehingga sulit melahirkan. Walaupun tidak selalu demikian, ibu harus merencanakan persalinannya dengan pertolongan bidan atau dokter.

6. Ibu dengan berat badan <45 kg sebelum kehamilan, dapat mengalami kehamilan berisiko, dimana berisiko melahirkan bayi dengan berat badan kurang atau bayi berat lahir rendah (BBLR) dan tentunya dapat mengganggu perkembangan serta kecerdasan bayi.

7. Ibu dengan lingkaran lengan atas < 23,5 cm

Ibu dengan lingkaran lengan atas < 23,5 cm perlu diperhatikan, karena berarti ibu berarti kekurangan energi kronis (KEK) atau kekurangan gizi yang lama. Bila hamil ibu mungkin akan melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR). Pertumbuhan dan perkembangan janin mungkin terhambat, sehingga mempengaruhi kecerdasan anak nantinya. Ibu harus memeriksakan diri lebih sering dan persalinannya ditolong oleh bidan dan dokter.

8. Riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya

Bila ibu hamil pernah mengalami kehamilan dan persalinan yang bermasalah sebelumnya, seperti ibu pernah mengalami:

- Pendarahan
- Kejang-kejang
- Demam tinggi
- Persalinan lama (lebih dari 12 jam)
- Melahirkan dengan cara operasi
- Bayi lahir mati

1. Sebaiknya ibu berumur di atas 20 tahun ketika hamil agar ibu dan bayi sehat
2. Bila berumur di atas 35 tahun sebaiknya tidak hamil lagi

C. PEMERIKSAAN KEHAMILAN

Pemeriksaan kehamilan dilakukan untuk mengetahui keadaan kehamilan dan mendeteksi dini faktor risiko ibu hamil sehingga kelainan kehamilan yang ditemukan dapat segera diatasi. Pemeriksaan kehamilan dilakukan minimal 4 kali yaitu 1 kali pada trimester pertama (0-12 minggu), 1 kali pada trimester kedua (12-24 minggu) dan 2 kali pada trimester ketiga (24-40 minggu)

D. TANDA BAHAYA KEHAMILAN, PERSALINAN DAN NIFAS

Tanda bahaya pada kehamilan, persalinan dan nifas adalah tanda/gejala yang menunjukkan ibu atau bayi yang dikandungnya dalam keadaan bahaya. Bila ada tanda bahaya, ibu harus mendapat pertolongan segera di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Kehamilan normal tetap perlu diwaspadai karena tanda bahaya dapat terjadi sewaktu-waktu dan tidak terduga. Kebanyakan kehamilan berakhir dengan persalinan dan masa nifas normal. Namun 15-20% ibu hamil dapat mengalami gangguan pada kehamilan, persalinan dan nifas.

Gangguan tersebut dapat terjadi secara mendadak, dan biasanya tidak dapat diperkirakan sebelumnya. Karena itu setiap ibu hamil, keluarga dan masyarakat perlu mengetahui dan mengenali tanda bahaya. Tujuannya agar dapat segera mencari pertolongan ke bidan, dokter atau langsung ke RS untuk menyelamatkan jiwa ibu dan bayi yang dikandungnya.

Ada 10 tanda bahaya yang perlu dikenali:

1. Ibu tidak mau makan dan muntah terus-menerus

Keadaan ini normal akan hilang dengan sendirinya pada kehamilan lebih dari 3 bulan. Tetapi bila ibu tetap tidak mau makan, muntah terus menerus sampai ibu lemah dan tidak dapat bangun, maka keadaan ini berbahaya bagi janin dan kesehatan ibu.

2. Berat badan ibu hamil tidak naik

Kenaikan berat badan pada ibu hamil terlihat nyata sejak kehamilan berumur 4 bulan sampai menjelang persalinan. Bila berat badan tidak naik pada akhir bulan ke empat atau berat badan < 45 kg pada akhir bulan ke enam, pertumbuhan janin mungkin terancam. Ibu mungkin saja kekurangan gizi (kurang energy kronis atau KEK). Mungkin juga ibu mempunyai penyakit lain seperti batuk menahun, malaria, dan lain-lain yang harus segera diobati.

3. Pendarahan

Pendarahan melalui jalan lahir pada kehamilan, persalinan dan nifas sering kali merupakan tanda bahaya yang dapat berakibat kematian ibu atau janin.

Penyebab kematian ibu tersering : Pendarahan

4. Bengkak kaki, tangan/wajah, pusing dan dapat diikuti dengan kejang

Sedikit bengkak pada kaki atau tungkai bawah pada umur kehamilan 6 bulan ke atas mungkin masih normal. Tetapi bila disertai tekanan darah tinggi dan sakit kepala, sangat berbahaya. Bila keadaan ini dibiarkan maka ibu dapat mengalami kejang. Keadaan ini disebut dengan eklamsi.

5. Gerakan janin berkurang dan atau tidak ada

Pada keadaan normal, gerakan janin dapat dirasakan ibu pertama kali pada umur kehamilan 4-5 bulan. Sejak saat itu, gerakan janin sering dirasakan ibu. Bila gerakan janin berkurang, melemah atau tidak bergerak sama sekali dalam 12 jam, kehidupan bayi mungkin terancam. Ibu harus segera mencari pertolongan.

6. Kelainan letak janin di dalam Rahim

Pada keadaan normal, letak kepala janin berada pada bagian bawah Rahim ibu dan menghadap ke arah punggung ibu. Kadang-kadang letak janin tidak normal (letak sungsang ataupun letak lintang) sampai umur kehamilan ke Sembilan bulan. Pada keadaan ini, ibu hamil harus melahirkan di RS.

Kelainan letak janin hanya dapat diketahui apabila ibu memeriksakan kehamilannya secara teratur ke bidan/dokter

7. Ketuban pecah sebelum waktunya

Biasanya ketuban pecah menjelang persalinan setelah ada tanda awal persalinan. Bila ketuban telah pecah dan cairan ketuban keluar sebelum tanda persalinan, janin dan ibu akan mudah terinfeksi.

Ketuban pecah sebelum waktunya memudahkan terjadinya infeksi yang bisa membahayakan jiwa ibu dan janin

8. Persalinan lama

Bila bayi belum lahir lebih dari 12 sejak mulainya mulas, maka persalinan tersebut terlalu lama. Perlu dilakukan tindakan. Ibu harus mendapatkan pertolongan di RS untuk menyelamatkan janin dan mencegah terjadinya pendarahan atau infeksi pada ibu.

Pertolongan persalinan oleh bidan atau dokter mempercepat pengenalan dan penanganan persalinan lama

9. Penyakit ibu yang berpengaruh terhadap kehamilan

Kesehatan dan pertumbuhan janin dipengaruhi oleh kesehatan ibu. Bila ibu mempunyai penyakit yang berlangsung lama atau merugikan kehamilannya, maka kesehatan dan kehidupan janinpun terancam. Beberapa penyakit yang mempengaruhi kehamilan anatara lain: penyakit jantung, anemia berat, TBC, malaria, HIV, sifilis, Hepatitis B dan lainnya.

Pemeriksaan kehamilan harus lebih sering dan ibu/keluarganya harus menyiapkan persalinan di rumah sakit dengan pertolongan dokter

10. Demam tinggi pada masa nifas

Demam tinggi lebih dari 2 hari, disertai keluarnya cairan dari kemaluan yang berbau, mungkin mengalami infeksi jalan lahir. Ibu harus segera mencari pertolongan kepada bidan/dokter terdekat untuk dibawa ke puskesmas atau RS.

E. KELUARGA BERENCANA

Ibu/ayah perlu ber-KB, untuk :

1. Mengatur jarak dan mencegah kehamilan agar tidak terlalu rapat (minimal 2 tahun setelah melahirkan)
2. Mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
3. Menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu, bayi dan balita.
4. Ibu memiliki waktu dan diperhatikan yang cukup untuk menjaga dirinya sendiri, anak dan keluarga.

F. TANDA BAHAYA PADA BAYI BARU LAHIR

Jika ditemukan 1 atau lebih tanda bahaya di bawah ini, bayi segera dibawa ke fasilitas pelayanan kesehatan:

1. Tidak mau menyusu
2. Kejang-kejang
3. Lemah
4. Sesak nafas (≥ 60 kali/menit) tarikan dinding dada bagian bawah ke dalam
5. Bayi merintih atau menangis terus menerus
6. Tali pusar kemerahan sampai dinding perut, berbau atau bernanah
7. Demam/panas tinggi
8. Mata bayi bernanah
9. Diare atau buang air besar cair lebih dari 3x sehari
10. Kulit dan mata bayi kuning
11. Tinja bayi berwarna pucat seperti dempul

G. CARA MERAWAT TALI PUSAR

1. Selalu cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum dan sesudah memegang bayi
2. Jangan memberikan apapun pada tali pusar
3. Rawat tali pusar terbuka dan kering
4. Bila tali pusar kotor atau basah, cuci dengan air bersih dan sabun mandi dan keringkan dengan kain bersih

H. INISIASI MENYUSU DINI (IMD) DAN ASI EKSKLUSIF

IMD adalah proses menyusui dimulai secepatnya setelah persalinan melalui kontak kulit ke kulit antara bayi dengan ibunya, dan dibiarkan berlangsung selama setidaknya 1 (satu) jam. IMD wajib dilakukan oleh tenaga kesehatan dan penyelenggara Fasilitas Pelayanan Kesehatan.

IMD sangat bermanfaat bagi ibu maupun bayi. Untuk ibu, sentuhan dan hisapan pada payudara ibu bisa membantu kontraksi rahim dan mencegah terjadinya pendarahan. Sementara untuk bayi, selain memberikan rasa nyaman dan hangat, juga bermanfaat untuk memberikan antibodi tubuh yang terdapat dalam susu kuning (colostrum) yang keluar pertama kali sehabis melahirkan sehingga dapat menekan kematian bayi.

Air Susu Ibu Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama 6 (enam) bulan, tanpa menambahkan dan atau mengganti dengan makanan atau minuman lain.

Cara menyusui yang sebaiknya adalah sebagai berikut :

- Susui sesering mungkin, semau bayi, paling sedikit 8 kali sehari.
- Jika bayi tidur lebih dari 3 jam, bangunkan lalu susui.
- Susui sampai payudara terasa kosong, lalu pindah ke payudara sisi yang lain.
- Beri bayi hanya ASI sampai umur 6 bulan.

Dengan menyusui bayi, diperoleh manfaat sebagai berikut :

- Mempercepat pengecilan kandungan, sehingga ibu cepat pulih
- Banyak kesempatan untuk mencurahkan kasih sayang kepada anak.
- Dapat mencegah timbulnya kanker payudara
- **Ekonomis, tidak usah beli susu.**
- Praktis, tidak sulit menyiapkannya.

- Bersih
- Dapat mencegah kehamilan

Selama menyusui, pola makan ibu sebaiknya ibu diatur sebagai berikut :

- Ibu menyusui makan dengan pola gizi seimbang, lebih banyak daripada saat hamil dan jangan pantang makan, Ibu perlu banyak minum agar ASInya cukup
- Minum kira-kira 8 gelas lebih banyak daripada biasanya.
- Ibu perlu banyak makan buah dan sayuran hijau, misalnya daun katuk untuk memperlancar ASI

I. PROGRAM PERENCANAAN PERSALINAN DAN PENCEGAHAN KOMPLIKASI (P4K) DENGAN STIKER

P4K merupakan suatu kegiatan yang difasilitasi oleh Bidan di desa dalam rangka peran aktif suami, keluarga dan masyarakat dalam merencanakan persalinan yang aman dan persiapan menghadapi komplikasi bagi ibu hamil, termasuk perencanaan KB pasca persalinan, dengan menggunakan stiker sebagai media notifikasi sasaran untuk meningkatkan cakupan dan mutu pelayanan kesehatan bagi ibu dan bayi baru lahir.

Program pemasangan stiker menjadi media utama dalam P4K, melalui stiker, pendataan dan pemantauan ibu hamil dapat dilakukan secara intensif oleh bidan bersama dengan suami, keluarga, kader masyarakat, forum peduli KIA serta pendeteksian dini kejadian komplikasi sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan aman dan selamat serta bayi yang dilahirkan sehat.

Beberapa hal yang diperoleh dari P4K dengan stiker:

1. Mengetahui perkiraan tanggal persalinan sesuai dengan stiker yang ditempelkan di rumah ibu hamil
2. Diskusi suami istri menentukan tempat dan penolong persalinan
3. Merencanakan biaya persalinan (Tabungan bersalin/Tabulin, Dana sosial ibu bersalin/Dasolin)
4. Menyiapkan kendaraan/transportasi
5. Menyiapkan calon donor darah
6. Menyiapkan peralatan persalinan

**J. Mendukung Pelaksanaan Kegiatan Upaya Kesehatan
Bersumberdaya Masyarakat (Posyandu dan atau Kelas Ibu Hamil)
yang dibuktikan dengan laporan dan dokumentasi)**

1. Posyandu

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang dilaksanakan oleh, dari dan bersama masyarakat, untuk memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat guna memperoleh pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi dan anak balita. Kegiatan Posyandu terdiri dari kegiatan utama dan kegiatan pengembangan /pilihan. Kegiatan utama, mencakup;

- a. kesehatan ibu dan anak;
- b. keluarga berencana;
- c. imunisasi;
- d. gizi;
- e. pencegahan dan penanggulangan diare.

Kegiatan pengembangan/pilihan, masyarakat dapat menambah kegiatan baru disamping lima kegiatan utama yang telah ditetapkan, dinamakan **Posyandu Terintegrasi**. Kegiatan baru tersebut misalnya;

- a. Bina Keluarga Balita (BKB);
- b. Tanaman Obat Keluarga (TOGA);
- c. Bina Keluarga Lansia (BKL);

Pramuka dapat berperan sebagai kader kesehatan dapat memberikan pesan kesehatan kepada ibu hamil, bersalin dan nifas.

2. Kelas Ibu hamil

Kelas Ibu Hamil merupakan sarana belajar kelompok bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka, bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas, dan perawatan bayi baru lahir melalui praktek dengan menggunakan Buku KIA. Sasaran Kelas Ibu Hamil :

- a. Peserta kelas ibu hamil sebaiknya semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja.
- b. Jumlah peserta maksimal sebanyak 10 orang setiap kelas (untuk semua usia kehamilan)
 - Ibu hamil dengan umur kehamilan < 20 minggu dapat mengikuti aktivitas fisik
 - Ibu hamil dengan umur kehamilan > 20 minggu dapat mengikuti aktivitas fisik dan senam hamil

- c. Diharapkan suami/ keluarga ikut serta minimal 1 kali pertemuan sehingga dapat mengikuti berbagai materi yang penting, misalnya materi tentang tanda bahaya serta persiapan persalinan atau materi yang lainnya.
- d. Dapat juga melibatkan 1 orang kader dan dukun yang ada di wilayah kerja pada setiap kelas ibu hamil.

Peran Pramuka membantu fasilitator kelas ibu (bidan atau tenaga kesehatan lainnya) dalam pelaksanaan kelas ibu dan memotivasi ibu hamil agar mengikuti kelas ibu minimal 4 kali selama kehamilan



BAHAN ACUAN

1. Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan, 2016
2. Petunjuk Teknis Penggunaan Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan, 2015
3. Buku Pedoman Pengenalan Tanda Bahaya pada Kehamilan, Persalinan dan Nifas Kementerian Kesehatan, 2011
4. Pedoman Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak, Departemen Kesehatan, 2009.
5. Modul Pelatihan Fasilitator Kelas Ibu, Kementerian Kesehatan, 2015





KESEHATAN BALITA DAN ANAK PRASEKOLAH

SYARAT KECAKAPAN KHUSUS (SKK) KESEHATAN BALITA DAN ANAK PRASEKOLAH

TUJUAN SKK KESEHATAN BALITA DAN ANAK PRASEKOLAH

Untuk memperoleh Tanda Kecakapan Khusus (TKK) Kesehatan Balita dan Anak Prasekolah, maka ditetapkan syarat kecakapan khusus untuk Pramuka Penegak dan Pandega sebagai berikut :

I. PRAMUKA PENEGAK (16 – 20 TAHUN)

1. Mampu menjelaskan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pemenuhan kebutuhan gizi anak sesuai kelompok umur, minimal pada 1 kelompok umur
2. Mampu melakukan pemantauan pertumbuhan sederhana
3. Mampu menjelaskan tentang perawatan sehari-hari pada anak minimal 1 perawatan secara lengkap
4. Mampu menjelaskan tentang perawatan anak sakit di rumah minimal 1 penyakit
5. Mampu menjelaskan tentang pelayanan kesehatan untuk anak tentang imunisasi dan atau SDIDTK

II. PRAMUKA PANDEGA (21 – 25 TAHUN)

1. Memahami materi SKK untuk golongan penegak
2. Mampu memberikan konseling tentang pertumbuhan anak dan perawatan sehari-hari pada anak serta perawatan anak sakit di rumah
3. Mampu mendukung pelaksanaan kegiatan upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat (posyandu, dan Bina Keluarga Balita (BKB)) serta Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

MATERI SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN BALITA DAN ANAK PRASEKOLAH

A. BALITA DAN ANAK PRASEKOLAH

Anak adalah seseorang yang sampai berusia 18 Tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Anak Balita adalah anak umur 12 bulan sampai dengan 59 bulan. Sedangkan Anak Prasekolah adalah anak umur 60 bulan sampai 72 bulan.

1. Tanda Bayi Sehat

Tanda bayi sehat antara lain :

- a. Berat badan naik sesuai garis pertumbuhan, mengikuti pita hijau di KMS atau naik ke pita warna di atasnya.
- b. Anak bertambah tinggi.
- c. Kemampuan bertambah sesuai umur.
- d. Jarang sakit.

2. Cara Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak, Buku KIA merupakan salah satu alat yang dimanfaatkan untuk mendapatkan informasi dan mencatat pelayanan yang dilakukan. Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak yang harus dilakukan antara lain :

- Penimbangan berat badan, tinggi badan, lingkar kepala anak setiap bulan.
- Stimulasi Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) pada :
 - a. Umur 3 bulan – 2 tahun setiap 3 bulan.
 - b. Umur 2 – 6 tahun setiap 6 bulan.

Dengan pelayanan SDIDTK tenaga kesehatan akan menentukan status gizi anak, *stunting* (tinggi badan anak lebih pendek dibanding umurnya) atau tidak, perkembangannya sesuai umur atau tidak dan adakah ditemukan gangguan perilaku atau gangguan emosional.

Tumbuh kembang anak tidak sesuai jika :

- Berat badan tidak naik/berat badan turun/berat badan naik berlebihan.
- Tinggi anak tidak sesuai dengan umurnya.
- Perkembangan anak tidak sesuai umurnya.

B. PERKEMBANGAN ANAK

1. Umur 0 – 6 Bulan

Umur 1 bulan, bayi bisa: • Menatap ke ibu • Mengeluarkan suara o... o... • Tersenyum • Menggerakkan tangan dan kaki	Umur 3 bulan, bayi bisa: • Mengangkat kepala tegak ketika ketika tengkurap • Tertawa • Menggerakkan kepala ke kiri dan kanan • Membalas tersenyum ketika diajak bicara/tersenyum • Mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh	Umur 6 bulan, bayi bisa: • Berbalik dari telungkup ke telentang. • Mempertahankan posisi kepala tetap tegak. • Meraih benda yang ada di dekatnya. • Menirikan bunyi. • Menggenggam mainan. • Tersenyum ketika melihat mainan/gambar yang menarik
---	--	--

e. Umur 6-12 bulan

Umur 9 bulan, bayi bisa: • Merambat • Mengucapkan ma .. ma, da .. da • Meraih benda sebesar kacang • Mencari benda/ mainan yang dijatuhkan • Bermain ci-luk-ba • Makan kue/ biskuit sendiri	Umur 12 bulan, bayi bisa: • Berdiri dan berjalan berpegangan • Memegang benda kecil • Meniru kata sederhana seperti ma..ma.., pa.. pa.. • Mengenal anggota keluarga • Takut pada orang yang belum dikenal • Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis/ merengek
---	---

f. Umur 1-6 tahun

Umur 2 tahun, anak bisa: • Naik tangga dan berlari-lari • Mencoret-coret pensil pada kertas • Dapat menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya • Menyebut 3-6 kata yang mempunyai arti, seperti bola, piring, dan sebagainya • Memegang cangkir sendiri • Belajar makan-minum sendiri	Umur 3 tahun, anak bisa: • Mengayuh sepeda roda tiga • Berdiri di atas satu kaki tanpa berpegangan • Bicara dengan baik menggunakan 2 kata • Mengenal 2-4 warna • Menyebut nama, umur, dan tempat • Menggambar garis lurus • Bermain dengan teman
--	--

	• Melepas pakaian sendiri • Mengenakan baju sendiri
Umur 5 tahun, anak bisa: • Melompat-lompat dengan satu kaki, menari, dan berjalan lurus • Menggambar orang 3 bagian (kepala, badan, tangan/kaki) • Menggambar tanda silang dan lingkaran • Menangkap bola kecil dengan kedua tangan • Menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar • Menyebut angka, menghitung jari • Bicaranya mudah dimengerti • Berpakaian sendiri tanpa dibantu • Mengancing baju atau pakaian boneka • Menggosok gigi tanpa bantuan	Umur 6 tahun, anak bisa: • Berjalan lurus • Berdiri dengan 1 kaki selama 11 detik • Menggambar 6 bagian (contoh: menggambar orang lengkap: kepala, badan, 2 tangan, dan 2 kaki) • Menangkap bola kecil dengan kedua tangan • Menggambar segi empat • Mengerti arti lawan kata • Mengenal angka, bisa menghitung angka 5-10 • Mengenal warna • Mengikuti aturan permainan • Berpakaian sendiri tanpa dibantu

Lakukan rangsangan/ stimulasi setiap saat dalam suasana yang menyenangkan. Jika pada usia anak, anak belum bisa melakukan minimal salah satu hal di atas, bawa anak ke dokter/bidan/perawat. Bawa anak usia 3 bulan-2 tahun setiap 3 bulan dan anak usia 2-6 tahun setiap 6 bulan ke fasilitas untuk mendapatkan pelayanan SDIDTK.

C. KEBUTUHAN GIZI ANAK

1. Umur 0-6 bulan

- Berikan ASI yang pertama keluar dan berwarna kekuningan (kolostrum). Kolostrum adalah ASI yang keluar selama beberapa hari pertama setelah melahirkan, yang berwarna kekuningan dan kental. Mengandung zat kekebalan, vitamin A, faktor-faktor pertumbuhan dan lain-lain. Kolostrum berguna melindungi bayi terhadap infeksi dan alergi, mencegah bayi kuning, mencegah sakit mata.
- Berikan ASI eksklusif sampai bayi berusia 6 bulan. Petunjuk pemberian ASI eksklusif yaitu:
 - Jangan memberikan makanan atau minuman apapun kepada bayi.
 - Menyusui sesuai kebutuhan/keinginan bayi, minimal 8 kali dalam 24 jam.
 - Jika bayi telah tidur selama 2 – 3 jam, bangunkan bayi untuk disusui.
 - Jika ibu bekerja atau tidak berada di rumah, ibu pemerah ASI dan minta orang

lain untuk memberikan ASI perah dengan sendok atau cangkir.

- Cara menyusui yang benar :
 - a. Posisi ibu yang nyaman, duduk atau berbaring.
 - b. Posisi menyusui :
 - Seluruh badan bayi tersangga dengan baik
 - Badan bayi menghadap dan dekat ke dada ibunya
 - c. Perlekatan menyusui :
 - Dagu bayi menempel pada payudara ibu
 - Mulut bayi terbuka lebar
 - Bibir bawah bayi membuka keluar
 - d. Bayi menghisap secara efektif :
 - Bayi menghisap dalam dan teratur diselingi istirahat
 - Hanya terdengar suara menelan.
- Air Susu Ibu (ASI) mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan.
- Beberapa keuntungan menyusui antara lain:
 - a. ASI mengandung zat gizi yang lengkap dan seimbang
 - b. ASI mudah dicerna dan diserap oleh bayi.
 - c. ASI melindungi bayi dari penyakit.
 - d. Menyusui membantu membentuk jalinan kasih sayang ibu dan bayi.
 - e. Menyusui membantu menunda kehamilan.
 - f. Menyusui mempercepat pemulihan kesehatan ibu setelah melahirkan.
 - g. Menyusui menghemat biaya rumah tangga.
 - h. Menyusui praktis karena dapat diberikan kapan saja.

2. Umur 6-12 bulan

- ASI tetap diberikan setiap kali bayi menginginkan sampai anak usia 2 tahun.
- Anak harus mulai dikenalkan dan diberi makanan pendamping ASI sejak umur 6 bulan.
- MP-ASI yang baik yaitu:
 - a. Padat energi, protein dan zat gizi mikro (zat besi, Zinc, Kalsium, Vit. A, Vit. C dan Folat).
 - b. Tidak berbumbu tajam, tidak menggunakan gula, garam, penyedap rasa, pewarna dan pengawet.
 - c. Mudah ditelan dan disukai anak.
 - d. Tersedia lokal dan harga terjangkau.
 - e. Pada bayi umur 6-9 bulan, berikan ASI, makanan lumat (bubur dan makanan

keluarga yang dilumatkan) 2-3 kali sehari dengan porsi makanan mula-mula 2-3 sendok makan penuh setiap kali makan, ditingkatkan perlahan sampai $\frac{1}{2}$ mangkuk berukuran 250 ml dan makanan selingan 1-2 kali sehari (buah, biskuit).

f. Pada bayi umur 9-12 bulan, berikan ASI, makanan lembek atau dicincang yang mudah ditelan 3-4 kali sehari dengan porsi makanan $\frac{1}{2}$ sampai dengan $\frac{3}{4}$ mangkuk berukuran 250 ml, dan makanan selingan yang dapat dipegang anak diberikan di antara waktu makan lengkap 1-2 kali sehari.

g. Utamakan memberikan MP-ASI dari bahan makanan lokal, jika menggunakan MP-ASI buatan pabrik, baca cara pakainya dan perhatikan tanggal kadaluwarsa.

- Ajari anak makan sendiri dengan sendok dan minum sendiri dengan gelas.

3. Umur 1-6 tahun

- ASI tetap diteruskan sampai anak umur 2 tahun.
- Pada anak umur 1-2 tahun, makanan keluarga yang dicincang atau dihaluskan jika diperlukan 3-4 kali sehari dengan porsi makanan $\frac{3}{4}$ sampai dengan 1 mangkuk ukuran 250 ml dan makanan selingan 1-2 kali sehari.
- Untuk umur di atas 2 tahun, lanjutkan beri makan makanan orang dewasa. Tambahkan porsinya menjadi 1 piring. Beri makanan selingan 2 kali sehari. Jangan berikan makanan manis sebelum waktu makan, sebab bisa mengurangi nafsu makan.

D. PERAWATAN SEHARI-HARI PADA ANAK

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam perawatan sehari-hari pada anak adalah sebagai berikut :

1. Kebersihan Anak

- Mandi dengan sabun dan air bersih 2 kali sehari.
- Cuci rambut dengan sampo 3 kali seminggu.
- Cuci tangan dan kaki anak dengan sabun setiap habis bermain.
- Ganti pakaian dan pakaian dalam setelah mandi, setelah main dan jika basah atau kotor.
- Gunting kuku tangan dan kaki secara teratur dan jaga kebersihannya.
- Ajari buang air besar dan kecil di WC.
- Jaga kebersihan pakaian, mainan dan tempat tidur.
- Jaga kebersihan perlengkapan makan dan minum.

2. Perawatan Gigi

- Jika gigi belum tumbuh atau gigi baru tumbuh, bersihkan gusi, lidah bayi dan gigi yang baru tumbuh dengan kain lembut bersih yang dibasahi air matang hangat dengan gerakan ringan dan perlahan.
- Setelah tumbuh gigi lebih banyak, gosok giginya setelah sarapan dan sebelum tidur dengan sikat gigi kecil khusus anak yang berbulu lembut, pakai pasta gigi mengandung flour.
 - Untuk anak usia 1-2 tahun, pasta gigi cukup selapis tipis ($\frac{1}{2}$ biji kacang polong).
 - Untuk anak usia 2-6 tahun, pasta gigi seukuran 1 biji kacang polong.
- Ajari anak untuk menggosok giginya sendiri secara teratur selama 2 menit, dampingi anak menggosok gigi sampai anak usia 8 tahun.
- Jangan biasakan anak minum susu dengan botol sambil tiduran.
- Jangan membiarkan anak melakukan kebiasaan menghisap ibu jari atau dot (mengempeng).
- Hindari anak dari makan makanan manis yang bersifat lengket.
- Periksa gigi anak secara rutin setiap 3-6 bulan sekali ke dokter gigi atau perawat gigi di puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya.

3. Kebersihan Lingkungan

- Jauhkan anak dari asap rokok, asap dapur, asap sampah dan polusi kendaraan bermotor.
- Bersihkan rumah, sekitar rumah dan lingkungan bermain anak dari debu dan sampah.
- Bersihkan bak penampungan air, dan tutup untuk menghindari berkembang biaknya jentik nyamuk.
- Sebaiknya anak tidur terlindung dengan kelambu untuk menghindari gigitan nyamuk.
- Di daerah endemis malaria, anak harus tidur dalam kelambu berinsektisida.

4. Hal-Hal Berbahaya yang Harus Dihindari Anak

- Hindari anak dari :
 - Benda-benda yang disangka makanan/minuman, seperti: obat-obatan, racun tikus, racun serangga, minyak tanah, dan sabun/detergen.
 - Benda panas seperti; kompor, setrika, termos air panas, dan tempat pembakaran sampah.
 - Benda berbahaya seperti; pisau, gunting, dan tempat colokan listrik.
- Untuk menghindari dari TENGGELAM dan KECELAKAAN LALU LINTAS, jangan biarkan anak berada dekat sumur, kolam, sungai dan jalan raya tanpa pengawasan orang dewasa.

Balita merupakan usia yang sangat rentan terhadap penyakit. Beberapa penyakit yang sering menyerang balita dan perlu diketahui cara perawatannya di rumah adalah sebagai berikut :

1. Batuk

Perawatan anak sakit batuk yang dapat dilakukan di rumah yaitu;

- Berikan ASI lebih sering.
- Beri minum air matang lebih banyak.
- Jika umur diatas 1 tahun, beri kecap manis atau madu dicampur air jeruk nipis sebagai pelega tenggorokan.
- Jauhkan dari asap rokok, asap dapur, asap sampah, polusi kendaraan bermotor dan debu.
- Jika batuk tidak sembuh dalam 2 hari, anak sesak nafas, dan disertai demam, maka bawa ke fasilitas pelayanan kesehatan.

2. Diare/Mencret

Diare/mencret dapat disebabkan oleh makanan tercemar kuman penyakit, makanan basi, salah makan, dan sebab lainnya. Diare/mencret menyebabkan tubuh kurang cairan dan dapat menyebabkan KEMATIAN. Perawatan anak sakit yang harus dilakukan yaitu:

- Jika anak masih menyusui, terus berikan ASI dan MP-ASI.
- Berikan segera $\frac{1}{2}$ - 1 gelas cairan oralit setiap anak buang air besar, jika tidak ada oralit, berikan air matang, kuah sayur bening, dan air tajin.
- Pemberian zinc setiap hari selama 10 hari berturut-turut:
 - Untuk anak usia <6 bulan 1 kali $\frac{1}{2}$ tablet.
 - Untuk anak usia 6 bulan-5 tahun 1 kali 1 tablet.
- Beri MP-ASI atau makan seperti biasa.
- Jangan beri obat apapun kecuali dari petugas kesehatan.
- Segera bawa anak ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan perawatan yang tepat, jika ditemukan salah satu atau lebih gejala di bawah ini;
 - Timbul demam.
 - Ada darah dalam tinja.
 - Diare makin parah.
 - Muntah terus-menerus.
 - Anak terlihat sangat haus.
 - Anak tidak mau makan dan minum.
 - Diare berulang-ulang.

3. Demam

Perawatan anak demam yaitu;

- Jika anak masih menyusui, berikan ASI lebih sering.

- Beri minum lebih sering dan lebih banyak.
- Jangan diselimuti atau diberi baju tebal.
- Kompres dengan air biasa atau air hangat.
- Jangan kompres dengan air dingin karena anak bisa menggigil.
- Jika demam tinggi, beri obat penurun panas sesuai dosis.
- Untuk daerah endemis malaria, balita harus tidur di dalam kelambu anti nyamuk (mengandung insektisida).

Segera bawa anak ke fasilitas pelayanan kesehatan jika;

- Demam disertai kejang.
- Demam tidak turun dalam 2 hari.
- Demam disertai bintik-bintik merah, pendarahan di hidung, dan atau buang air besar berwarna hitam.

4. Luka dan Koreng

- Perawatan paling sederhana untuk luka adalah dicuci dengan air bersih mengalir, jika membentuk koreng periksakan ke fasilitas pelayanan kesehatan.
- Jika luka bernanah atau berbau, segera bawa ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Ketersediaan obat yang harus ada di rumah yaitu;

- Oralit untuk diare,
- Povidon Iodine untuk luka, dan
- Parasetamol untuk demam.

E. PELAYANAN KESEHATAN ANAK

Pelayanan kesehatan yang dimaksud adalah termasuk pencegahan dan pengobatan penyakit.

1. Pelayanan kesehatan anak paling sederhana adalah memantau pertumbuhan anak melalui penimbangan berat badan dan pengukuran secara teratur setiap bulan di posyandu atau pelayanan kesehatan lainnya. Pertumbuhan yang baik adalah bila pertambahan umur sesuai dengan pertambahan berat. Instrumen yang dipakai adalah Buku KIA.
2. Pemberian kapsul Vitamin A setiap 6 bulan (pada bulan Februari dan Agustus) di posyandu. Vitamin A berguna meningkatkan kesehatan mata dan pertumbuhan anak. Ada 2 jenis kapsul Vitamin A;
 - i. Kapsul biru; untuk anak umur 6-11 bulan diberikan 1 kali dalam setahun.
 - ii. Kapsul merah; untuk anak umur 1-5 tahun diberikan 2 kali dalam setahun.

3. Imunisasi pada Anak.

Imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan/ meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit, sehingga bila suatu saat terpajan dengan penyakit tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan. Berdasarkan sifat penyelenggaraannya, imunisasi dikelompokkan menjadi imunisasi wajib dan imunisasi pilihan.

Imunisasi wajib terdiri atas:

1) Imunisasi Rutin;

Imunisasi rutin merupakan imunisasi yang harus diberikan secara rutin dan terus menerus dan pelaksanaannya pada periode waktu yang telah ditetapkan (sesuai jadwal). Imunisasi rutin terdiri atas imunisasi dasar dan imunisasi lanjutan. Imunisasi dasar diberikan pada bayi sebelum berusia 1 (satu) tahun terdiri dari :

- BCG;
- DPT-HB atau SPT-HB-Hib;
- Polio;
- Hepatitis B pada bayi baru lahir; dan
- Campak.

Sedangkan imunisasi lanjutan merupakan imunisasi ulangan untuk mempertahankan tingkat kekebalan atau untuk memperpanjang masa perlindungan. Imunisasi lanjutan diberikan pada :

- Anak usia bawah tiga tahun (Batita);
- Anak usia sekolah dasar; dan
- Wanita usia subur

Imunisasi lanjutan pada anak Batita yaitu DPT-HB atau DPT-HB-Hib dan Campak.

1) Imunisasi Tambahan

Imunisasi tambahan diberikan pada kelompok umur tertentu yang paling berisiko terkena penyakit sesuai kajian epidemiologis pada periode waktu tertentu.

2) Imunisasi Khusus

Imunisasi khusus merupakan kegiatan imunisasi yang dilaksanakan untuk melindungi masyarakat terhadap penyakit tertentu pada situasi tertentu. Contohnya; persiapan keberangkatan calon jemaah haji/ umroh, persiapan perjalanan menuju negara endemis penyakit tertentu dan kondisi kejadian luar biasa.

Penyakit Yang Dapat Dicegah Dengan Imunisasi (PD3I) :

NO	PENYAKIT
1	Hepatitis B
2	TBC
3	Difteri
4	Pertusis
5	Tetanus
6	Polio
7	Campak

Manfaat Imunisasi :

IMUNISASI	PENYAKIT YANG BISA DICEGAH
Hepatitis B	Mencegah hepatitis B dan kerusakan hati
BCG	Mencegah TBC berat
Polio, IPV	Mencegah Polio (lumpuh layuh pada tungkai kaki & lengan)
DPT-HB-Hib	Mencegah Difteri (penyumbatan jalan nafas), Batuk Rejan (batuk seratus hari), Tetanus, Infeksi Hib menyebabkan meningitis (radang selaput otak) dan Hepatitis B menyebabkan kerusakan hati.
Campak	Mencegah Campak yang dapat mengakibatkan komplikasi radang paru, radang otak dan kebutaan

Pelayanan imunisasi dapat diperoleh di :

- 1) Di Posyandu, Puskesmas Pembantu, BKIA, Puskesmas, RS Bersalin dan Rumah Sakit Pemerintah.
- 2) Di praktek dokter, bidan atau Rumah Sakit swasta.

Jadwal Program Imunisasi adalah sebagai berikut :

- 1) Imunisasi dasar :

UMUR	JENIS IMUNISASI
0-7 Hari	HB0
1 Bulan	BCG, Polio 1
2 Bulan	DPT-HB-Hib 1, Polio 2
3 Bulan	DPT-HB-Hib 2, Polio 3
4 Bulan	DPT-HB-Hib 3, Polio 4, IPV
9 Bulan	Campak
18 Bulan	DPT-HB-Hib lanjutan dan Campak lanjutan

2) Imunisasi lanjutan :

UMUR	JENIS IMUNISASI
18 Bulan	DPT-HB-Hib lanjutan dan Campak lanjutan

3) Imunisasi lanjutan pada anak usia sekolah dasar :

SASARAN	IMUNISASI	WAKTU PELAKSANAAN
Kelas 1	Campak DT	Agustus November
Kelas 2	TT	November
Kelas 3	TT	November

INGAT : MINTAKAN IMUNISASI UNTUK BAYI ANDA TEPAT PADA
WAKTUNYA AGAR KESEHATAN BAYI TETAP TERJAMIN

4. Stimulasi Deteksi Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK).

Balita akan dideteksi secara dini aspek tumbuh kembangnya meliputi kemampuan perkembangan anak, lingkaran kepala anak (LIKA), perilaku anak, tes pendengaran dan penglihatan anak. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu, Polindes, Pustu, Puskesmas, sesuai frekuensi pemeriksaan:

Umur Anak	Frekuensi Pemeriksaan
0 – 1 bulan	2 kali
1 - 3 bulan	1 kali
3 - 6 bulan	1 kali
6 - 9 bulan	1 kali
9 – 12 bulan	2 kali
12 - 24 bulan	1 kali
24 - 36 bulan	1 kali
36 - 48 bulan	1 kali
48 - 60 bulan	1 kali

Di Posyandu, orang tua akan dibimbing oleh tenaga kesehatan dan kader terlatih, kemudian dilanjutkan stimulasi di rumah oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya. Instrumen yang dipakai adalah Buku KIA berwarna merah muda.

5. Manajemen Terpadu Balita Sakit

Orang tua membawa setiap balita sakit (dengan keluhan salah satu atau kombinasi dari

penyakit batuk atau sukar bernafas, diare, demam, sakit telinga) ke fasilitas kesehatan akan ditangani oleh tenaga kesehatan menggunakan pendekatan Manajemen Terpadu Balita Sakit.

Pemberian konseling bagi ibu tentang perawatan anak di rumah: cara menyusui yang benar, perawatan bayi baru lahir, perawatan balita sakit, pemberian makanan pada balita. Petugas kesehatan dibekali keterampilan melakukan konseling, buku pedoman dan lembar balik.

F. UPAYA KESEHATAN BERSUMBERDAYA MASYARAKAT (UKBM)

Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang dilaksanakan oleh, dari dan bersama masyarakat, untuk memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat guna memperoleh pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi dan anak balita.

Kegiatan Posyandu terdiri dari kegiatan utama dan kegiatan pengembangan/pilihan. Kegiatan utama, mencakup;

- kesehatan ibu dan anak;
- keluarga berencana;
- imunisasi;
- gizi;
- pencegahan dan penanggulangan diare

Kegiatan pengembangan/pilihan, masyarakat dapat menambah kegiatan baru disamping lima kegiatan utama yang telah ditetapkan, dinamakan Posyandu Terintegrasi. Kegiatan baru tersebut misalnya;

- Bina Keluarga Balita (BKB);
- Pos Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

BAHAN ACUAN

1. Permenkes No. 42 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Imunisasi.
2. Permenkes No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
3. Buku Kesehatan Ibu dan Anak Revisi Tahun 2015, Kementerian Kesehatan RI, Tahun 2016.
4. Buku Pegangan Kader Posyandu, Kementerian Kesehatan





KESEHATAN USIA SEKOLAH DAN REMAJA

SYARAT KECAKAPAN KHUSUS (SKK) KESEHATAN USIA SEKOLAH DAN REMAJA

TUJUAN SKK KESEHATAN USIA SEKOLAH DAN REMAJA

Untuk memperoleh Tanda Kecakapan Khusus (TKK) Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja, maka ditetapkan syarat kecakapan khusus untuk Pramuka Penegak dan Pandega sebagai berikut :

I. PRAMUKA PENEGAK (16 – 20 TAHUN)

1. Mampu mengajarkan tentang cara hidup sehat bagi anak usia sekolah dan remaja kepada Pramuka Siaga dan Penggalang
2. Mampu mengajarkan tentang perilaku berisiko terhadap kesehatan kepada Pramuka Siaga dan Penggalang
3. Mampu mengajarkan tentang keterampilan psikososial (pendidikan keterampilan hidup sehat/PKHS) kepada Pramuka Siaga dan Penggalang
4. Mampu mengajarkan tentang konselor sebaya kepada Pramuka Penggalang
5. Mampu menjelaskan penanganan pertama pada anak usia sekolah yang mengalami jerawat, nyeri haid dan sakit gigi

II. PRAMUKA PANDEGA (21 – 25 TAHUN)

1. Memahami materi SKK untuk golongan penegak
2. Mampu memberikan penyuluhan tentang cara hidup sehat bagi anak usia sekolah dan remaja
3. Mampu memberikan penyuluhan tentang perilaku berisiko terhadap kesehatan
4. Mampu memberikan penyuluhan tentang keterampilan psikososial (pendidikan keterampilan hidup sehat/PKHS)
5. Mampu memberikan penyuluhan tentang konselor sebaya
6. Mampu melaksanakan penanganan pertama pada anak usia sekolah yang mengalami jerawat, nyeri haid dan sakit gigi
7. Mampu mengadvokasi sedikitnya 1 (satu) sekolah untuk menerapkan cara hidup sehat, keterampilan psikososial (pendidikan keterampilan hidup sehat/PKHS) dan mencetak konselor sebaya

MATERI SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN USIA SEKOLAH DAN REMAJA

Anak usia sekolah adalah anak yang berada pada rentang usia 6-18 tahun. Sedangkan remaja adalah anak yang berada pada rentang usia 10-18 tahun. Sedangkan kesehatan adalah kondisi sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sehingga anak usia sekolah dan remaja sehat adalah seseorang pada rentang usia 6- 18 tahun yang berada dalam kondisi sehat secara fisik, mental, spiritual dan sosial.

Ciri anak usia sekolah dan remaja yang sehat tidak hanya dilihat dari segi fisik, namun juga psikis dan interaksi terhadap lingkungannya.

A. CARA HIDUP SEHAT BAGI ANAK USIA SEKOLAH DAN REMAJA

1. Makan makanan bergizi seimbang



Makan makanan bergizi berguna sebagai sumber tenaga, pengatur dan pembangun tubuh. Anak usia sekolah dan remaja berada dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan zat gizi yang terdapat melalui konsumsi makanan bergizi seimbang dan air putih yang cukup

Setiap kali makan dianjurkan terdiri dari makanan pokok, sayuran, lauk pauk berprotein, buah-buahan dan air putih. Porsi makanan dalam piring dibagi dalam 3 bagian :

- 1/3 untuk makanan pokok
- 1/3 untuk sayuran
- 1/3 terdiri dari lauk pauk dan buah buahan

Pesan gizi seimbang untuk anak usia sekolah dan remaja antara lain :

- Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
- Biasakan mengonsumsi sumber protein contoh ikan
- Perbanyak konsumsi sayuran hijau dan buah-buahan berwarna
- Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- Batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
- Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya 2(dua) kali, setelah makan pagi dan sebelum tidur
- Hindari merokok

2. Melakukan Aktivitas Fisik yang Cukup

Anak usia sekolah dan remaja disarankan melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang cukup.

- Tujuan dilakukannya aktivitas fisik dan olahraga adalah agar tubuh selalu bugar, semangat untuk belajar, memelihara kesehatan fisik dan mental agar tetap sehat dan tidak mudah sakit serta untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal
- Manfaat dilakukannya aktivitas fisik dan olah raga adalah berat badan menjadi terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, daya tahan tubuh terhadap penyakit menjadi lebih baik, terhindar dari penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, kencing manis dll
- Contoh aktivitas fisik antara lain bermain aktif, menyapu, berjalan kaki, dll
- Contoh olah raga : bermain sepak bola, berlari, berenang, bermain kasti dll,

3. Menjaga Kebersihan tangan dan kuku

Untuk dapat menjaga kesehatan, maka setiap anak usia sekolah dan remaja harus mampu membiasakan diri berperilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat yang perlu dipraktekkan dalam keseharian anak sekolah diantaranya adalah membiasakan mencuci tangan dengan dengan sabun dan air bersih yang mengalir dan menjaga kuku agar tetap pendek

- a. Membiasakan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir
 - Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir berfungsi untuk menghilangkan/mengurangi kuman penyakit yang menempel di tangan sehingga bisa terhindar dari penyakit

- Waktu untuk cuci tangan antara lain :
 - 1) sebelum dan setelah makan,
 - 2) setelah melakukan kegiatan, misalnya setelah bermain, berolahraga, berkebun, memegang uang, memegang sarana umum seperti pegangan bus, gagang pintu dll
 - 3) setelah Buang Air Besar (BAB) atau Buang Air Kecil (BAK)
- Cara cuci tangan :



b. Menjaga kuku tetap pendek

- Menjaga kuku agar tetap bersih dan pendek sangat penting untuk mencegah penyakit masuk ke tubuh kita. Apabila kuku kotor/panjang, maka kuku bisa menjadi tempat penularan penyakit seperti cacingan, karena telur cacing bisa bersarang dibawah kuku



- Cara menggunting kuku
 - 1) Pastikan alat penggunting kuku dalam keadaan bersih
 - 2) Potong kuku setelah mandi sehingga lebih lembut dan mudah digunting
 - 3) Gunakan gunting kuku untuk memotong kuku. Anak usia dibawah 10 tahun direkomendasikan memotong kuku dengan dibantu orang tua

- 4) Gunting kuku tangan hampir lurus dengan sedikit melengkung di kedua sudutnya untuk menjaga kuku tetap kuat
- 5) Gunting kuku kaki secara lurus untuk mengurangi kemungkinan mendapatkan kuku yang tumbuh ke dalam
- 6) Rapihkan tepi kuku yang kasar dengan kikir kuku, gerakan kikir ke arah yang sama karena pengikiran arah bolak balik dapat melemahkan kuku
- 7) Tidak menggunting atau mendorong kutikula (lapisan yang melapisi kuku) karena dapat melindungi akar kuku
- 8) Cuci penggunting kuku, keringkan dan simpan di tempat yang bersih

4. Memelihara Kesehatan Gigi Dan Mulut

a. Menyikat gigi

- Sikat gigi secara teratur penting dilakukan untuk mencegah timbunan kotoran pada gigi dan menghindarkan gigi dari karies serta penyakit gigi dan mulut lainnya
- Sikat gigi harus dilakukan secara teratur pada pagi dan sore hari (pada saat mandi), setiap setelah sehabis makan dan sebelum tidur. Sikat gigi disarankan menggunakan sikat gigi yang lembut dan pasta gigi berfluoride.
- Cara menyikat gigi yang benar, sebagai berikut :



- 1) Siapkan sikat gigi dan pasta gigi yang mengandung fluor, banyaknya pasta gigi sebesar sebutir kacang tanah dan berkumur-kumur sebelum menyikat gigi.
- 2) Letakkan posisi sikat 45 derajat terhadap gusi
- 3) Gerakan sikat dari arah gusi kebawah untuk gigi rahang atas (seperti mencungkil) atau sikatlah seluruh gigi dengan gerakan maju mundur pendek-pendek atau memutar selama ± 2 menit (sedikitnya 12 kali gerakan setiap 3 permukaan gigi)
- 4) Gerakan sikat dari arah gusi ke atas untuk gigi rahang bawah
- 5) Sikat seluruh permukaan yang menghadap bibir dan pipi serta permukaan dalam dan luar gigi dengan cara tersebut.
- 6) Sikat permukaan kunyah gigi dari arah belakang ke depan

- Cara Memelihara Sikat Gigi



- 1) Ketuk-ketuk sikat gigi supaya sisa air dari sikat gigi yang kita bersihkan dapat menjadi kering.
- 2) Keringkan sikat gigi secara perlahan-lahan dengan menggunakan handuk yang halus.
- 3) Jemur sikat gigi di tempat yang terkena sinar matahari.
- 4) Tidak menyimpan sikat gigi di kamar mandi karena udara kamar mandi sangat lembab sehingga sikat gigi mudah ditumbuhi kuman dan jamur

b. Konsumsi makanan untuk menjaga kesehatan gigi

Konsumsi makan tertentu dapat mempengaruhi kesehatan gigi, beberapa hal untuk dipertimbangkan terkait konsumsi makanan untuk menjaga kesehatan gigi, sebagai berikut:

- Mengurangi makan makanan/minuman yang manis yang melekat misalnya permen, dodol, manisan, coklat, dan sebagainya.
- Perbanyaklah makan makanan yang menyehatkan gigi, antara lain: sayur-sayuran, buah-buahan yang berserat, ikan dan sebagainya.

5. Melakukan pemantauan kesehatan secara berkala

- Pemeriksaan kesehatan bagi anak usia sekolah dan remaja dilakukan minimal 1 kali per tahun dilaksanakan di sekolah
- Pemeriksaan kesehatan dilakukan paling sedikit terdiri dari pengukuran berat dan tinggi badan, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut, pemeriksaan kesehatan mata, pemeriksaan kesehatan telinga
- Cara melakukan pengukuran berat badan sebagai berikut :
 - 1) Letakkan timbangan di lantai yang rata.
 - 2) Pastikan jarum timbang dalam posisi angka nol setiap kali akan menimbang berat badan.
 - 3) Pastikan anak yang akan ditimbang berpakaian seminimal mungkin dan tanpa beban tambahan (sepatu, kaos kaki, topi, jaket, perhiasan, dll).
 - 4) Anak yang ditimbang berdiri di tengah alat timbang.
 - 5) Membaca angka pada jendela baca dan catat hasil penimbangan
- Cara melakukan pengukuran tinggi badan yang benar sebagai berikut :
 - 1) Letak *microtoise* di lantai yang rata dan tegak lurus (gunakan tali bantu yang tergantung sehingga diketahui posisi tegak lurus dari lantai) dan menempel pada dinding yang rata.

- 2) Pita meteran tegak lurus ke atas sampai angka pada jendela baca menunjukkan angka nol.
 - 3) Ujung pita meteran menempel pada dinding.
 - 4) Kepala *microtoise* saat digeser ke atas sesuai dengan tinggi anak.
 - 5) Pastikan sepatu/ alas kaki, kaos kaki dan hiasan rambut sudah dilepaskan.
 - 6) Posisi anak berdiri tegak lurus di bawah *microtoise* membelakangi dinding.
 - 7) Posisikan kepala anak berada di bawah alat geser *microtoise* dengan pandangan lurus ke depan.
 - 8) Posisikan anak tegak bebas, bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis dan tumit menempel ke dinding.
 - 9) Pada anak obesitas, minimal 2 bagian tubuh menempel di dinding yaitu punggung dan bokong
 - 10) Posisikan kedua lutut dan tumit rapat.
 - 11) Pastikan posisi kepala sudah benar dengan mengecek garis *Frankfort* (garis antara sudut mata dan anak telinga sejajar, berada tegak lurus pada pita).
 - 12) Pengukur utama mengarahkan posisi kepala anak dan papan geser *microtoise*, sedangkan asisten pengukur membantu mengatur lutut dan tumit anak rapat agar menempel pada dinding dan sedikit menekan perut anak agar tegak.
 - 13) Tarik kepala *microtoise* sampai puncak kepala anak.
 - 14) Baca angka pada jendela baca dari arah depan dan mata pembaca harus sejajar dengan garis merah.
 - 15) Angka yang dibaca adalah yang berada pada garis merah dari angka kecil ke arah angka besar.
 - 16) Catat hasil pengukuran tinggi badan
- Cara mengukur status gizi untuk mengetahui kategori normal, kurus atau gemuk
 - 1) Hitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan menggunakan rumus
Rumus : $IMT = \frac{\text{Berat badan (dalam kg)}}{\text{Tinggi badan (dalam meter)}^2}$
 - 2) Lihat grafik IMT sesuai dengan jenis kelamin (Lampiran 1 dan 3)
 - 3) Tarik garis horizontal/mendatar nilai IMT yang kamu dapatkan, tarik juga garis vertical/tegak dari umur anak sekarang hingga ke nilai IMT yang didapat di sebelumnya
 - 4) Lihat grafik, titik temu tersebut apakah masuk dalam kategori normal, kurus, kurus sekali, gemuk atau gemuk sekali?
 - 5) Catat hasil kategori penilaian staus gizi

- Cara mengukur status gizi untuk mengetahui kategori normal atau pendek :
 - 1) Lihat grafik tinggi badan sesuai dengan jenis kelamin (Lampiran 2 dan 4)
 - 2) Tarik garis horizontal/mendatar hasil pengukuran tinggi badan, tarik juga garis vertical/tegak dari umur anak sekarang hingga ke nilai tinggi badan tersebut
 - 3) Lihat grafik, titik temu tersebut apakah masuk dalam kategori normal atau pendek/stunted
 - 4) Catat hasil kategori penilaian tinggi badan
- Peran Pramuka SBH Krida Keluarga Sehat dalam membantu pemantauan kesehatan secara berkala antara lain :
 - 1) Mengajak teman-teman untuk melakukan pemeriksaan kesehatan pada saat diselenggarakannya pemeriksaan kesehatan di sekolah
 - 2) Membantu guru/petugas Puskesmas untuk mengumpulkan lembar kuesioner pemeriksaan kesehatan
 - 3) Membantu mengukur tinggi badan dan berat badan teman-teman lainnya
 - 4) Membantu menentukan status gizi teman-teman lainnya
 - 5) Membantu mencatatkan hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan serta status gizi pada formulir atau buku pemeriksaan

6. Menjaga Kesehatan Lingkungan Sekitar

Menjaga lingkungan sekitar berguna untuk berkembangnya penyakit-penyakit di sekitar kita dan yang diperantarai oleh serangga

Kegiatan yang dapat dilakukan dalam menjaga kebersihan lingkungan sekitar antara lain :

- Membuang sampah pada tempatnya
- Melakukan pembuangan sampah secara terpilah
- Melakukan pemantauan sarang nyamuk di rumah dan sekolah
- Menjaga kebersihan lingkungan rumah dan sekolah

B. PENCEGAHAN TERHADAP PERILAKU/GAYA HIDUP BERISIKO TERHADAP KESEHATAN

Pada umumnya anak usia sekolah dan remaja jarang sakit, akan tetapi pada mereka dapat terjadi gangguan atau kelainan fisik dengan akibat yang serius. Remaja cenderung untuk melakukan coba-coba tanpa perhitungan yang matang seperti gaya hidup yang tidak sehat sehingga bisa mengakibatkan permasalahan pada kesehatan mereka. Beberapa gaya hidup tidak sehat antara lain :

1. Pola makan yang tidak sehat

a. Tidak sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun pagi sampai jam 09.00, namun waktu terbaik adalah pada pukul 06.00 – sebelum jam 07.00 untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan cerdas. Sarapan penting untuk meningkatkan konsentrasi belajar, memberikan energi pada otak bagi anak sekolah sehingga dapat menerima pelajaran dengan baik dan beraktifitas fisik secara optimal.

Namun berdasarkan Riskesdas 2013, sebesar 44,6% anak usia sekolah di Indonesia sarapan dengan mutu yang rendah. Padahal tidak sarapan dan sarapan dengan mutu rendah dapat berdampak buruk bagi proses belajar di sekolah, menurunkan aktifitas fisik, menyebabkan kegemukan dan meningkatkan pada risiko jajan yang tidak sehat

b. Makan junkfood

Berdasarkan data Survei Kesehatan Berbasis Sekolah sebesar 54,4% anak SMP dan SMA mengonsumsi makanan siap saji >1 kali sehari. Padahal terlalu sering mengonsumsi makanan siap saji tanpa diimbangi dengan makanan bergizi seimbang dan aktifitas fisik yang cukup dapat mengakibatkan meningkatnya risiko kegemukan, dan penyakit degeneratif pada usia dewasa nanti seperti jantung, diabetes mellitus dll. Kegemukan juga dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan tungkai kaki, menghambat aktifitas fisik, gangguan tidur dan gangguan pernapasan

c. Konsumsi Minuman Bersoda

Berdasarkan GSHS 2015 sebesar 28% remaja mengonsumsi ≥ 1 minuman bersoda setiap hari. Padahal minuman bersoda memiliki kandungan gula (sukrosa) yang tinggi yang tidak baik bagi kesehatan (dapat meningkatkan risiko kegemukan dan penyakit tidak menular seperti jantung, diabetes mellitus dll)

d. Makanan berpengawet/berpenyedap/dengan pewarna berbahaya

Bahan kimia berbahaya yang sering disalah gunakan pada pangan antara lain **boraks, formalin, rhodamin B, dan kuning metanil**. Keempat bahan kimia tersebut dilarang digunakan untuk pangan, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Meskipun bahan kimia tersebut telah dilarang penggunaannya, namun potensi penggunaan yang salah hingga saat ini mungkin masih ada. Konsumsi bahan kimia berbahaya tersebut dapat mengakibatkan kerusakan syaraf pusat, ginjal, hati,

kerusakan di saluran pencernaan, kerusakan pada saluran pernapasan, mual muntah, diare, kanker hati, kanker kandung kemih dll

Berdasarkan Riskesdas 2013 sebanyak 7,3-8,6 remaja di Indonesia yang memakan makanan mengandung pengawet. Sebagian lainnya yakni sebesar 77,2%-75,7% remaja yang mengkonsumsi makanan mengandung penyedap

2. Tidak merawat kebersihan gigi dan mulut

Perilaku tidak merawat kebersihan gigi dan mulut diantaranya sebagai berikut :

- Tidak menggosok gigi secara teratur minimal 2 kali sehari dengan benar
- Merokok, karena pada rokok terdapat nikotin yang akan menghasilkan endapan yang melekat erat di gigi (disebut *Stain*), berwarna coklat sampai hitam dan menimbulkan bau menyengat. Apabila *stain* tersebut tidak dibersihkan maka akan menjadi tempat mengendapnya makanan karena permukaan gigi yang terdapat *stain* menjadi kasar dan memberikan peluang timbunan makanan, dengan adanya kuman didalam mulut akan terbentuklah suasana asam yang menyebabkan kerusakan gigi yang disebut gigi berlubang atau perangan pada jaringan penyangga/gusi
- Menggunakan napza, salah satu akibat dari penggunaan napza adalah
 - Anorexia nervosa, adalah suatu keadaan yang sering terjadi pada remaja & wanita muda, di mana merupakan akibat dari diet yang berlebihan sehingga sering muntah-muntah yang dapat menyebabkan dehidrasi. Namun akibat muntah-muntah tersebut, maka mulut menjadi lebih asam sehingga dapat menyebabkan erosi pada daerah sekitar leher gigi.
 - Xerostomia/mulut kering, adalah suatu keadaan di mana mulut dalam keadaan kering akibat penggunaan napza sehingga kadar asamnya meningkat yang selanjutnya dapat merusak gigi geligi.
- Kebiasaan lainnya yang tidak baik dan berakibat terhadap kesehatan gigi dan mulut, seperti: membuka botol dengan gigi, menggigit-gigit pensil, menghisap ibu jari, mengerot-kerot gigi geligi dengan tidak sadar (*bruxism*)

3. Aktifitas Fisik Kurang

Berdasarkan Riskesmas Tahun 2013 sebesar 66,9% meningkat menjadi 67,9% pada 2015 (GSHS, 2015). Saat ini remaja lebih suka bermain game dan internet menggunakan *handphone* dan menonton TV dibandingkan melakukan permainan/aktifitas yang melibatkan aktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan meningkatnya risiko penyakit jantung, stroke, osteoporosis, tekanan darah tinggi, kencing manis dll

Contoh aktifitas fisik yang dapat dilakukan anak antara lain bermain aktif, menyapu, berjalan kaki dll

4. Tidak menjaga kebersihan tangan

Kegiatan mencuci tangan seringkali diabaikan/dianggap sepele padahal memiliki manfaat yang sangat besar terhadap kesehatan. Berdasarkan Riskesdas Tahun 2013 penduduk Indonesia yang berusia diatas 10 tahun hanya sebesar 47% yang melakukan cuci tangan dengan benar berdasarkan waktu dan caranya. Mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir, dengan cara benar pula, dapat menghilangkan/mengurangi kuman dan bakteri yang menempel di tangan, sehingga diri dapat terhindar dari penyakit

5. Tidak berkendara dengan baik

Berdasarkan data registrasi kematian tahun 2013, kelompok usia remaja merupakan penyumbang terbeasr kematian akibat kecelakaan lalu lintas. Hal ini disebabkan oleh tidak mematuhi cara berkendara dengan baik dan tidak menggunakan alat pelindung diri saat berkendara (missal helm dan sepatu) yang sesuai.

6. Merokok dan Penyalahgunaan Napza

Indonesia adalah negara dengan prevalensi perokok nomor 2 tertinggi di dunia. Hal ini tidak mengherankan karena bagi sebagian masyarakat, merokok adalah bagian dari gaya hidup bahkan di beberapa wilayah tertentu masih ditemukan balita yang sudah merokok. Berdasarkan data SDKI tahun 2012 sebanyak 56-59% remaja pernah merokok. Padahal merokok dapat mengakibatkan kerusakan jantung, kanker, kerusakan otak, kekurangan oksigen dll

Selain rokok, zat adiktif lain yang membahayakan kesehatan anak usia sekolah dan remaja adalah alkohol. Pada tahun 2012, persentase perempuan 15-24 tahun yang mengkonsumsi alkohol meningkat menjadi 1% dan yang sudah berhenti 3,5%.

Sedangkan terkait penyalahgunaan napza, sebesar 0,53% remaja perempuan dan 2,3% remaja laki laki pernah menggunakan Napza jenis ganja.

7. Seks Pranikah

Remaja perempuan yang sudah menstruasi berisiko hamil apabila melakukan hubungan seksual. Dan remaja laki laki yang telah mengalami mimpi basah sudah bisa menyebabkan kehamilan jika melakukan hubungan seksual. Seks pranikah selain dapat

mengakibatkan kehamilan di usia remaja, kehamilan tidak diinginkan, juga meningkatkan risiko tertular IMS, kanker serviks, kehamilan dan persalinan berisiko tinggi dan putus sekolah

AKIBAT PERILAKU BERISIKO TERHADAP KESEHATAN/GAYA HIDUP TIDAK SEHAT

Beberapa akibat dari perilaku berisiko terhadap kesehatan/gaya hidup yang tidak sehat antara lain :

- **Kekurangan/Kelebihan Gizi**

Pertumbuhan fisik yang pesat memerlukan gizi yang baik dan berimbang. Ada remaja yang lebih memperhatikan penampilan fisik sehingga mengurangi konsumsi makanan bergizi padahal pada masa tersebut remaja masih dalam tahap pertumbuhan. Hasil dari tindakan ini remaja bisa menderita **anemia, kurus, kurang energi protein, kurang energi kronik, kekurangan zat gizi lainnya**, dll. Akibatnya adalah kebugaran tubuh menurun, menyebabkan cepat-capai, lesu, mengantuk dan konsentrasi belajar berkurang, pertumbuhan tubuh kurang optimal, gangguan menstruasi, dll.

Sebaliknya ada remaja justru makan berlebihan atau sering makan makanan yang tidak bergizi dan tinggi garam-gula-lemak. Akibatnya remaja dapat mengalami kegemukan/obesitas, hipertensi, rentan terhadap penyakit tidak menular lainnya.

Untuk mencegah hal tersebut anak usia sekolah dan remaja harus mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan melakukan aktifitas fisik/olah raga secara teratur

- **Penyakit Tidak Menular**

Konsumsi makanan yang tidak sehat, tidak bergizi seimbang dan banyak gula dan lemak, konsumsi makanan berpengawet, berpenyedap dan pewarna tambahan yang berbahaya, merokok, tidak sarapan, kurang aktifitas fisik, dll dapat mengakibatkan terjadinya penyakit degeneratif/penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, gangguan pada saluran pernapasan, kanker dll

- **Penyakit Gigi dan Mulut**

- **Plak (jigong)**

Plak adalah lapisan tipis yang tak berwarna (transparan) tidak dapat dilihat dengan mata biasa, melekat pada gigi yang terdiri dari air liur, sisa-sisa makanan, jaringan mati, mikroorganisme dan lain sebagainya. Untuk melihat plak digunakan zat pewarna yaitu disclosing solution. Plak terbentuk ketika pelikel, sisa makanan dan

bakteri bergabung. Pelikel adalah lapisan tipis dari protein air ludah yang melekat sesaat setelah gigi dibersihkan

- **Karang Gigi**

Karang gigi adalah kotoran dalam mulut yang menempel pada gigi dalam jangka waktu lama, sehingga lama lama akan mengeras dan membatu sehingga akan sulit untuk dibersihkan jika hanya dengan menggosok gigi. Berdasarkan lokasi karang gigi ada di dua tempat, yaitu permukaan gigi di atas gusi dan permukaan gigi di bawah gusi. Tempat utama munculnya **karang gigi** pada daerah yang sulit dibersihkan. Penyebab terjadinya karang gigi ini adalah karena plak yang tidak dibersihkan sehingga lama – kelamaan menjadi keras dan berwarna kuning sampai kehijau – hijauan

- **Radang Gusi**

Adalah kerusakan pada gusi akibat kurangnya menjaga kebersihan gigi. Penyakit ini mula-mula terlihat perubahan warna lebih merah dan mengkilap dari gusi sehat. Tahap selanjutnya akan timbul perdarahan pada sentuhan terutama bila kena sikat gigi sampai timbul perdarahan spontan. Bila keadaan tersebut dibiarkan, penyakit ini menjalar terus selain ke gusi tetangganya juga ke dalam jaringan penyangga gigi. Akibatnya tulang jaringan penyangga gigi mengkerut, sehingga gigi kelihatan memanjang dan menjadi goyah. Penyebab radang gusi dapat merupakan kelanjutan dari plak, karang gigi atau gigi berlubang yang tidak segera diobati sehingga berpengaruh terhadap kelaianan pada gusi.

- **Karies Gigi/gigi berlubang**

Karies gigi adalah kerusakan pada jaringan keras gigi akibat pengaruh bakteri dalam mulut. Penyebab Gigi Berlubang antara lain perilaku menyikat gigi yang kurang, makanan yang manis dan lengket serta adanya plak dan karang gigi

- **Kecacingan**

Berdasarkan data Direktorat PP dan PL Kementerian Kesehatan tahun 2013 angka kecacingan pada anak usia sekolah dasar masih sangat besar, yakni 28,7%. Kecacingan dapat mempengaruhi pemasukan (intake), pencernaan, penyerapan zat makanan (absorbs) dan metabolisme makanan. Infeksi cacing/kecacingan dapat menimbulkan kerugian zat gizi berupa kalori dan protein serta kehilangan darah. Selain itu kecacingan juga dapat menghambat perkembangan fisik, kecerdasan dan produktifitas sehari-hari, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit lainnya.

• Kecelakaan

Di Indonesia, khususnya di kota besar, 40% dari semua korban kecelakaan lalu lintas adalah remaja. Dampak dari perubahan psikis remaja yang ingin mencoba hal-hal baru, menyukai tantangan namun tanpa pertimbangan yang matang dapat menyebabkan remaja berperilaku membahayakan diri, kesehatan dan lingkungannya. Belum optimalnya kemampuan untuk berkonsentrasi, ketepatan koordinasi anggota tubuh, serta ketajaman penilaian pada remaja membesarkan kemungkinan terjadinya kecelakaan. Untuk mencegah hal tersebut, maka remaja harus lebih dapat mengontrol diri dan berhati-hati dalam berlalu lintas.

Kecelakaan lainnya yang sering terjadi adalah kecelakaan lalu lintas dan tenggelam. Untuk mencegah hal tersebut anak usia sekolah/remaja diharapkan mematuhi cara berkendara dengan baik dan mendapat pengawasan dari orang dewasa pada saat melakukan aktifitas renang dan belajar renang.

• Ketergantungan Napza

Efek dari penyalahgunaan Napza antara lain :

- Kerusakan organ vital termasuk otak, jantung, paru, hati, ginjal dan organ reproduksi
- Keracunan dengan berbagai tanda dan gejala seperti mual, muntah, pusing, kejang, gemetar, jantung berdebar, nyeri dada, denyut jantung meningkat, suhu tubuh naik, tekanan darah tinggi, pupil melebar sampai koma. Setiap jenis napza dan dosis yang digunakan mempunyai dampak keracunan yang berbeda
- 'sakauw'yaitu keadaan penderitaan sakit sekali seujur tubuh, gabungan dari rasa sakit/nyeri hebat, yang juga disebabkan karena gejala putus obat
- Gangguan psikis seperti gelisah, cemas, takut, curiga, waspada berlebihan, panic, bingung, mudah tersinggung, depresi, agresif, gangguan daya ingat, gangguan nalar dan konsentrasi, banyak bicara, gangguan kesadaran dan perilaku
- Kehidupan social memburuk, prestasi belajar menurun bahkan bisa sampai berhenti sekolah, hubungan keluarga memburuk bahkan bisa mengarah pada perbuatan criminal karena mencuri untuk membeli napza

• Risiko Terkena IMS dan HIV AIDS

Penyalahgunaan Napza dan seks pranikah dapat meningkatkan risiko terkena IMS dan HIV AIDS. dan Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi pada saluran reproduksi yang ditularkan melalui hubungan seksual. Infeksi ini bisa disebabkan oleh

bakteri, virus, parasit, jamur dan lainnya tergantung jenis infeksi. IMS bisa mengakibatkan penyakit raang panggul, sulit punya anak, kehamilan di luar kandungan, keguguran, melahirkan sebelum waktunya, lahir mati, kelainan bawaan, kematian, meningkatnya risiko HIV AIDS dan kanker serviks.

Sedangkan HIV merupakan jenis virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh sehingga daya tahan tubuh menurun. AIDS merupakan sekumpulan gejala yang disebabkan oleh menurunnya sistem kekebalan tubuh manusia karena terinfeksi HIV. Pada tahap infeksi HIV belum tampak gejala-gejala pada penderita HIV positif, akan tetapi sudah dapat menularkan pada orang lain. Gejala AIDS muncul setelah 5-10 tahun, tergantung dari daya tahan tubuh penderita, gizi dan kepatuhan mengkonsumsi obat antiretroviral.

- **Kehamilan pada usia remaja**

Pada masa pubertas dimana sudah terjadi pematangan organ reproduksi dan hormonal maka remaja sudah bisa memperoleh keturunan. Namun, baik secara fisik maupun kejiwaan, seorang remaja belum mantap untuk dapat memikul tanggung jawab selaku orangtua. Kehamilan pada usia remaja membahayakan baik untuk remaja putri yang hamil maupun bayi dalam kandungannya.

Pada kehamilan bawah usia 20 tahun berisiko terjadi gangguan pada ibu maupun janin karena perkembangan fisik remaja yang belum sempurna dengan berbagai risiko kehamilan (keracunan kehamilan, eklamsi) yang berakibat kematian. Sedangkan bayinya sendiri belum tentu sehat. Komplikasi yang sering ditimbulkan pada janin/bayi yang dilahirkan dari ibu berusia dibawah 20 tahun antara lain kematian janin, bayi berat lahir rendah (BBLR) dan kemungkinan bayi hidup sampai berumur 1 tahun lebih kecil dibandingkan pada bayi yang dilahirkan dari ibu pada umur dewasa.

Selain itu, dari hasil penelitian melakukan hubungan seks dini juga lebih sering menimbulkan kanker leher rahim.

C. KETERAMPILAN PSIKOSOSIAL (PENDIDIKAN KETERAMPILAN HIDUP SEHAT/PKHS)

Agar remaja dapat menghindarkan diri dari perilaku-perilaku berisiko, maka remaja perlu untuk mengembangkan keterampilan/kemampuan psikososial. Kemampuan psikososial merupakan kemampuan yang berorientasi pada aspek kejiwaan seseorang terhadap diri sendiri dan interaksi dengan orang lain dan lingkungan.

Keterampilan psikososial ini diajarkan dalam Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS), yakni suatu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan psikososial seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah kehidupan sehari-hari secara efektif.

Sepuluh kompetensi psikososial dalam PKHS yang perlu dikuasai oleh remaja, antara lain:

1. Kesadaran diri

Merupakan kemampuan untuk mengenal diri sendiri mengenai karakter, kekuatan, kelemahan, keinginan dan ketidak-inginan. Menegal dan menerima diri sendiri merupakan langkah awal dari membina harga diri yang positif. Terima diri apa adanya, maksimalkan potensi/kekuatan dan coba perbaiki kelemahan. Jika kita bangga dan percaya dengan diri sendiri maka dapat dikatakan kita memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga kita nyaman terhadap diri sendiri. Harga diri sangat diperlukan untuk membentuk jiwa yang sehat dan perilaku positif sehingga kita dapat menghadapi tantangan hidup termasuk perilaku hidup yang berisiko

2. Empati

Merupakan kemampuan untuk memposisikan perasaan orang lain pada diri sendiri

3. Pengambilan keputusan

Adalah kemampuan untuk menentukan pilihan yang tepat secara konstruktif dari berbagai alternatif yang ada.

4. Pemecahan masalah

Merupakan suatu kemampuan yang memungkinkan seseorang dapat menyelesaikan masalah secara konstruktif

5. Berfikir kritis

Adalah kemampuan untuk menganalisis informasi dan pengalaman secara objektif

6. Berfikir kreatif

Kemampuan membuat ide baru dengan menganalisis informasi dan pengalaman secara objektif

7. Komunikasi efektif

Kemampuan untuk menyampaikan gagasan sehingga dimengerti oleh orang lain maupun kelompok di lingkungannya

8. Hubungan interpersonal

Merupakan kemampuan yang dapat menolong kita berinteraksi dengan sesama secara positif dan harmonis

9. Pengendalian emosi

Merupakan suatu kemampuan untuk meredam gejolak emosi sehingga bermanifestasi dalam perilaku yang terkendali

10. Mengatasi stress

Kemampuan pengenalan sumber yang menyebabkan stress dalam kehidupan, bagaimana efeknya dan cara mengontrol diri terhadap stress.

D. KONSELOR SEBAYA DAN TEHNIK KONSELING KESEHATAN REMAJA

Kelompok remaja lebih terbuka pada sebayanya, maka diperlukan konselor sebaya yang dapat berperan sebagai sumber informasi kesehatan remaja, menemukan kasus secara dini, membantu memberikan alternatif penyelesaian dan merujuk masalah yang tidak dapat diatasi ke petugas kesehatan

Untuk menjadi konselor sebaya, remaja perlu mendapatkan pelatihan konselor sebaya yang berisi tentang materi kesehatan remaja dan tehnik konseling remaja dari petugas kesehatan. Remaja yang menjadi konselor sebaya penting untuk mempunyai minat yang kuat dan sukarela untuk membantu teman sebayanya. Selain itu remaja sebagai konselor sebaya juga perlu berjejaring dengan Puskesmas untuk menindaklanjuti permasalahan kesehatan remaja yang didapatkannya.

Kemampuan yang harus dimiliki oleh konselor sebaya, sebagai berikut :

1. Pengetahuan

Memiliki pengetahuan mengenai karakteristik remaja dan permasalahan yang sering dihadapi remaja misal perilaku berisiko seperti masalah pacaran, kesulitan belajar, perilaku seksual, kesehatan reproduksi, HIV/AIDS, IMS dll

2. Sikap

- Empati, yakni memahami apa yang dirasakan klien sebaya tetapi masih dapat memisahkan perasaan itu dengan diri sendiri
- Kongruensi yakni memahami terhadap diri sendiri
- Penerimaan tanpa syarat, yakni menghargai dan menerima/tidak menghakimi nilai-nilai yang mungkin berbeda dengan nilai-nilai yang dimiliki

3. Keterampilan konseling sebaya

Teknik Konseling Sebaya sebagai berikut :

a. Mendengar aktif

Mendengar aktif berarti bukan hanya sekedar mendengar melainkan juga menyimak dan mampu menyampaikan kembali apa yang telah didengar

b. Melakukan konseling

Langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan konseling antara lain :

1) Memberi salam

Bertujuan mencairkan suasana dan menciptakan suasana yang aman dan nyaman

2) Bertanya

Yakni bertanya mengenai perasaan klien sebaya, situasi klien, alasan klien datang meminta bantuan dan menanyakan/mengidentifikasi masalah yang dihadapi klien

3) Mengungkapkan/memberi informasi

Memberikan informasi sesuai dengan kebutuhan klien sebaya

4) Membantu klien mengambil keputusan

Yakni membantu dengan mendiskusikan pemecahan masalah beserta mengungkapkan konsekuensinya sehingga klien sebaya bisa membuat keputusan

5) Menjelaskan risiko yang muncul atas keputusan tersebut

6) Mengundang kembali

7) Mengevaluasi apakah konseling telah sesuai dengan kebutuhan klien dan tetap membuka kesempatan bagi klien sebaya untuk tindak lanjut atau kembali bila diperlukan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh konselor sebaya, sebagai berikut:

- a. Memberi informasi dan membangkitkan pengertian remaja tentang cara – cara mencegah gangguan fisik, psikis atau perilaku berisiko seperti yang telah dijelaskan. Dalam hal ini peranan penegak/pandega adalah menghubungi pimpinan puskesmas atau orang lain yang berkompeten untuk memberi ceramah atau mengadakan tukar pendapat dengan kelompok remaja tentang gangguan fisik pada remaja dan langkah-langkah pencegahannya.
- b. Mengajak para remaja mengumpulkan informasi mengenai berbagai masalah kesehatan di lingkungannya, agar mereka menjadi peka terhadap permasalahan kesehatan di lingkungannya, kegiatan yang bisa dijalankan antara lain suatu penilaian sederhana; informasi yang dikumpulkan bisa menjadi bahan dasar/masukan untuk ceramah, diskusi atau tukar pendapat tersebut pada butir a.
- c. Mengisi waktu luang dengan kegiatan agar dapat dibangkitkan rasa tanggung jawab dalam membina kesehatan. Kegiatan yang dapat dijalankan misalnya dalam Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu), membina lingkungan desa bersih, mengatur tata tertib lalu lintas di desa, dan sebagainya. Kegiatan demikian ini fungsinya juga sebagai media untuk mempercepat terbentuknya kembali citra diri remaja

E. PENANGANAN PERTAMA PADA REMAJA YANG MENGALAMI NYERI HAID, SAKIT GIGI DAN JERAWAT

1. Penanganan Pada Nyeri Haid

- Untuk mengurangi rasa nyeri / sakit bisa diberikan kompres hangat pada lokasi yang sakit, istirahat cukup, olah raga terutama berjalan
- Bisa masih nyeri dan mengganggu kegiatan sehari-hari maka datanglah segera ke Puskesmas/fasilitas kesehatan lainnya untuk pemeriksaan dan pengobatannya

2. Penanganan terhadap Jerawat

- Selalu bersihkan kulit wajah setelah berpergian dan sebelum tidur
- Hindari penggunaan kosmetik misalnya bedak, alas bedak yang dapat menyumbat pori pori
- Hindari memencet jerawat karena dapat menyebabkan risiko infeksi
- Informasikan remaja untuk tetap percaya diri karena munculnya jerawat adalah lazim pada masa pubertas, karena terdapat peningkatan hormon androgen yang memproduksi minyak di kulit sehingga bisa menyumbat pori-pori dan menyebabkan jerawat.

3. Penanganan Sakit Gigi

Penanganan kedaruratan pada penyakit gigi diperlukan apabila diperlukan segera dan jauh dari fasilitas pelayanan kesehatan gigi dan ini hanya bersifat sementara, seperti pada kegiatan kepramukaan, berkemah dan lain sebagainya. Penyakit gigi dan mulut yang sering terjadi untuk ditangani segera pada kedaruratan, antara lain seperti:

• Sakit Gigi Berdenyut

Gejalanya:

- Kemungkinan rasa sakit.
- Timbul tanpa ada sebabnya yang jelas.
- Menghilang sebentar / mungkin juga terjadi terus-menerus.
- Sakitnya menjalar ke kepala atau leher.
- Menyebabkan tidur terganggu
- Pada umumnya kalau gigi diketok pelan-pelan atau dipakai untuk menggigit timbul rasa sakit

Penyebab:

- Karies gigi/gigi berlubang
- Peradangan gusi/jaringan penyangga gigi

Tindakan yang dilakukan:

- Kalau ada pos obat berikan obat untuk menghilangkan rasa sakit.
- Anjuran kumur air garam hangat untuk mengurangi sakit sementara.
- Dianjurkan penderita untuk pergi fasilitas pelayanan kesehatan terdekat seperti puskesmas atau klinik gigi untuk pengobatan selanjutnya.

■ Pipi bengkak**Gejalanya:**

- Gigi terasa sakit dan berdenyut serta disertai dengan demam.
- Didaerah pipi terasa menonjol/bengkak.

Penyebab:

- Radang gusi/jaringan penyangga
- Gigi berlubang/karies gigi
- Sesudah pencabutan gigi
- Karang gigi

Tindakan yang dilakukan:

- Anjuran berkumur – kumur dengan air garam hangat, dan dibagian luarnya diberi kompres air dingin yang diberi cuka sedikit.
- Kirimkan penderita ke fasilitas pelayanan kesehatan.

■ Cara pembuatan larutan untuk pengobatan sementara**Cara membuat rebusan air sirih**

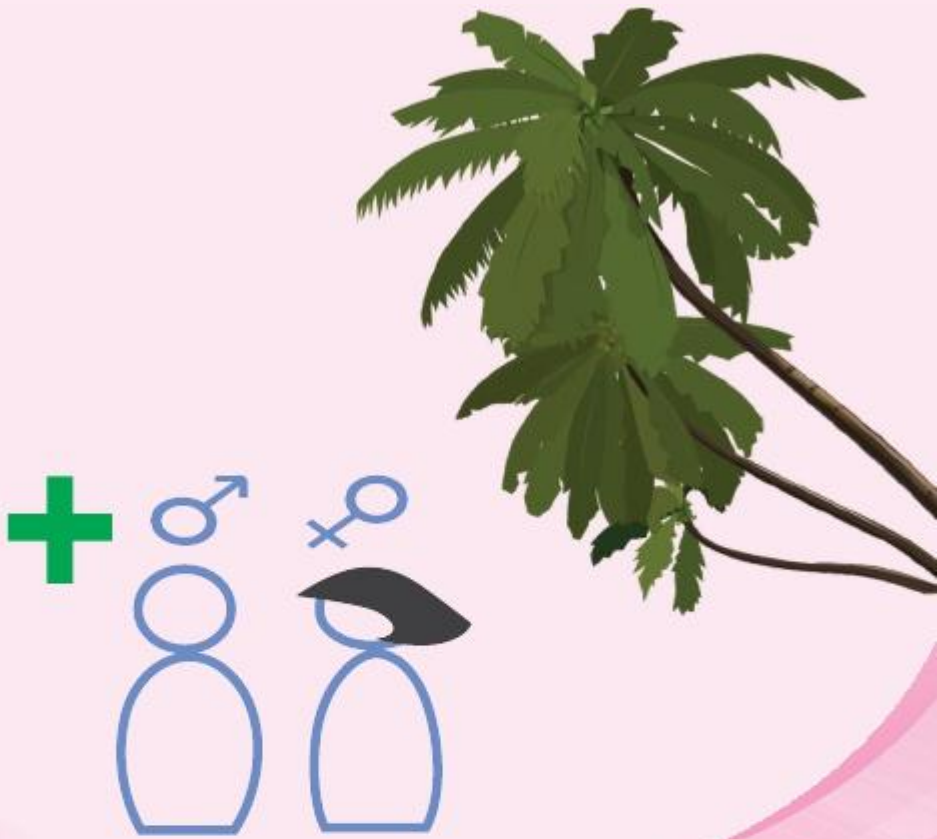
- Siapkan panci dan air bersih
- Ambil daun sirih sebanyak 6 – 7 helai daun yang sudah dicuci bersih
- Masukkan kedalam panci yang sudah diisi air bersih
- Rebuslah air sebanyak 2 gelas sampai mendidih.
- Kalau air sudah mendidih, daun sirihnya dimasukkan, tutuplah segera pancinya dari api selama kurang lebih lima menit.
- Angkatlah pancinya dari api tetapi tutupnya tidak boleh dibuka, biarkan air rebusan ini menjadi hangat-hangat kuku, baru dipakai untuk berkumur-kumur.
- Kalau air rebusan ini mau dihangatkan lagi pancinya harus ditutup rapat.

**Cara membuat air garam hangat**

- Ambilah segelas air masak yang masih hangat
- Tambahkan garam kasar (garam dapur) 1 sendok makan. Kalau garamnya halus cukup pakai setengah sendok makan.

BAHAN ACUAN

1. Materi PKHS, Pelatihan PKPR, Kementerian Kesehatan tahun 2010
2. Teknik Konseling Kesehatan Remaja bagi Konselor Sebaya, Kementerian Kesehatan RI, 2010
3. Pedoman Gizi Seimbang, Kementerian Kesehatan RI, 2014
4. *Teach Your Child The Underwear Rule*, www.theunderwearrule.org, Council of Europe, 2014
5. Buku Rapor Kesehatanku (Buku Informasi Kesehatan) tingkat SD/MI, 2015
6. Buku Rapor Kesehatanku (Buku Informasi Kesehatan) tingkat SMP/MTs dan SMA/SMK/MA, 2015
7. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, Kementerian Kesehatan, 2013
8. Laporan Survei Kesehatan berbasis Sekolah / Global School-age Health Survei, Kementerian Kesehatan, 2016



KESEHATAN REPRODUKSI

SYARAT KECAKAPAN KHUSUS (SKK) KESEHATAN REPRODUKSI

TUJUAN SKK KESEHATAN REPRODUKSI

Untuk memperoleh Tanda Kecakapan Khusus (TKK) Kesehatan Reproduksi, maka ditetapkan syarat kecakapan khusus untuk Pramuka Penegak dan Pandega sebagai berikut :

I. PRAMUKA PENEGAK (16 – 20 TAHUN)

1. Mampu menjelaskan pengertian dan perbedaan jenis kelamin dan gender
2. Mampu menjelaskan bentuk-bentuk kekerasan dan cara menghindari diri dari kekerasan
3. Mampu menjelaskan kesehatan reproduksi dan tanda-tanda pubertas pada laki-laki dan perempuan
4. Mampu menjelaskan pengelolaan kebersihan menstruasi dan cara menjaga kebersihan alat kelamin pada laki-laki dan perempuan
5. Mampu menjelaskan penyakit-penyakit yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi

II. PRAMUKA PANDEGA (21 – 25 TAHUN)

1. Memahami materi SKK untuk golongan penegak
2. Mampu menjelaskan kesehatan reproduksi bagi calon pengantin
3. Mampu memberikan konseling terkait kesehatan reproduksi serta kekerasan.

MATERI SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN REPRODUKSI

A. Pengertian dan Perbedaan Jenis Kelamin dan Gender

1. Pengertian jenis kelamin dan gender

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin adalah perbedaan bentuk, sifat dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam upaya meneruskan garis keturunan. Jenis kelamin merupakan anugerah yang melekat pada setiap individu sejak lahir yang tidak mungkin diubah.

b. Gender

Gender adalah perbedaan sifat dan peran pada laki-laki dan perempuan yang dibentuk oleh masyarakat. Gender bukanlah kodrat, melainkan tatanan yang dapat diubah dan dipertukarkan.

2. Perbedaan jenis kelamin dan gender

Istilah gender seringkali tumpang tindih dengan jenis kelamin, padahal dua kata itu merujuk pada bentuk yang berbeda. Jenis kelamin merupakan persifatan atau pembagian dua jenis kelamin manusia yang ditentukan secara biologis. Sedangkan gender merupakan perbedaan sifat, sikap dan perilaku yang dianggap khas perempuan atau khas laki-laki terutama merupakan hasil belajar seseorang melalui suatu proses sosialisasi yang panjang dilingkungan masyarakat, tempat ia tumbuh dan dibesarkan.

Jenis Kelamin	Gender
Tidak bisa berubah	Bisa berubah
Tidak bisa dipertukarkan	Bisa dipertukarkan
Berlaku sepanjang hidup	Tergantung situasi dan kondisi
Berlaku dimana saja	Tergantung pada budaya
Ditentukan oleh Tuhan atau kodrat	Bukan kodrat tapi dibentuk masyarakat

Contoh perbedaan jenis kelamin dan gender

Jenis Kelamin	Gender
1. Hanya perempuan yang bisa melahirkan.	1. Perempuan hanya tinggal di rumah dan mengurus anak (seharusnya laki-laki juga dapat tinggal di rumah dan mengurus anak seperti halnya perempuan).
2. Hanya laki-laki yang memproduksi sperma	2. Salah satu jenis pekerjaan bagi laki-laki adalah supir taksi (tetapi perempuan bisa juga mengemudikan taksi sebaik yang dilakukan oleh laki-laki).

B. Kesenjangan, Keadilan Gender dan Pemahaman Gender

1. Kesenjangan Gender

a. Pengertian

Kesenjangan adalah kesamaan kondisi antara laki-laki dan perempuan untuk memperoleh kesempatan dan haknya sebagai manusia agar mampu berperan dan berpartisipasi dalam berbagai bidang. Kesenjangan gender akan mendorong kemajuan masyarakat karena setiap orang dapat berperan aktif dalam pembangunan.

b. Bentuk Ketidaksetaraan gender

1) Stereotipi

Stereotipi berarti pemberian citra baku atau label kepada seseorang atau kelompok yang didasarkan pada suatu anggapan yang salah. Pelabelan ini seringkali digunakan sebagai alasan untuk membenarkan suatu tindakan yang salah. Stereotipi mengakibatkan perempuan dianggap sebagai makhluk yang lemah, makhluk yang perlu dilindungi sehingga posisinya dalam rumah tangga maupun masyarakat dinilai tidak penting, dianggap sebagai orang rumah, bukan pengambil keputusan dan pekerjaannya tidak bernilai secara ekonomi.

Contoh:

- Pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan perempuan, sehingga anak perempuan harus membersihkan tempat tidurnya sendiri, membantu di dapur dan membersihkan rumah.
- Perempuan dianggap lemah, mudah menangis/cengeng, padahal laki-laki juga bisa lemah atau menangis apabila sedang sedih.

2) Subordinasi

Subordinasi adalah anggapan bahwa suatu peran yang dilakukan oleh jenis kelamin tertentu lebih rendah dari yang lain. Subordinasi sering menyebabkan posisi perempuan lebih rendah kedudukannya daripada laki-laki, sehingga laki-laki

menjadi pelaku yang mengendalikan perempuan. Kondisi ini disebabkan oleh perbedaan peran antara laki-laki dan perempuan yang dilakukan secara terus menerus oleh masyarakat, secara tidak sadar dianggap menjadi hal yang biasa. Perempuan menerima kondisi ini karena dianggap sudah menjadi kodratnya.

Contoh:

- Anak perempuan tidak perlu sekolah tinggi karena kodrat perempuan adalah menjadi ibu rumah tangga dalam keluarga.
- Laki-laki lebih pantas menjadi untuk mengambil keputusan dibandingkan perempuan.

3) Marjinalisasi

Marjinalisasi berarti proses peminggiran terhadap jenis kelamin atau kelompok tertentu. Marjinalisasi terjadi akibat perbedaan/ketimpangan antara laki-laki dan perempuan atau kelompok tertentu (misalnya orang kaya terhadap orang miskin) yang menguntungkan salah satu pihak.

Contoh:

- Perempuan dinilai kurang terampil dibandingkan laki-laki sehingga perempuan pantas jika mendapatkan gaji/upah yang lebih rendah dari laki-laki.
- Di desa tidak terdapat sekolah tinggi sehingga anak dari desa sulit untuk mendapat pendidikan yang tinggi dibandingkan anak di kota.

4) Beban ganda

Beban ganda berarti beban kerja atau tanggung jawab yang ditanggung perempuan lebih banyak daripada laki-laki.

Contoh:

Seorang ibu rumah tangga bekerja untuk mencari nafkah dalam rangka membantu suaminya, tetapi sampai di rumah ibu harus mencuci, memasak, mengasuh anak. Suami tidak membantu dalam mengurus rumah tangga.

2. Keadilan gender

Setiap perempuan dan laki-laki mempunyai kebutuhan yang berbeda. Perbedaan ini perlu diketahui untuk dipakai sebagai dasar atas perbedaan perlakuan yang diterapkan kepada laki-laki dan perempuan. Dengan keadilan gender berarti tidak ada stereotipi/pembakuan peran, subordinasi, marginalisasi dan beban ganda.

3. Pemahaman Gender

Pentingnya pemahaman gender:

- Melalui pemahaman gender yang baik maka akan terwujud kesetaraan dan keadilan gender yang ditandai dengan tidak adanya sikap membedakan/diskriminasi kepada perempuan dan laki-laki. Dengan kesetaraan dan keadilan gender, maka setiap orang memiliki akses, partisipasi dan kontrol serta memperoleh manfaat yang sama kebutuhannya.
- Memiliki akses dan partisipasi, berarti memiliki peluang atau kesempatan untuk menggunakan sumber daya dan memiliki wewenang untuk mengambil keputusan terhadap cara penggunaan dan hasil sumber daya tersebut. Sedangkan memiliki kontrol berarti memiliki kewenangan penuh untuk mengambil keputusan atas penggunaan dan hasil sumber daya, sehingga memperoleh manfaat yang setara dan adil.

C. Bentuk-bentuk Kekerasan dan Cara untuk Menghindari Diri dari Kekerasan

Berbagai bentuk tindak kekerasan terjadi sebagai akibat perbedaan relasi /ketimpangan gender. Kata kekerasan merupakan terjemahan dari *violence*, artinya suatu serangan terhadap fisik maupun integritas mental psikologis seseorang. Oleh karena itu kekerasan tidak hanya menyangkut serangan fisik saja seperti pemukulan, penyiksaan dan perkosaan tetapi juga yang bersifat non fisik, seperti pelecehan, penghinaan, bullying.

Pelaku kekerasan bermacam-macam, secara individu atau berkelompok. Pelaku bisa siapa saja misalnya suami, ayah, sepupu, paman atau orang lain seperti guru, tetangga, teman-teman sekolah. Kekerasan dapat terjadi baik di dalam rumah tangga maupun di masyarakat seperti di sekolah atau di tempat umum.

1. Bentuk-bentuk kekerasan

- kekerasan fisik, seperti memukul, menendang, menampar
- kekerasan psikis, seperti memarahi, melecehkan, menghina
- kekerasan seksual, seperti pelecehan seksual, paksaan berhubungan seksual
- penelantaran, seperti anak tidak diberi makanan bergizi, tidak diimunisasi, anak sakit tidak diobati
- eksploitasi seperti pengemis anak, pelacuran, perdagangan orang/trafficking

2. Dampak Kekerasan

Kekerasan dapat berdampak jangka pendek dan jangka panjang terhadap kesehatan yang berpengaruh terhadap perkembangan, hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain.

- Dampak fisik: luka berat, kecacatan, kematian, kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, gangguan/kerusakan organ reproduksi
- Dampak non fisik: gangguan mental emosional, gangguan belajar, gangguan bersosialisasi, percobaan bunuh diri.

3. Cara untuk menghindari diri dari kekerasan

Untuk mencegah terjadinya berbagai bentuk kekerasan, anak usia sekolah dan remaja perlu memahami:

a. Mencegah kekerasan fisik dan psikis

- 1) Menghormati orang yang lebih tua dan menyayangi yang lebih muda.
- 2) Menghargai bahwa setiap orang berbeda, menghormati pendapat/pilihan orang lain dan tidak memaksakan pendapat/pilihan tertentu.
- 3) Selalu menghindari sikap egois, angkuh dan sombong.
- 4) Menjaga perasaan orang lain, bersikap toleransi jangan sampai membuat orang lain tersinggung.
- 5) Selalu bersikap waspada dengan orang yang terlihat mencurigakan.
- 6) Menanamkan kesadaran untuk menghargai privasi orang lain, bahwa tak seorangpun berhak mengganggu ketenangan hidup orang lain.

b. Mencegah kekerasan seksual

1) Menjaga tubuh

- Tubuhmu adalah sepenuhnya milikmu. Ada beberapa anggota tubuh yang bersifat pribadi sehingga tidak boleh ada satu orangpun yang melihat atau menyentuhnya tanpa ijin seperti bibir, dada, alat kelamin, bokong.
- Harus mengatakan '**tidak**' dengan segera dan tegas apabila kamu mendapatkan sentuhan yang tidak pantas.

2) Bedakan rahasia yang baik dan yang buruk

- Setiap rahasia yang membuat kamu merasa gelisah, tidak nyaman, ketakutan dan sedih adalah bukan rahasia yang baik dan tidak patut untuk disimpan, melainkan harus diberitahukan pada orang tua/orang dewasa yang dipercayai (misal : polisi, guru atau dokter).

- Penting untuk dapat membedakan hal yang baik dan hal yang buruk untuk mencegah terjadinya pelecehan/kekerasan seksual, anak usia sekolah dan remaja perlu memahami prinsip dan melakukan hal hal sebagai berikut :
 - dirahasiakan, karena pelaku pelecehan seksual seringkali menggunakan taktik dan berbagai alasan dengan tujuan utamanya agar kamu merahasiakan hal tersebut dari orang tua/orang lain agar mereka bebas dari hukuman penjara.

3) Bicarakan dengan orang tua

Jangan malu untuk membicarakan kepada orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai seperti polisi, guru atau dokter. Apabila merasa khawatir, cemas, sedih ataupun merasa mendapatkan perlakuan pelecehan atau tindak kekerasan bicarakan hal tersebut kepada orang tua/orang dewasa yang dipercayai (misal polisi, guru atau dokter).

4) Bereaksilah terhadap perlakuan yang tidak pantas/tidak wajar,

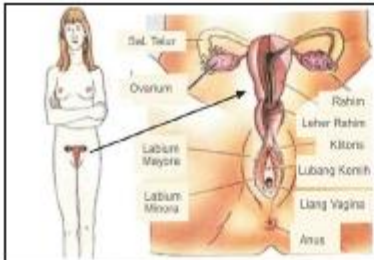
Mengungkapkan dan melaporkan :

- Waspada kemungkinan perilaku kejahatan dari orang di sekitarmu. Pada banyak kasus, pelaku pelecehan/kekerasan adalah seseorang yang dikenal baik olehmu
- Waspada kemungkinan perilaku kejahatan dari orang yang tidak dikenal olehmu
- Berhati hati dengan pemberian hadiah dari orang yang dikenal atau tidak dikenal. Beritahu orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai apabila ada orang yang sering memberi hadiah dan memintamu menyimpan rahasia serta berusaha untuk berduaan denganmu. Hal ini tidak boleh dirahasiakan
- Laporkan pada orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai apabila ada seseorang yang ingin melihat atau menyentuh area tubuh pribadimu. Yakinkan orang tua atau orang dewasa yang kamu percayai mengambil tindakan untuk membantumu
- Kamu harus mengingat orang dewasa yang dapat membantumu (misal guru, dokter, polisi dll), simpan nomor telepon mereka untuk dapat kamu hubungi dalam apabila terdapat keadaan darurat

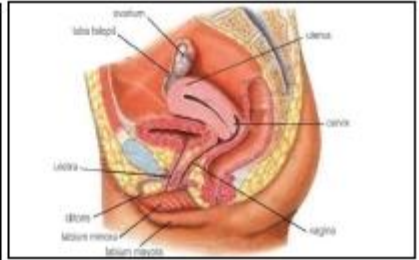
E. Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi. Laki laki dan perempuan dibedakan atas jenis kelaminnya dan setiap jenis kelamin mempunyai organ, sistem dan fungsi reproduksi yang berbeda.

1. Organ reproduksi perempuan



Tampak Depan



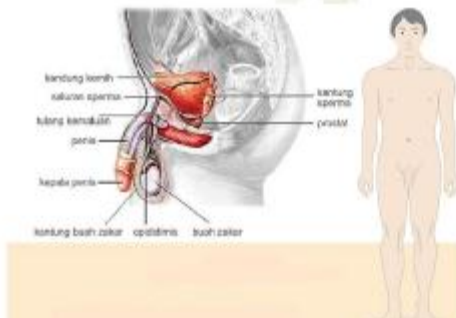
Tampak Samping

Fungsi organ reproduksi perempuan

▪ Indung telur (ovarium)	berfungsi untuk mengeluarkan sel telur (ovum). Sel telur yang dihasilkan dapat dibuahi oleh sperma sehingga terjadi pembuahan. Bila tidak dibuahi, sel telur akan ikut keluar bersama darah saat menstruasi.
▪ Saluran telur (tuba fallopii)	berfungsi untuk mengantar sel telur (ovum) dari indung telur menuju rahim.
▪ Rahim (uterus)	merupakan tempat janin berkembang.
▪ Leher rahim (serviks)	bagian rahim yang berbatasan dengan vagina. Pada saat persalinan, leher rahim membuka sehingga bayi dapat keluar.
▪ Liang vagina	berfungsi sebagai tempat penis berada saat bersenggama dan tempat keluarnya darah menstruasi. Di dalam liang vagina terdapat cairan yang berfungsi sebagai pelumas saat senggama.
▪ Kelentit (klitoris)	merupakan organ kecil yang paling peka rangsangan dibanding dengan bagian-bagian alat kelamin perempuan yang lain. Klitoris banyak mengandung pembuluh darah dan syaraf.
▪ Labia	terdiri dari labia mayor dan labia minor.

2. Sistem reproduksi laki-laki

a. Organ reproduksi laki-laki



b. Fungsi organ reproduksi laki-laki

▪ Testis (buah zakar)	berfungsi untuk memproduksi sperma setiap hari dengan bantuan hormon testosteron
▪ Skrotum (kantong buah zakar)	kantong kulit yang melindungi testis, berwarna gelap, dan berlipat-lipat yang berfungsi untuk mengatur suhu testis agar relatif tetap.
▪ Saluran sperma (vas deferens)	saluran ini menyalurkan sperma dari testis-epididimis menuju ke saluran kencing.
▪ Prostat, vesikula seminalis dan beberapa kelenjar lainnya	Kelenjar yang menghasilkan cairan mani yang berguna untuk memberikan makanan pada sperma.
▪ Penis	berfungsi sebagai alat senggama dan sebagai saluran untuk pengeluaran sperma dan air seni.

J. Pubertas dan tanda-tanda pubertas pada perempuan dan laki-laki

1. Definisi Pubertas

- Pubertas adalah masa ketika seorang anak mengalami perubahan fisik, psikis, dan pematangan fungsi seksual. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan cepat.
- Jika perempuan atau laki-laki sudah mengalami pubertas, berarti alat reproduksinya sudah mulai berkembang, mulai bisa berproses serta berfungsi. Artinya, laki-laki sudah bisa menghamili dan perempuan sudah bisa hamil.

2. Tanda-tanda Pubertas

Tanda pubertas pada perempuan dan laki-laki adalah sebagai berikut:

Perempuan	Laki-laki
tanda awal: tumbuhnya rambut-rambut pada daerah tertentu dan payudara membesar	tanda awal: suara yang mulai berubah, tumbuhnya rambut-rambut pada daerah tertentu
ditandai dengan menstruasi/haid pertama (menarche)	ditandai dengan mimpi basah
biasanya muncul pada usia 10 tahun ke atas	biasanya muncul pada usia 11 tahun ke atas
hormon seks yang memengaruhi perempuan adalah estrogen dan progesteron, yang diproduksi di indung telur	hormon seks yang memengaruhi pada laki-laki adalah testosteron, yang diproduksi oleh testis.

Mimpi Basah

- Pada saat pubertas testis tumbuh menjadi lebih besar, spermatozoa mulai terbentuk, pada masa ini sistim reproduksi telah matang dan mulai berfungsi. Mimpi basah sering dialami oleh remaja laki-laki yang menjadi tanda bahwa ia telah memasuki masa pubertas.
- Mimpi basah merupakan salah satu cara alami berejakulasi, yaitu merupakan peristiwa keluarnya sperma (spermatozoa) saat tidur, bisa dipicu oleh mimpi yang erotis maupun tidak, tergantung dari yang mengalami mimpi itu sendiri.
- Bila pubertas terjadi sebelum usia 9 tahun, atau belum terjadi sampai usia 13-15 tahun, perlu dikonsultasikan ke dokter untuk memastikan ada tidaknya kelainan.

Menstruasi

- **Menstruasi** adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi merupakan tanda awal pubertas pada perempuan.
- Perempuan akan mengalami menstruasi setiap bulan. Jarak antara satu menstruasi ke menstruasi berikutnya (siklus menstruasi) berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari) dan lama menstruasi bisa berbeda-beda, umumnya berkisar antara 3 sampai 10 hari.
- Pada saat menstruasi rahim berkontraksi, pada beberapa orang hal ini bisa menimbulkan kram/sakit (dysmenorrhea). Cara mengatasi dysmenorrhea antara lain dengan olah raga secara teratur, yoga, kompres hangat dll. Apabila hal tersebut tidak berkurang maka dianjurkan untuk mengunjungi dan berkonsultasi pada tenaga kesehatan.

K. Pengelolaan Kebersihan Menstruasi dan Menjaga Kebersihan Alat Kelamin Pada Laki-Laki Dan Perempuan

1. Pengelolaan Kebersihan Menstruasi

Aspek penting dalam pengelolaan kebersihan menstruasi

- 1) Saat menstruasi wajib menggunakan pembalut untuk menyerap darah yang keluar dari vagina. Bila menggunakan tampon dari kain, harus dibersihkan dan dipakai lagi setelah kering.
- 2) Syarat penggunaan pembalut yaitu pembalut yang berbahan lembut dan menyerap dengan baik. Penggantian pembalut pada saat menstruasi minimal tiap 3-4 jam dalam sehari dan jangan membiarkan pembalut lengket seharian. Pembalut yang

sudah dipakai dibersihkan dengan benar sampai bersih dengan mencucinya sampai tidak tersisa lagi darah dan kemudian buang ke tempat sampah.

- 3) Selalu mencatat siklus menstruasi mulai awal sampai akhir dan mengontrol kondisi tubuh saat menstruasi untuk mendeteksi adanya gangguan kesehatan.
- 4) Mengatur jadwal tidur.
- 5) Mengonsumsi susu berkalsium tinggi dan makanan kaya zat besi saat menstruasi.
- 6) Latihan ringan dan olahraga membantu mengatasi nyeri haid.
- 7) Rajin mengganti celana dalam 2-3 kali sehari.
- 8) Pembersihan vagina yaitu pembilasan dengan air bersih dari arah depan ke belakang dan baiknya menggunakan air mengalir, mencuci tangan terlebih dahulu saat pertama kali membasuh area vagina, dan pastikan kuku tidak panjang karena akan melukai vagina.
- 9) Menjaga organ reproduksi tidak lembab.
- 10) Memakai celana dalam yang terbuat dari katun karena dapat menyerap keringat dan sebaiknya tidak terlalu ketat.
- 11) Mandi 2 kali sehari.
- 12) Membuang sampah pembalut secara teratur. Jangan sembarangan karena akan menyumbat saluran pembuangan.

Pesan utama

Remaja putri harus mengetahui organ reproduksi di tubuhnya sendiri dan memahami cara merawat kesehatan sistem reproduksi, sehingga terhindar dari penyakit yang mengganggu reproduksi.

2. Cara menjaga kebersihan alat kelamin pada perempuan dan laki-laki

Laki-laki dan Perempuan	Perempuan	Laki-laki
• Mandi dan pakaian dalam diganti minimal 2 kali sehari. • Menggunakan pakaian dalam yang menyerap keringat dan cairan. • Bersihkan organ kelamin sampai bersih dan kering. • Menggunakan celana yang tidak ketat. • Membersihkan organ	• Bersihkan organ reproduksi dari depan ke belakang dengan menggunakan air bersih dan dikeringkan. • Sebaiknya tidak menggunakan cairan pembilas vagina karena dapat membunuh bakteri baik dalam vagina dan memicu tumbuhnya jamur. • Pilihlah pembalut berkualitas	• Menjaga kebersihan organ kelamin • Dianjurkan sunat untuk menjaga kebersihan kulup (kulit luar yang menutupi kepala penis). • Jika ada keluhan pada organ kelamin dan daerah sekitar

kelamin setelah BAK dan BAB.	yang lembut dan mempunyai daya serap tinggi. Jangan memakai pembalut dalam waktu lama. Saat menstruasi, ganti pembalut sesering mungkin. • Jika sering keputihan, berbau, berwarna, dan terasa gatal, serta keluhan organ reproduksi lainnya segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan.	kelamin segera memeriksakan diri ke petugas kesehatan.
------------------------------	--	--

H. Penyakit-Penyakit Yang Dapat Mengganggu Kesehatan Reproduksi

Penyakit yang mengganggu kesehatan reproduksi baik perempuan maupun laki-laki, dapat ditimbulkan oleh karena kebersihan individu/*personal hygiene* yang buruk. Mikroorganisme dibawah ini dapat menyebabkan gangguan masalah kesehatan reproduksi, berdasarkan cara penularan:

1. Cara penularan melalui kontak langsung

Penyakit dengan cara penularan kontak langsung ini termasuk kontak dengan produk atau bagian tubuh yang telah terinfeksi, antara lain :

a. HPV (*Human Papillomavirus*)

Terdapat banyak jenis infeksi HPV, beberapa diantaranya menimbulkan kutil kelamin yang menyebabkan lesi prakanker. Infeksi HPV juga merupakan faktor risiko utama kanker serviks atau dikenal sebagai kanker leher rahim. Penularan HPV melalui kontak kulit ke kulit, termasuk jika seseorang menyentuh kutil atau kulit disekitarnya.

b. *Moluskum contagiosum*

Penyakit infeksi virus ini menimbulkan benjolan di alat kelamin perempuan. Benjolan tidak menyakitkan, namun sekali terdapat benjolan akan terus berkembang biak. Setelah virus hilang, infeksi biasanya tidak kambuh. Penularan terjadi melalui kontak kulit, bahkan di tempat duduk/berbaring/berjemur di kolam renang.

c. Trikomoniasis

Penyakit ini disebabkan oleh protozoa parasite *Trichomonas vaginalis*. Vagina yang terinfeksi akan mengeluarkan cairan berbau busuk, disertai rasa gatal dan iritasi. Virus penyakit ini dapat hidup pada benda mati untuk jangka waktu tertentu setelah

Mimpi Basah

- Pada saat pubertas testis tumbuh menjadi lebih besar, spermatozoa mulai terbentuk, pada masa ini sistim reproduksi telah matang dan mulai berfungsi. Mimpi basah sering dialami oleh remaja laki-laki yang menjadi tanda bahwa ia telah memasuki masa pubertas.
- Mimpi basah merupakan salah satu cara alami berejakulasi, yaitu merupakan peristiwa keluarnya sperma (spermatozoa) saat tidur, bisa dipicu oleh mimpi yang erotis maupun tidak, tergantung dari yang mengalami mimpi itu sendiri.
- Bila pubertas terjadi sebelum usia 9 tahun, atau belum terjadi sampai usia 13-15 tahun, perlu dikonsultasikan ke dokter untuk memastikan ada tidaknya kelainan.

Menstruasi

- **Menstruasi** adalah proses keluarnya darah dari dalam rahim yang terjadi karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam (endometrium) yang banyak mengandung pembuluh darah dan sel telur yang tidak dibuahi. Menstruasi merupakan tanda awal pubertas pada perempuan.
- Perempuan akan mengalami menstruasi setiap bulan. Jarak antara satu menstruasi ke menstruasi berikutnya (siklus menstruasi) berlangsung kurang lebih 28 hari (antara 21-35 hari) dan lama menstruasi bisa berbeda-beda, umumnya berkisar antara 3 sampai 10 hari.
- Pada saat menstruasi rahim berkontraksi, pada beberapa orang hal ini bisa menimbulkan kram/sakit (dysmenorrhea). Cara mengatasi dysmenorrhea antara lain dengan olah raga secara teratur, yoga, kompres hangat dll. Apabila hal tersebut tidak berkurang maka dianjurkan untuk mengunjungi dan berkonsultasi pada tenaga kesehatan.

K. Pengelolaan Kebersihan Menstruasi dan Menjaga Kebersihan Alat Kelamin Pada Laki-Laki Dan Perempuan

1. Pengelolaan Kebersihan Menstruasi

Aspek penting dalam pengelolaan kebersihan menstruasi

- 1) Saat menstruasi wajib menggunakan pembalut untuk menyerap darah yang keluar dari vagina. Bila menggunakan tampon dari kain, harus dibersihkan dan dipakai lagi setelah kering.
- 2) Syarat penggunaan pembalut yaitu pembalut yang berbahan lembut dan menyerap dengan baik. Penggantian pembalut pada saat menstruasi minimal tiap 3-4 jam dalam sehari dan jangan membiarkan pembalut lengket seharian. Pembalut yang

seseorang terinfeksi menyentuhnya. Penularan dapat melalui handuk kotor bekas dipakai penderita Trikomoniasis.

d. Herpes

Penyakit ini dapat timbul tanpa gejala, tetapi radang melepuh adalah tanda pasti infeksi herpes. Luka pada organ genital bisa juga merupakan herpes. Penularan herpes dapat melalui ciuman, pemakaian pisau cukur kotor atau berbagi alat makan

2. Hubungan Seksual IMS

Hubungan seksual yang tidak aman dapat mengakibatkan terjadinya penularan Infeksi Menular Seksual (IMS). Penyakit yang tergolong dalam IMS antara lain:

- Sifilis (Raja Singa),
- Gonorea (kencing nanah),
- Klamidia,
- Kondiloma Akuminata (Jengger Ayam),
- Herpes Genetalia,
- Hepatitis B,
- HIV AIDS, dll.

Gejala IMS

Tidak semua IMS mempunyai gejala yang khas, dan gejala yang muncul tidak selalu pada alat kelamin.

a. Gejala umum IMS pada perempuan antara lain:

- Keputihan dengan jumlah yang banyak, berbau, berwarna, dan gatal
- Gatal disekitar vagina atau anus
- Adanya benjolan, bintil/kutil atau jerawat di sekitar vagina dan anus
- Adanya luka/koreng/lecet di sekitar vagina dan atau anus
- Nyeri di bagian bawah perut dan atau selama berhubungan seksual

b. Gejala umum IMS pada laki-laki antara lain:

- Kencing berranah, sakit, perih atau panas pada saat kencing
- Adanya bintil/kutil, luka/koreng/lecet sekitar penis dan selangkangan
- Pembengkakan dan sakit di buah zakar
- Gatal di sekitar alat kelamin

I. Kesehatan Reproduksi bagi Calon Pengantin

Reproduksi berasal dari kata re yang berarti kembali dan produksi yang memiliki arti membuat atau menghasilkan, jadi reproduksi mempunyai arti suatu proses kehidupan manusia dalam menghasilkan keturunan demi kelestarian hidup. Calon pengantin akan melakukan peran sebagai pasangan suami dan isteri setelah menikah nanti, sehingga harus sehat fisik dan mental serta memiliki kesehatan reproduksi yang baik agar kelak mempunyai keturunan/anak yang sehat.

1. Pentingnya calon pengantin (catin) mengetahui dan menjaga kesehatan reproduksi?

- Catin perlu mengetahui informasi kesehatan reproduksi untuk menjalankan proses, fungsi, dan perilaku reproduksi yang sehat dan aman.
- Catin perempuan akan menjadi calon ibu yang harus mempersiapkan kehamilannya agar dapat melahirkan anak yang sehat dan berkualitas.
- Catin laki-laki akan menjadi calon ayah yang harus memiliki kesehatan yang baik dan berpartisipasi dalam perencanaan keluarga, seperti menggunakan alat kontrasepsi serta mendukung kehamilan dan persalinan yang aman.
- Laki-laki dan perempuan mempunyai risiko masalah kesehatan reproduksi terhadap penularan penyakit. Perempuan lebih rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi yang terjadi pada saat berhubungan seksual, hamil, melahirkan, nifas, keguguran, dan pemakaian alat kontrasepsi, karena struktur alat reproduksinya lebih rentan secara sosial maupun fisik terhadap penularan infeksi menular seksual (IMS) termasuk HIV.
- Laki-laki dan perempuan mempunyai hak dan kewajiban yang sama untuk menjaga kesehatan reproduksi

2. Pemeriksaan kesehatan bagi calon pengantin

- Calon pengantin laki laki dan perempuan sebaiknya memeriksakan kesehatannya ke puskesmas sebelum menikah untuk mengetahui status kesehatannya. Ada beberapa penyakit yang dapat ditularkan kepada pasangannya atau diturunkan kepada anaknya. Untuk itu perlu dideteksi lebih awal, agar mendapatkan penanganan kesehatan sehingga dapat disembuhkan atau terhindar dari akibat yang buruk dan merugikan kesehatan. Hasil pemeriksaan kesehatan catin akan menjadi pertimbangan untuk perencanaan kehamilan.
- Tempat catin melakukan pemeriksaan kesehatan
 - 1) Puskesmas: untuk pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan penunjang (laboratorium), status dan pemberian imunisasi TT.

- 2) Rumah Sakit: pemeriksaan laboratorium dengan kondisi tertentu atas rujukan dari Puskesmas

3. Menunda kehamilan

- a. Kehamilan harus diinginkan dan perlu direncanakan pada saat yang tepat. Pada saat merencanakan kehamilan, catin diharapkan memiliki status kesehatan yang baik dan terhindar dari penyakit dan meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan seperti merokok.
- b. Pada kondisi tertentu, catin perlu mempertimbangkan untuk menunda kehamilan yaitu apabila :
 - 1) usia catin perempuan berusia kurang dari 20 tahun
 - 2) catin perempuan dengan kondisi kesehatan tertentu sehingga perlu memperbaiki status kesehatannya terlebih dahulu.
- c. Untuk menunda kehamilan, pasangan suami istri dapat berkonsultasi dengan petugas kesehatan untuk menggunakan metode kontrasepsi yang sesuai.

J. Penyuluhan dan Konseling

Teknik penyuluhan dan konseling secara umum dapat diterapkan dalam komunikasi informasi dan edukasi (KIE) kesehatan reproduksi dan kekerasan.

1. Penyuluhan

- a. Penyuluhan tentang kesetaraan gender, kekerasan seksual dan kesehatan reproduksi dilakukan oleh pramuka Penegak atau Pandega
- b. Metode yang digunakan adalah diskusi kelompok terarah dengan media atau alat peraga yang digunakan dapat dibuat sendiri secara kreatif, menggunakan alat personal hygiene (seperti celana dalam dan pembalut), atau media yang ada dari institusi terkait.
- c. Penyuluhan dapat dilakukan di kelas pada gugus depan sekolah, pada acara perkemahan siaga atau penggalang maupun pada perkemahan atau pangkalan saka bakti husada.

2. Konseling

Konseling merupakan komunikasi personal untuk membantu seseorang menentukan pilihan pemecahan terhadap suatu masalah yang tengah dihadapinya.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam konseling:

- Menjadi pendengar yang baik selama berkomunikasi
- Menunjukkan kepedulian dan perhatian
- Menjaga kerahasiaan

- Gunakan cara dan teknik yang sesuai tahap perkembangan anak sehingga anak merasa nyaman dan dapat mengekspresikan apa yang dirasakan dan dialaminya
- Hindari mengulang-ulang pertanyaan yang sama atau memberi beberapa pertanyaan sekaligus
- Hindari pertanyaan yang menggiring/ mengarahkan jawaban tertentu
- Ulangi pertanyaan dengan format berbeda untuk menilai konsistensi jawaban
- Merujuk kepada lembaga yang memiliki kapasitas dalam memberikan pelayanan sehubungan dengan penyelesaian kasus kekerasan sesuai kebutuhan.



BAHAN ACUAN

1. Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Kementerian Kesehatan, 2017
2. Buku Saku bagi Penyuluh Pernikahan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin, Kementerian Kesehatan, 2016
3. Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi SMP/SMPK/MTs dan sederajat, Kementerian Kesehatan, 2014
4. Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi SMA/SMK/MA dan sederajat, Kementerian Kesehatan, 2014
5. Modul Pelatihan Pencegahan dan Penanganan Kekerasan terhadap Perempuan di Bidang Kesehatan, Kementerian Kesehatan, 2014
6. Kesetaraan Gender, Kalyanamitra, 2010
7. Pedoman Pencegahan dan Penanganan Kekerasan terhadap Perempuan, di Tingkat Pelayanan Dasar, Departemen Kesehatan, 2008.
8. Buku Pintar Gender, 2006
9. Modul Pelatihan Pengarusutamaan Gender Bidang Kesehatan bagi Pengelola Program Kesehatan, Kementerian Kesehatan, 2016
10. Pengarus-utamaan Gender dalam Bidang Kesehatan, Departemen Kesehatan, 2005



KESEHATAN LANJUT USIA

SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN LANJUT USIA

TUJUAN SKK KESEHATAN LANJUT USIA

Untuk memperoleh Tanda Kecakapan Khusus (TKK) Kesehatan Lanjut Usia, maka ditetapkan syarat kecakapan khusus untuk Pramuka Penegak dan Pandega sebagai berikut :

1. PRAMUKA PENEGAK (16-20 TAHUN)

1. Mampu menyebutkan kenapa dan bagaimana kita menghormati lanjut usia
2. Mampu menjelaskan minimal 5 gangguan yang timbul akibat proses menua dan minimal 5 penyakit yang terjadi pada lansia
3. Mampu menjelaskan minimal 3 pelayanan yang diberikan pada posyandu lansia
4. Mampu memberi penyuluhan tentang kesehatan lanjut usia, dengan materi minimal salah satu dibawah ini :
 - Masalah gizi pada lanjut usia
 - Kesehatan Jiwa pada lanjut usia
 - Aktifitas Fisik pada lanjut usia
 - Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada lanjut usia
 - Perilaku yang dianjurkan pada lanjut usia dan manfaatnya

2. PRAMUKA PANDEGA (21-25 TAHUN)

1. Menguasai materi SKK untuk Pramuka Penegak
2. Mampu berperan sebagai fasilitator dalam kegiatan kelompok Lansia di lingkungannya.
3. Dapat mendorong pembentukan pelaksanaan kegiatan upaya kesehatan bersumber masyarakat (Kelompok Lansia/Posyandu Lansia)
4. Dapat membimbing seorang Pramuka Penegak untuk mendapatkan TKK Kesehatan Lanjut Usia.

MATERI SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN LANJUT USIA

- Manusia tumbuh dan berkembang mulai dari janin hingga dewasa dan kemudian menjadi tua.
- Masalah kesehatan lanjut usia bersifat khas dan memerlukan deteksi dini serta penanganan yang tepat.
- Pelayanan kesehatan bagi lanjut usia dapat dilaksanakan baik di masyarakat melalui kegiatan posyandu lansia maupun melalui sarana kesehatan yang ada seperti Puskesmas dan Rumah sakit.

A. PENGERTIAN LANJUT USIA :

Lanjut Usia adalah seorang laki-laki atau perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih.

B. CIRI-CIRI LANJUT USIA

Ciri-ciri lanjut usia yang mudah dikenali diantaranya adalah:

- Rambut menjadi putih (ubanan) karena kematian sel pigmen pada folikel rambut
- Kulit keriput dan kering karena kelenjar keringat dan kelenjar lemak sudah berkurang fungsinya.
- Gigi mulai ompong
- Gangguan penglihatan karena terjadinya proses kemunduran dari indera penglihatan.
- Gangguan pendengaran karena terjadinya proses kemunduran dari indera pendengaran
- Menurunnya daya ingat sehingga seringkali terjadi lanjut usia lupa meletakkan barang, nama tempat atau nama orang.
- Perubahan pada sistem pernafasan yang menyebabkan lanjut usia mudah sesak napas, batuk, dll
- Menurunnya sistem hormonal yang dapat berakibat terjadinya kerapuhan tulang sehingga tulang mudah patah dan mempengaruhi bentuk tubuh, seperti: tubuh menjadi bungkuk.
- Gangguan pada jaringan otot dan rangka, menyebabkan terjadinya penyakit rematik, penyakit otot yang akan memengaruhi gerakan dan aktifitas pada lanjut usia.

C. MENGAPA KITA HARUS MENGHORMATI LANJUT USIA

- Menghormati orang lanjut usia merupakan kewajiban dari setiap manusia
- Orang yang sudah lanjut usia mempunyai pengalaman hidup yang dapat kita gunakan sebagai sumber informasi untuk menimba ilmu dan pengalaman.

- Kondisi lanjut usia adalah gambaran masa depan kita pada masa tua nanti, jadi hormati dan hargailah lanjut usia sebagaimana kita juga ingin dihargai oleh orang lain ketika kita menjadi tua nanti.
- Lanjut usia adalah orang yang pernah berjasa untuk bangsa dan negara diwaktu mereka muda dulu sehingga kita harus menghargai jasa mereka
- Menghormati lanjut usia merupakan sifat yang mulia baik di mata manusia maupun dihadapan Yang Maha Kuasa.

D. CARA MENGHORMATI ORANG YANG LANJUT USIA

- Tidak berkata kasar dan keras kepada lanjut usia
- Membantu dan memberi kemudahan pada lanjut usia, misalnya:
 - membantu menyeberangi jalan,
 - membantu naik dan turun dari kendaraan,
 - memberi tempat duduk di kendaraan umum,
 - membantu membawakan barang

E. GANGGUAN YANG TIMBUL AKIBAT PROSES PENUAAN

Proses menua merupakan proses normal, bukan penyakit yang akan dialami semua orang dan semua organ tubuh sehingga terjadi perubahan dari seorang individu yang sehat dan bugar menjadi kurang sehat dan kurang bugar. Pada proses penuaan terjadi penurunan jumlah sel atau jaringan dan fungsi organ, sehingga mudah terkena penyakit dan berkurangnya ketahanan terhadap stress fisik atau psikologis

Gangguan yang sering timbul akibat proses penuaan di antaranya adalah:

- Gangguan panca indera sehingga penglihatan dan pendengaran jadi berkurang.
- Gangguan gizi (kurang gizi atau gizi lebih) yang ditandai dengan sangat kurus atau kegemukan.
- Gangguan saluran cerna seperti sakit perut.
- Gangguan gigi dan mulut, gigi mulai ompong sehingga kesulitan mengunyah.
- Gangguan Buang Air Kecil (BAK) : mengompol, atau susah berkemih.
- Gangguan Buang Air Besar (BAB) : diare, atau sembelit.
- Gangguan keseimbangan sehingga mudah jatuh.
- Gangguan gerak sehingga gerakan menjadi kurang lincah.
- Gangguan tidur, susah tidur, atau sering terbangun.
- Gangguan emosional seperti sedih, gampang marah, sensitif, merasa kesepian.
- Gangguan mental seperti kebingungan mendadak, suka menyendiri.
- Gangguan otot dan tulang sehingga terjadi perubahan bentuk dan struktur tubuh.

- Kemunduran kemampuan berpikir dan mengingat, sehingga
 - Mudah lupa
 - Ingatan kepada masa muda lebih baik (kemunduran ingatan pada sesuatu yang baru dialami)
 - Tidak mudah menerima hal atau ide baru
- Mudah terserang kuman penyakit karena daya tahan tubuh menurun.

F. BEBERAPA PENYAKIT YANG SERING TERJADI PADA LANJUT USIA

Beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia, di antaranya adalah:

- Tekanan darah tinggi
- Kencing manis (DM)
- Radang sandi/rematik (*Osteoarthritis*)
- Pengeroposan tulang (*Osteoporosis*)
- Penyakit Jantung Koroner
- Gangguan pembuluh darah otak (*Stroke*)
- Penyakit pembuluh darah
- Infeksi saluran napas
- Infeksi saluran kemih
- Pikun (*Demensia*)
- Kanker (contohnya: pada pria dapat terjadi kanker prostat, dan kanker paru, pada wanita dapat terjadi kanker rahim, kanker payudara, dan kanker paru)

G. PENTINGNYA AKTIFITAS FISIK BAGI LANJUT USIA

Kesegaran jasmani lanjut usia biasanya diwujudkan dalam bentuk aktivitas fisik, latihan fisik atau olahraga yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik bila dilakukan secara baik, benar, dan teratur.

Jenis aktivitas fisik dan olahraga yang dapat dilakukan oleh lanjut usia antara lain:

- Melakukan pekerjaan di rumah
- Berkebun di lingkungan rumah
- Berjalan kaki
- Senam
- Lari kecil (*jogging*)
- Berenang
- Bersepeda

Manfaat aktivitas fisik dan olah raga:

- Membantu tubuh agar tetap bergerak.
- Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan pada tubuh sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya jatuh atau cedera.
- Meningkatkan kemampuan otot dan kepadatan tulang.
- Meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus, osteoporosis, dll.
- Meningkatkan hubungan dengan orang lain, sehingga tidak merasa terasing.
- Meningkatkan kesehatan jiwa, mengurangi stress, kecemasan, depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri.

H. FASILITAS PELAYANAN KESEHATAN LANJUT USIA

Fasilitas pelayanan kesehatan bagi lanjut usia dapat dilaksanakan di masyarakat misalnya kelompok lanjut usia (Posyandu Lansia), panti wredha, maupun institusi misalnya Puskesmas dan Rumah Sakit. Beberapa Rumah Sakit sudah memiliki poliklinik khusus yang menangani lanjut usia.

I. PENTINGNYA MENERAPKAN PERILAKU HIDUP SEHAT MULAI SEJAK DINI SUPAYA MENJADI LANJUT USIA YANG SEHAT

Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan modal awal bagi kita supaya tetap sehat sampai di hari tua. Karena sehat di hari tua ditentukan oleh sehat di masa muda, jadi jagalah kesehatan mulai dari kita masih muda supaya kita tetap sehat sampai lanjut usia.

Perilaku hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah:

1. Memakan makanan yang beranekaragam dengan gizi yang seimbang yaitu cukup mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.
2. Mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.
3. Memelihara kebersihan diri dan lingkungan, seperti:
 - Selalu mencuci tangan pakai sabun setiap selesai BAB dan sebelum makan
 - Membuang sampah pada tempatnya
 - Menggunakan jamban sehat
 - Menjaga kebersihan diri dengan mandi dan menyikat gigi
4. Melakukan aktifitas fisik atau olah raga secara teratur
5. Tidak merokok dan meminum minuman beralkohol
6. Mengonsumsi vitamin – vitamin dan mineral secara teratur

7. Memeriksa diri ke fasilitas pelayanan kesehatan secara teratur dan apabila ada keluhan kesehatan

J. MASALAH GIZI PADA LANJUT USIA

Masalah gizi pada lanjut usia adalah :

- Gizi kurang yang ditandai dengan badan kurus ($BB < BB \text{ Ideal}$)
- Gizi lebih yang ditandai dengan kegemukan ($BB > BB \text{ Ideal}$)
- Anemia (kurang darah): yang ditandai dengan bibir kelihatan pucat dan cepat lelah, pada pemeriksaan dikatakan anemia apabila kadar Hb pada laki-laki $< 13\text{mg/dl}$ dan perempuan $< 12 \text{ mg/dl}$

Berat badan ideal ditentukan dengan menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT). Cara menentukan IMT adalah :

$$\text{Berat Badan (BB) dalam kg} / (\text{Tinggi Badan (TB) dalam meter})^2$$

Klasifikasi hasil pemeriksaan IMT

Klasifikasi	IMT (kg/m^2)
Sangat kurus	< 17.0
Kurus	$17.0 - 18.4$
Normal	$18.5 - 25.0$
Gemuk	$25.1 - 27.0$
Obesitas	> 27.0

Menjaga gizi seimbang pada lanjut usia:

- Jumlah konsumsi makanan harus sama dengan kalori yang dikeluarkan. Bila makanan yang dikonsumsi lebih sedikit daripada kalori yang keluar, maka cadangan tubuh digunakan untuk mencukupi kekurangan kalori yang terjadi, sehingga BB menurun. Sebaliknya jika kita mengonsumsi makanan lebih banyak daripada yang dibutuhkan tubuh, kelebihan hasil metabolismenya akan disimpan sebagai cadangan energi di jaringan lemak sehingga BB akan meningkat.
- Asupan vitamin dan mineral harus terdapat dalam jumlah cukup sesuai kebutuhan tubuh.

K. MASALAH KESEHATAN JIWA PADA LANJUT USIA

Lanjut usia sering mengalami gangguan mental seperti:

- Murung, sedih, tertekan
- Bingung
- Susah tidur
- Cemas
- Pikun (*demensia*)

Upaya pencegahan dan mengurangi masalah kesehatan jiwa melalui :

- Kegiatan spiritual dan keagamaan
- Mengekspresikan emosi secara positif (misalnya menyalurkan hobi, berkebun)
- Mempertahankan kegiatan intelektual (membaca, menulis, diskusi)
- Mempertahankan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan
- Mempertahankan interaksi sosial (arisan, jejaring sosial)
- Tetap berperan di dalam keluarga maupun masyarakat

L. PERILAKU YANG DIANJURKAN BAGI LANJUT USIA DAN MANFAATNYA

- Mendekatkan diri kepada Tuhan YME agar lebih taqwa dan tenang
- Mau menerima keadaan, sabar dan optimis serta meningkatkan rasa percaya diri dengan melakukan kegiatan yang sesuai dengan kemampuan agar ceria dan mengisi waktu luang
- Menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dan sesama agar keberadaannya tetap diakui keluarga dan masyarakat
- Melakukan olah raga ringan setiap hari agar kesehatan dan kebugaran tubuh tetap terpelihara
- Makan sedikit tapi sering, dan pilih makanan yang sesuai serta banyak minum agar terhindar dari masalah gizi dan penyakit-penyakit yang berbahaya di masa tua
- Berhenti merokok dan minum minuman keras untuk mencegah penyakit jantung, paru-paru, dan kanker
- Minumlah obat sesuai dengan anjuran dokter/petugas kesehatan untuk mencegah keracunan obat dan efek samping lainnya
- Mengembangkan hobi sesuai dengan kemampuan untuk mengurangi stres dan kecemasan
- Memeriksa kesehatan dan gigi secara teratur
- Melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat memelihara kemampuan berpikir untuk mencegah kepikunan sesuai dengan kemampuan dan kesenangan masing-masing

seperti membaca, bermain *game*, menjahit, melukis, bermain/mendengarkan musik, memelihara bunga (berkebun), rekreasi, dll.

M. POSYANDU LANSIA

Posyandu Lansia merupakan suatu wadah pelayanan kepada lanjut usia di masyarakat di mana proses pembentukan dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat bersama Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM), lintas sektor pemerintah, non-pemerintah, swasta, organisasi sosial, dll dengan menitikberatkan pada upaya preventif dan promotif. Kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia dapat berupa pelayanan kesehatan sederhana dan kegiatan non-kesehatan.

Pramuka diharapkan dapat menyumbangkan tenaga dan pikirannya pada kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan di Posyandu Lansia. Kegiatan di Posyandu Lansia ini dapat sebagai tenaga administrasi, membantu petugas kesehatan untuk penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan serta membantu memberikan penyuluhan kesehatan lanjut usia yang sederhana.

Jenis pelayanan kesehatan di Posyandu Lansia meliputi :

- Pemeriksaan aktifitas kegiatan sehari-hari
- Pemeriksaan status mental
- Pemeriksaan status gizi
- Pengukuran tekanan darah
- Pemeriksaan Hemoglobin (Hb)
- Pemeriksaan gula darah
- Pemeriksaan protein dalam urin
- Pemeriksaan penyakit tidak menular (PTM)
- Penyuluhan dan konseling
- Pemberian makanan tambahan (PMT)
- Kegiatan olah raga

Jenis kegiatan non kesehatan di Posyandu Lansia meliputi :

- Kegiatan kerohanian
- Arisan
- Kegiatan ekonomi produktif
- Forum diskusi
- Penyaluran hobi
- Rekreasi bersama

BAHAN ACUAN

1. Buku Pemantauan Kesehatan Lanjut Usia, Kementerian Kesehatan, 2017
2. Permenkes No 67 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas
3. Permenkes No 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia





KESEHATAN JIWA

SYARAT KECAKAPAN KHUSUS (SKK) KESEHATAN JIWA

TUJUAN SKK KESEHATAN JIWA

Untuk memperoleh Tanda Kecakapan Khusus (TKK) Kesehatan Jiwa, maka ditetapkan syarat kecakapan khusus untuk Pramuka Penegak dan Pandega sebagai berikut :

- PRAMUKA PENEGAK (16-20 TAHUN)

1. Mampu menjelaskan pengertian kesehatan jiwa
2. Mampu menjelaskan ciri perkembangan jiwa kelompok usia remaja dan masalah kejiwaan yang umum
3. Mampu menjelaskan upaya meningkatkan kesehatan jiwa remaja
4. Menjelaskan ciri dan dampak penyalahgunaan NAPZA pada kesehatan jiwa remaja
5. Mampu menjelaskan minimal 3 gangguan jiwa yang banyak ditemukan di masyarakat dan memahami cara melapor/merujuk

- PRAMUKA PANDEGA (21 - 25 TAHUN)

1. Memahami materi SKK Pramuka Penegak
2. Mampu memberikan penyuluhan mengenai ciri perkembangan jiwa kelompok usia remaja dan masalah kesehatan kejiwaan yang umum
3. Mampu melakukan upaya peningkatan kesehatan jiwa pada remaja (pendampingan pada remaja bermasalah)
4. Mampu memberikan penyuluhan tentang dampak penyalahgunaan NAPZA pada kesehatan jiwa remaja

MATERI SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN JIWA

A. PENGERTIAN KESEHATAN JIWA

- Menurut WHO Kesehatan jiwa dijelaskan sebagai suatu keadaan yang baik dimana seseorang menyadari kemampuannya, dapat menghadapi stress yang normal, dapat bekerja secara produktif dan menyenangkan, dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya.
- Menurut Undang-undang no. 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa, pengertian kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya
- Secara umum Kesehatan Jiwa adalah, perasaan sehat dan bahagia serta mampu menghadapi tantangan hidup, dapat menerima orang lain sebagaimana adanya dan mempunyai sifat positif terhadap diri sendiri dan orang lain

Kesehatan jiwa bukan sekedar terbatas hanya gangguan jiwa, tetapi merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh semua orang

Jadi kesehatan jiwa meliputi :

- Bagaimana perasaan seseorang terhadap dirinya
- Bagaimana perasaan seseorang terhadap orang lain
- Bagaimana caranya ia mengatasi stres yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari

Ciri orang yang sehat jiwa :

1. Merasa nyaman terhadap dirinya :

- Mampu menghadapi berbagai perasaan seperti : rasa marah, takut, cemas, cinta, iri, rasa bersalah, rasa senang dll.
- Mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup
- Mempunyai harga diri yang wajar
- Menilai dirinya secara nyata, tidak merendahkan dan tidak pula berlebihan
- Merasa puas dengan kehidupan sehari-hari

2. Merasa nyaman bergaul dengan orang lain

- Mampu mencintai dan menerima cinta dari orang lain
- Mempunyai hubungan pribadi yang tetap
- Mampu mempercayai orang lain
- Dapat menghargai pendapat orang lain

- Merasa menjadi bagian dari kelompok
 - Tidak mengakali orang lain dan tidak membiarkan dirinya diakali orang lain
3. Mampu memenuhi kebutuhan hidup
- Menetapkan tujuan hidup
 - Mampu mengambil keputusan
 - Menerima tanggung jawab
 - Merancang masa depan
 - Menerima ide dan pengalaman hidup
 - Merasa puas dengan pekerjaannya

B. CIRI PERKEMBANGAN JIWA REMAJA DAN MASALAH KESEHATAN JIWA REMAJA

PERKEMBANGAN JIWA REMAJA

1. REMAJA AWAL (10 – 14 tahun)

Pengaruh hormonal dan perkembangan fisik yang sangat cepat: menyebabkan kesadaran diri pada remaja menjadi meningkat. Remaja sering terfokus pada dirinya, sering berkaca, jerawat sedikit saja sudah jadi masalah besar. Anak remaja menjadi cepat marah, anak laki-laki yang tadinya baik dapat menjadi lebih agresif. Orangtua dan guru mungkin menemukan kesulitan menjalin hubungan dengan remaja.

Remaja menyatakan kebebasannya dan ingin diperlakukan sebagai seorang individu: Ia tidak hanya merupakan seorang siswa, namun ia sering pula berperilaku memberontak, melawan dan kasar serta menuntut kebebasan. Remaja bereksperimen dengan cara berpakaian, berbicara dan berpenampilan diri sebagai suatu usaha untuk mendapatkan identitas baru. Dalam hal ini remaja sering berbenturan baik dengan orang tua maupun dengan guru.

Bagi remaja, kawan menjadi lebih penting: Ia ingin tampak sama dengan kawannya dalam cara berpakaian, gaya rambut, menyenangi aliran musik remaja, misalnya *house music*, *musik rock*. Pada remaja juga terjadi perasaan memiliki terhadap teman sebaya, anak laki-laki membentuk “gang” atau kelompok, sedang anak perempuan mempunyai sahabat. Sering pula terjadi toleransi yang negatif sehingga mudah melakukan hal-hal yang negatif, seperti tindak kekerasan, tawuran, merokok/menggunakan NAPZA.

Remaja sangat menuntut keadilan: Ia cenderung melihat sesuatu sebagai hitam dan putih serta dari sisi pandang mereka sendiri. Akibatnya remaja mungkin tampak tidak toleransi dan sulit berkompromi, mungkin pula timbul iri hati terhadap saudara kandung

dan teman serta sering ribut dengan mereka. Kadang-kadang mereka berontak terhadap peraturan sekolah yang mereka anggap tidak cocok dengan mereka.

2. REMAJA PERTENGAHAN (15-16 TAHUN)

Remaja menjadi lebih mampu berkompromi, lebih tenang, sabar dan lebih toleransi.

Mereka dapat menerima pendapat orang lain meskipun berbeda dengan pendapat mereka. Dengan demikian guru merasa lebih mudah berhubungan dengan remaja tersebut.

Remaja belajar berpikir secara bebas dan membuat keputusan sendiri. Mereka menolak campur tangan orang tua maupun guru yang bersifat mengatur. Dalam hal ini remaja kurang dapat dipengaruhi dan teman tidak lagi berpengaruh besar. Untuk itu orang tua atau guru harus belajar memberikan kepercayaan pada anak dan tidak terlalu mengatur.

Remaja terus menerus bereksperimen untuk mendapatkan citra diri yang dirasakan nyaman bagi mereka. Baju, gaya rambut, sikap dan pendapat mereka sering berubah-ubah. Orang tua atau guru mungkin menanggapi sikap ini secara serius dan merasa khawatir bahwa hal ini akan menjadi kepribadian remaja yang menetap.

Remaja merasa perlu menghayati pengalaman baru dan mengujinya walaupun berisiko tinggi. Mereka mulai bereksperimen dengan rokok, alkohol dan kadang-kadang zat adiktif. Orang tua atau guru cemas melihat keadaan ini sehingga cenderung membatasi dan membuat aturan yang ketat.

Remaja tidak lagi berfokus pada diri sendiri, mereka lebih bersosialisasi dan tidak lagi pemalu.

Remaja membangun nilai/norma dan mengembangkan moralitas, ia mempertanyakan nilai dan norma yang diterima dari lingkungan. Dalam hal ini akan menjadi masalah bila remaja menolak nilai yang dianggap tidak cocok dengan mereka, sementara orangtua atau guru menganggap hal itu sangat penting.

Remaja mulai membina hubungan dengan lawan jenis, tapi hubungan belum serius ("cinta monyet"). Hal ini menimbulkan kecemasan bagi orangtua atau guru, sehingga mereka lebih sering mengatur perilaku anak.

Intelktual remaja lebih berkembang. Ia ingin tahu tentang banyak hal. Remaja mampu berpikir secara abstrak dan mulai berurusan dengan hipotesis, banyak mengikuti diskusi atau debat.

3. REMAJA AKHIR (17 – 19 TAHUN)

Remaja mulai terlibat dalam kehidupan, pekerjaan dan hubungan di luar keluarga.

Mereka mulai belajar mengatasi stres yang dihadapinya, mungkin lebih senang pergi dengan teman dari pada berlibur dengan keluarganya. Seringkali keinginan orangtua untuk melindungi anaknya dapat menimbulkan bentrokan.

Remaja belajar untuk mencapai kemandirian. Remaja seringkali merasa cemas karena adanya ketidakpastian mengenai masa depan, hal ini dapat merusak harga diri dan keyakinan diri

Setelah memahami perkembangan jiwa remaja, diharapkan guru dapat membantu menciptakan suasana yang mendukung perkembangan jiwa, perilaku dan emosi remaja.

PENGERTIAN REMAJA

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak dan masa dewasa. Berlangsung antara usia 10 sampai 19 tahun.

Terdiri dari masa remaja awal (10-14 tahun), masa remaja pertengahan (14-17 tahun) dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Pada masa remaja, terjadi perubahan baik biologis, psikologis maupun sosial, tetapi umumnya proses pematangan fisik terjadi lebih cepat daripada proses pematangan kejiwaan (psikososial).

MASALAH KESEHATAN JIWA REMAJA

1. Perilaku Berisiko Tinggi Pada Remaja adalah suatu keadaan yang dapat berubah berupa:

- Perilaku **Sesaat** tetapi cukup membahayakan dan bukan merupakan gangguan mental
- Perilaku yang terus menerus membahayakan bagi diri sendiri atau orang lain sehingga merupakan gangguan jiwa yang cukup serius

Contoh Perilaku Berisiko Tinggi Pada remaja adalah:

- Membolos
- Berbohong
- Mencuri
- Agresif seperti berkelahi dengan alasan sepele, tindakan melanggar hukum, melanggar hak asasi orang lain, ikut tawuran di sekolah, bahkan sampai membunuh
- Melakukan hubungan seks bebas
- Tidak disiplin
- Penyalahgunaan zat
- Dsb.

2. Faktor yang melatar belakangi perilaku berisiko tinggi pada remaja adalah:

• Faktor Psikologik

- Rasa takut, rendah diri, rasa tidak aman – apapun penyebabnya baik faktor subjektif, ada stressor atau gabungan ke duanya).
- Keinginan untuk memastikan identitas atau peran seksualnya, desakan teman sebaya, takut dikatakan penakut, banci, kuno, tidak mengikuti 'trend', 'anak mami'; karena belum mantap pembentukan identitasnya.
- Merasa yakin bahwa dirinya hebat, mau mencoba semua hal untuk mengetahui sampai dimana batas kemampuannya, serta menganggap maut sebagai hal yang tidak perlu ditakuti.
- Adanya perasaan tertekan, depresi, atau cemas.
- Pengalaman traumatik di masa lampau, seperti penelantaran, kekerasan baik fisik, seksual, atau emosional.
- Mendapat stres dari lingkungan luar tetapi tidak ditanggapi dari orangtua karena merasa khawatir dihakimi atau dipersalahkan, akibatnya ia merasa tidak 'at home' walaupun ia berada di rumahnya sendiri.
- Merasa dirinya berbeda dengan remaja lain atau diperlakukan diskriminatif.
- Proses identifikasi terhadap tindak kekerasan yang dialami atau dilihatnya.

Semua ini dapat membuat remaja melakukan kompensasi dengan melakukan perbuatan yang berisiko tinggi, menentang, atau tingkah laku antisosial.

• Faktor genetik, biologik, dan konstitusional

- Gangguan tingkah laku tak berkelompok yang mulai tampak sejak kecil dengan gejala Kejam terhadap binatang, Suka bermain api. Kondisi ini akan bertambah parah sesuai dengan bertambahnya usia
- Gangguan kepribadian oranganik (sudah terjadi kerusakan otak), ditunjukkan dengan gejala perilaku implusif, cepat marah, dan mudah teriritasi dengan lingkungan sekitar.
- Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas
- Gangguan belajar, misalnya gangguan membaca, gangguan berhitung, dan gangguan menulis.
- Taraf kecerdasan ambang (*borderline IQ*)

Jika tidak di deteksi semasa kecil dan memperlakukan anak sebagai anak bandel, bodoh, nakal, malas, dan aneh akan membuat anak/remaja memberontak, dan bersikap antisosial karena dengan bersikap seperti itu membuat ia merasa 'eksis'

• Faktor Lingkungan dan Budaya

- Sikap orang tua yang sering tidak mengerti atau memaksakan kehendak pada saat remaja sedang dalam proses membentuk identitas dirinya.
- Kekawatiran berlebihan dari orang tua, kurang percaya pada remaja, bersikap apriori : selalu menganggap bahwa remaja akan berbuat atau terjerumus ke dalam perbuatan jahat sehingga selalu melarang atau terlalu melindungi.
- Sikap masa bodoh orangtua terhadap kebutuhan remaja karena terlalu sibuk atau ketidakharmonisan orangtua sehingga melalaikan kebutuhan remaja yang justru membutuhkan bimbingan orangtua.
- Tidak mampu mengatasi desakan teman sebaya, tidak berani mengatakan 'tidak'.
- Penanaman nilai-nilai 'kami vs kita' terhadap orang atau kelompok lain yang berbeda (misalnya seragam sekolah, dll).

Membuat remaja merasa tidak mempunyai tempat untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kekawatirannya sehingga mereka mendekatkan diri dengan kelompok yang salah sehingga terjerumus dalam perilaku berisiko tinggi.

3. Masalah Kesehatan Jiwa Pada Remaja Di Daerah Pasca Bencana

Perubahan Mental pasca bencana

a. Perubahan mental pada remaja 10 – 19 tahun

- Rasa takut, gelisah sering kurasakan, takut kalau-kalau bencana itu datang lagi sehingga anak terus saja merasakan kegelisahan
- Menjadi anak yang cengeng dan sering termenung membayangkan orang-orang atau teman-teman yang dicintainya yang telah meninggal dunia akibat bencana
- Anak mudah marah tanpa sebab kepada siapa saja, terutama kepada teman sebaya
- Mengalami ngompol dan ada yang menghisap jari kembali
- Sulit tidur dan mimpi buruk
- Sulit belajar (konsentrasi) dan tidak mau ke sekolah lagi
- Kadang-kadang timbul rasa pusing, mual dan sesak nafas secara tiba-tiba

b. Beberapa cara dapat diterapkan dalam membantu anak yang mengalami perubahan mental pasca bencana :

- Ketika remaja merasa takut, gelisah, sebaiknya anak dipeluk, dibelai dan dihibur, sehingga mereka merasa aman bersama-sama anggota pramuka
- Mendorong mereka bermain sambil menceritakan pengalaman-pengalamannya yang tidak meng-enakkan
- Mendorong mereka untuk kembali beraktivitas seperti ke sekolah

- Tidak menyalahkan atau memarahi, jika mereka ngompol atau menghisap jari
- c. Perubahan Mental pasca Bencana pada Remaja 15-18 tahun (penegak)
- Merasa cemas (gugup, gagap)
 - Sulit konsentrasi (sulit belajar)
 - Sedih berkepanjangan, sehingga membuat kehilangan minat/hobi dan kadang menarik diri dari pergaulan dengan teman sebaya
 - Ada yang suka merusak diri sendiri seperti menggunakan narkoba, ngebut dan senang berkelahi sebagai pelarian
 - Mereka juga berontak pada orangtua dan guru
 - Sering pula melakukan tindak kekerasan seperti menjarah, mencuri
 - Selain itu sering merasakan keluhan fisik tanpa sebab seperti tiba-tiba pusing, mual dan sesak nafas

Beberapa cara dapat dilakukan untuk membantu remaja yang mengalami perubahan mental pasca bencana (penegak)

- Mendorong/mengajak untuk berdoa, beribadah dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa
- Saling berbagai rasa dengan teman-teman sebaya
- Bersama-sama terlibat dengan kegiatan disekitarnya seperti membuat tenda, membersihkan lingkungan, membantu dapur umum atau membagikan makanan kepada orang-orang sekitar
- Merawat diri dengan istirahat cukup, makan makanan bergizi, menolak untuk minum alkohol, merokok dan narkoba
- Kembali kekegiatan semula seperti bersekolah, berolahraga, berkesenian

C. UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN JIWA REMAJA

Upaya meningkatkan kesehatan jiwa remaja di sekolah terdiri dari:

- Meningkatkan harga diri
- Mengelola emosi dan perilaku
- Mengatasi tekanan teman sebaya
- Mengelola Stress
- Resolusi Konflik

MENINGKATKAN HARGA DIRI

Harga diri adalah pandangan keseluruhan dari individu tentang dirinya sendiri. Penghargaan diri juga kadang dinamakan martabat diri atau gambaran diri. Misalnya, anak

dengan penghargaan diri yang tinggi mungkin tidak hanya memandang dirinya sebagai seseorang, tetapi juga sebagai seseorang yang baik. Kemampuan seseorang dalam menghargai dan memaknai dirinya dengan baik, akan menciptakan perasaan berharga dan percaya diri, sehingga remaja dapat menghadapi tantangan hidup termasuk tidak mudah terpengaruh oleh bujukan maupun ajakan yang merusak diri, seperti mampu menolak godaan penggunaan NAPZA. **Harga diri yang positif** merupakan suatu sistem kekebalan, yang membantu seseorang untuk menghadapi masalah kehidupan dan memulihkan diri dari kekecewaan.

Orang dengan harga diri yang tinggi memiliki rasa percaya dalam dirinya; mereka mampu menerima dan belajar dari kesalahan yang dibuatnya; melawan atau menghilangkan segala sesuatu yang menakutkan; dan mampu berkomunikasi secara terbuka dan tegas sesuai dengan kebutuhannya.

Ciri remaja dengan harga diri yang tinggi:

- Mempunyai rasa percaya diri dan mampu belajar dari kesalahan
- Menemukan kepuasan hidup
- Dapat membina hubungan yang erat dan sehat dengan orang lain
- Punya keyakinan untuk menyelesaikan masalah dan mampu mengambil keputusan yang baik
- Mampu menghadapi tekanan sosial, termasuk penyalahgunaan NAPZA

Ciri remaja dengan harga diri yang rendah:

- Merasa hidup ini sulit dikendalikan
- Diserang oleh stres
- Selalu memikirkan kegagalan dan benar-benar menemukannya, sehingga takut berbuat
- Menghindari tantangan hidup
- Berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan jiwa, termasuk penyalahgunaan NAPZA, tawuran dan kenakalan lainnya

MENGELOLA EMOSI DAN PERILAKU

Kemampuan mengelola emosi dan perilaku memerlukan pelatihan sepanjang masa perkembangan. Remaja yang dapat mengelola emosi dan perilaku, relatif terhindar dari perbuatan yang merugikan diri sendiri dan lingkungannya. Tahapan yang dapat dilakukan dalam upaya mengelola emosi adalah :

Mengenali dan menghadapi Emosi

Emosi adalah suatu bentuk perasaan yang khas, kualitas dari kesadaran dan suatu cara untuk bereaksi. Emosi mempunyai sifat positif atau negatif, tidak ada salahnya jika seseorang merasa sedih pada saat mendapat nilai buruk atau kecewa maupun merasa bersalah pada saat tidak dapat menepati janji dengan teman. Tapi bila semua emosi ini mengganggu kehidupan sehari-hari, maka perlu melakukan sesuatu untuk mengatasi hal itu. Emosi membentuk satu bagian integral dalam hidup kita, sehingga mampu hidup lebih luwes dan tidak seperti mesin atau robot.

Marah adalah suatu reaksi karena tidak memperoleh yang diinginkan atau menerima sesuatu yang tidak kamu inginkan. Untuk mengendalikan amarah, kamu dapat dicoba dengan memalingkan perhatian dan tidak terfokus pada hal-hal yang membuat marah. Berusaha menempatkan diri kamu pada posisi orang lain dan pikirkan alasan mengapa mereka menyakiti. Jika menemukan jawaban yang masuk akal, maka dapat dipahami mengapa orang tersebut bertindak demikian.

Pentingnya untuk selalu mencoba mempertahankan keseimbangan kesehatan mental, emosi, fisik dan sosial. Ingat bahwa menangis tidak satu-satunya cara untuk menyalurkan emosi. Perasaan tenang dapat diperoleh salah satunya dengan bersikap terbuka dan bersedia menyatakan perasaan dengan cara yang sehat.

- Menceritakan pada seseorang bagaimana perasaan yang ada kepada teman dekat yang dapat menenangkan dengan mengatakan bahwa pada saat tertentu seseorang dapat merasa tertekan dan perasaan tersebut akan berlalu.
- Kadang-kadang latihan olah raga dapat menolong individu untuk tetap bersikap tenang.
- Melakukan hal-hal positif yang menyenangkan dan membuat gembira
- Jangan tergoda untuk tinggal di rumah karena akan membuat lebih banyak terpusat pada kesedihan. Mengalihkan perhatian pada hal yang membuat dirimu merasa lebih baik, dan jangan biarkan pikiran sedih mengganggu jiwa. Kegiatan positif akan dapat membantu individu merasa lebih baik.

Takut adalah suatu emosi yang kuat dan tidak menyenangkan yang disebabkan adanya kesadaran atau sebagai antisipasi adanya bahaya. Takut dan cemas merupakan dua hal yang berbeda. Cemas berasal dari pikiran akan adanya ancaman yang akan datang yang tidak disadari mengapa dan apa yang menyebabkan ancaman tersebut. Orang tersebut percaya bahwa dia tidak akan mampu mengatasi situasi tersebut, karena itu dia merasa cemas. Sebaliknya takut adalah suatu perasaan terancam yang disebabkan oleh suatu yang disadari. Hal ini merupakan emosi yang bermanfaat untuk dirinya yang akan mendorong orang itu untuk lebih berhati-hati dan waspada terhadap dunia di sekitarnya.

Apabila rasa takut dan cemas menghampirimu dan kamu tidak dapat mengatasinya Lebih baik jika kamu mencari bantuan dan dorongan dari orang lain, misalnya teman dekat, guru, konselor atau anggota keluarga. Kamu juga siap mental untuk situasi seperti itu.

Mengungkapkan emosi kamu secara bebas dan tenang akan menolong kamu merasa lebih baik, selain itu kamu dapat juga menyalurkan emosi dengan cara yang sehat. Jangan terlalu terfokus pada perilaku kamu. Hal ini akan membuat kamu berlebihan dan tidak seperti biasanya.

Ungkapkanlah perasaanmu pada saat yang tepat, diskusikan situasi yang memancing emosi dan berbagai reaksi yang mungkin terjadi. Pisahkan antara perasaan dari reaksi, misalnya menekankan bahwa apabila marah jangan sampai memukul, memaki atau perilaku negatif lainnya. Kamu kadang-kadang bersikap tidak mudah ditebak dan kamu akan bertanya kenapa, tapi hal ini boleh saja selama kamu dapat mengatasi emosimu. Coba untuk mengendalikan impulsu dan pikirkan serta pertimbangkan akibat dari perilakumu itu.

MENGELOLA STRES

Stres dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi individu terhadap tuntutan atau tekanan yang berasal dari lingkungan atau dari dalam diri sendiri.

Pada saat seseorang stres atau marah, tubuh akan mengeluarkan "hormon cortisol". Hormon tersebut juga penting untuk dapat berfungsinya hampir semua bagian dari tubuh individu. Kelebihan atau kekurangan hormon itu dapat menyebabkan berbagai gejala fisik atau keadaan sakit.

1. Apa penyebab dan gejala stres?

Penyebab stres meliputi semua kejadian atau seseorang yang dianggap sebagai ancaman terhadap pertahanan diri orang tersebut. Sampai batas tertentu stres itu merupakan sesuatu yang normal dalam kehidupan seseorang, sebagai reaksi terhadap perubahan lingkungan fisik atau sosial yang tak dapat dihindari. Perubahan, baik yang positif maupun negatif dapat menimbulkan stres pada seseorang. Penyakit yang berhubungan dengan stres biasanya disebabkan oleh adanya tuntutan yang berlebihan dan berkepanjangan terhadap diri seseorang.

Gejala yang muncul akibat stres bisa dalam bentuk gangguan fisik ataupun psikologis. Penyakit fisik yang berhubungan dengan stres seperti gangguan yang berkaitan dengan sistem pencernaan (keluhan lambung dan diare), serangan jantung, sakit kepala menahun disebabkan oleh stimulasi yang berlebihan yang berlangsung secara teratur dalam jangka panjang terhadap bagian tertentu dari sistem saraf yang

menggerakkan denyut jantung, tekanan darah dan sistem pencernaan. Kadang-kadang istilah gangguan penyesuaian dipakai untuk masalah yang berkaitan dengan stres, seperti tidak dapat beradaptasi pada situasi tertentu, ketidak mampuan berprestasi, kehilangan minat dan lain-lain.

2. Saya mencari stres untuk memacu meningkatkan prestasi akademik. Apakah cara seperti ini akan berpengaruh buruk?

Stres tidak dapat dihindari dalam kehidupan seseorang. Stres tidak selalu berakibat buruk atau merusak seseorang, stres yang ringan misalnya dapat meningkatkan kegiatan dan prestasi seseorang, sehingga orang menjadi kreatif.

Sekalipun secara umum stres dianggap menghasilkan sesuatu yang tidak menyenangkan, tapi stres juga dapat memfasilitasi perkembangan jiwa yang sehat, sehingga mekanisme pertahanan diri lebih bervariasi dan orang tersebut lebih mampu menghadapi masalah yang berbagai ragam. Istilah “eustres” digunakan untuk reaksi stres yang positif. Kejadian yang menyenangkanpun dapat menimbulkan stres karena orang harus beradaptasi terhadapnya. Jadi stres dalam derajat tertentu memang diperlukan untuk kesejahteraan kita, karena tanpa adanya stres, kita tidak dapat berfungsi dengan baik. Akan tetapi bila stres berlebihan atau jangka panjang bisa menyebabkan berbagai macam masalah fisik atau psikologik.

3. Apa yang disebut dengan pertahanan terhadap stres?

Pertahanan terhadap stres meliputi: mengenali sumber stres dalam kehidupan sehari-hari, mengenali bagaimana stres dapat mempengaruhi kita, bersikap sedemikian rupa sehingga dapat mengendalikan stres. Jadi kita harus bertindak untuk menurunkan sumber stres misalnya dengan melakukan perubahan terhadap lingkungan fisik dan gaya hidup kita, atau belajar untuk rileks sehingga ketegangan akibat stres tidak menimbulkan gangguan kesehatan.

4. Apa dampak dari stres?

Derajat stres yang tinggi bisa membahayakan bagi individu dan orang yang berada di sekitarnya. Dampak stres dapat digolongkan menjadi: dampak terhadap fisik, psikologis dan perilaku.

Dampak terhadap fisik: stres mempunyai efek yang besar terhadap fisik misalnya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, tukak lambung, radang sendi dan lain-lain.

Efek psikologis: Stres yang berat biasanya diikuti oleh rasa marah, cemas, depresi, gelisah, mudah tersinggung dan tegang. Akibat psikologis dari stres dapat pula menyebabkan penurunan harga diri, kebencian terhadap orangtua atau orang dewasa

lain, ketidak mampuan untuk konsentrasi, ketidak mampuan membuat keputusan dan menyebabkan rasa tidak puas. Semua ini dapat membuat prestasi jadi buruk.

Dampak terhadap perilaku: stres yang berlangsung dalam jangka panjang, dapat mempengaruhi perilaku remaja. Akibat stres terhadap perilaku remaja biasanya direfleksikan dalam bentuk gangguan makan (sulit makan atau makan berlebihan), gangguan tidur, merokok, minum alkohol, menyalahgunakan NAPZA, membolos dan lain-lain. Stres juga mempengaruhi prestasi seseorang. Stres ringan dapat meningkatkan prestasi, sedangkan stres berat dapat memperburuk prestasi.

5. Bagaimana mengelola stres?

Stres dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi siswa. Oleh karena itu stres perlu dikelola atau ditangani secara efektif sehingga dapat mengurangi dampak yang tak diinginkan. Siswa bisa menolong dirinya sendiri untuk melakukan hal berikut:

- a. **Latihan fisik** (dalam bentuk apapun): seperti jalan, jogging, berenang, naik sepeda, main games dapat membantu siswa melawan stres. Jadi efek samping dari latihan fisik seperti relaksasi, dapat meningkatkan harga diri dan mengalihkan pikirannya sekejap sehingga dia dapat menghadapi stres dengan lebih baik.
- b. **Pengendalian perilaku:** Mengacu kepada cara mengatur diri sendiri. Melakukan analisa terhadap penyebab dan dampak dari perilakunya sendiri, akan membantu siswa untuk dapat mengendalikan diri. Jadi siswa harus belajar mengendalikan situasi dan jangan membiarkan dirinya dikendalikan oleh situasi. Salah satu cara untuk menghindari stres adalah menghindari orang atau situasi yang dapat mempengaruhi remaja yang sedang rawan terhadap stres.
- c. **Perbanyak teman dan dukungan sosial:** penelitian menunjukkan bahwa remaja membutuhkan dan mendapatkan keuntungan dari dukungan orangtua dan dukungan dari lingkungan. Dukungan tersebut bisa dipakai sebagai suatu strategi untuk mengurangi dampak stres. Dengan demikian kita dapat menjalin hubungan dekat dengan teman dan orang dewasa lain yang berfungsi sebagai pendengar yang baik dan membangun rasa percaya kita.
- d. **Konseling:** juga merupakan cara lain untuk menangani stres. Jadi melalui konseling, siswa dapat mengenali kekuatan, kelemahan dan pola reaksi mereka sehingga siswa dapat mengubah perilakunya.

MENGATASI TEKANAN TEMAN SEBAYA

Teman sebaya adalah individu dimana anak atau remaja beridentifikasi, yang biasanya (tidak selalu) merupakan kelompok seusia. Tekanan dari teman sebaya biasanya timbul bila seorang diminta (kadang-kadang dipaksa) untuk mengikuti nilai-nilai, kepercayaan serta keinginan kelompok, atau berpartisipasi dalam kegiatan yang sama seperti kelompoknya.

Tekanan teman sebaya merupakan salah satu alasan timbulnya perilaku negatif remaja. Sesungguhnya teman sebaya sangat penting dan dibutuhkan untuk keberhasilan perkembangan remaja. Kelompok teman sebaya merupakan sumber untuk mendapat simpati, afeksi, serta pengertian; juga merupakan tempat untuk bereksperimen dan mendapat dukungan untuk mencapai dua tugas perkembangan utama remaja, yaitu:

1. Mencapai identitas diri, yaitu jawaban terhadap pertanyaan: *Siapakah saya?*
2. Mencapai otonomi, sehingga dapat menemukan jati diri sebagai individu yang bebas dan terlepas dari pengaruh orangtua.

Meskipun remaja merasa bahwa kebutuhannya dapat dipenuhi oleh keluarga, tetapi kelompok teman sebaya mempunyai cara yang unik dan berbeda untuk memenuhi kebutuhan itu. Kelompok teman sebaya mendorong terbentuknya otonomi, kebersamaan, dan kesempatan untuk bereksperimen dengan peran yang dikehendakinya sendiri. Kemampuan untuk menjalin dan membina persahabatan merupakan salah satu indikasi keberhasilan bahwa telah terjadi interaksi yang positif.

Karakteristik yang diberikan oleh kelompok teman sebaya yang tidak dapat diberikan oleh keluarga adalah:

1. Struktur kepercayaan yang kuat.
2. Peraturan-peraturan yang jelas.
3. Komunikasi dan diskusi mengenai hal-hal yang bersifat tabu misalnya agama, NAPZA, seks.

Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di luar rumah baik di sekolah, di rumah teman, atau untuk bersosialisasi. Sumber rasa aman yang utama adalah bila remaja tersebut dapat diterima oleh kelompok sebaya. Keinginan untuk diterima oleh kelompok sebaya merupakan salah satu motivasi yang kuat dalam diri remaja. Akibat dari faktor ini, maka tekanan teman sebaya kadang-kadang memaksa remaja untuk terlibat dalam perilaku yang berisiko, misalnya merokok, membolos, penggunaan NAPZA, kegiatan seksual bebas, mencuri, berkelahi, dan perilaku yang berbahaya lainnya.

Masa remaja dengan risiko tertinggi adalah ketika masuk sekolah menengah, dimana pada saat itu harga diri mereka (terutama perempuan) menurun dan tekanan sehari-hari meningkat, mereka berhadapan dengan teman sebaya yang lebih besar yang melakukan kegiatan baru. Eksplorasi remaja mengenai kegiatan seksual dan penggunaan NAPZA dapat dihindari dengan membina komunikasi yang terbuka antara remaja dengan orangtua, guru, atau wali lainnya. Harus jelas bagi remaja bahwa orangtua atau guru bersedia dengan sungguh-sungguh untuk mendiskusikan topik apapun (termasuk hal yang sensitif) dan mendengarkan pendapat remaja. Hal ini tidak berarti bahwa perilakunya selalu harus dibiarkan atau dimaafkan.

Derajat pengaruh teman sebaya bertambah dengan meningkatnya usia selama masa remaja. Resistensi terhadap tekanan kelompok biasanya berkurang bila remaja semakin tidak tergantung terhadap keluarga atau walinya, tetapi biasanya remaja belum mencapai identitas yang otonom. Penelitian menguatkan bahwa norma-norma kelompok dimana remaja melewati sebagian besar waktunya, merupakan faktor yang lebih kuat dalam menentukan keberhasilan akademik bila dibandingkan dengan nilai-nilai, sikap, dan dukungan yang diberikan oleh keluarga.

RESOLUSI KONFLIK

Resolusi konflik adalah suatu cara untuk menyelesaikan pertentangan pendapat agar tercapai kesepakatan yang dilakukan melalui cara negosiasi.

'Konflik' sendiri didefinisikan sebagai suatu kondisi yang terjadi bila terdapat ketidakserasian antara kegiatan, perasaan, atau niat yang terjadi pada saat yang bersamaan. Konflik dapat terjadi dalam diri satu orang (konflik internal), antara dua orang atau lebih atau antara seseorang dengan lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Konflik mungkin meliputi konfrontasi langsung antara orang dengan orang, atau dapat diekspresikan dalam bentuk simbolik melalui kata-kata dan perbuatan, misalnya kata-kata yang merendahkan, menuduh, mengancam, atau melalui kekerasan fisik terhadap orang atau barang miliknya. Konflik juga dapat tidak diekspresikan, misalnya dalam bentuk perilaku menghindar atau menyangkal.

Konflik internal paling baik diatasi dengan cara menganalisa permasalahannya secara rasional dan seksama. Strategi seperti analisis **SWOT** atau **K3A** (Kekuatan, Kelemahan, Kesempatan dan Ancaman, akan diterangkan secara rinci dalam kesempatan ini) dapat membantu kita dalam menyelesaikan konflik internal secara efisien.

Strategi untuk menyelesaikan atau mencegah timbulnya konflik eksternal dapat dilakukan dalam bentuk perilaku **menghindar, difusi, atau konfrontasi**. Menghidupkan televisi daripada berdebat adalah bentuk **penghindaran**. Dua remaja berbicara dengan kelompoknya atau dengan konselor setelah pertengkaran di lapangan sepak bola, adalah sebuah contoh **difusi**. Menghina pacar remaja yang lain atau merencanakan untuk berkelahi setelah usai sekolah adalah contoh **konfrontasi**. Proses pengadilan, pemeriksaan, dan penuntutan dari seorang remaja yang melanggar hukum, juga merupakan suatu bentuk konfrontasi.

Istilah resolusi konflik secara spesifik merujuk pada strategi difusi. Hal ini berdasarkan pada pemikiran bahwa lebih baik menghadapi dan menyelesaikan konflik sebelum konflik tersebut menghancurkan hubungan antar manusia atau meningkat menjadi tindak kekerasan. Sesuai dengan prinsip dari resolusi konflik, satu-satunya pemecahan yang terbaik terhadap suatu konflik adalah usaha untuk memuaskan kebutuhan dari seluruh pihak yang terlibat melalui kompromi yang masuk akal.

Keberhasilan meresolusi suatu konflik tergantung pada sikap dari orang yang mengalami konflik dan jenis konflik itu sendiri.

Hal-hal dasar yang perlu diketahui untuk dapat meningkatkan kemampuan meresolusi suatu konflik adalah:

- Kesadaran terhadap keberadaan orang lain.
- Kesadaran akan adanya perbedaan antara diri sendiri dengan orang lain.
- Keterampilan menjadi pendengar yang baik.
- Kesadaran akan pikiran dan perasaan sendiri dan kemampuan untuk mengekspresikannya
- Kemampuan untuk merespons perasaan dan pikiran orang lain.

Setiap anak atau remaja sebenarnya memiliki kemampuan dasar untuk menyelesaikan suatu konflik dalam berbagai tingkat. Reaksi tersebut dapat dibedakan gradasinya berdasarkan mereka untuk bekerja sama. Hal ini sangat tergantung dari kemampuan remaja mengintegrasikan keinginan mereka dengan keinginan lingkungan sekitarnya, contoh:

- a. Mengancam merupakan hal yang lebih terintegrasi daripada memukul dalam menghadapi suatu konflik dengan teman.

- b. Menuntut pihak lawan untuk berkompromi, memberikan alasan-alasan kepada pihak lawan untuk berkompromi, memberikan berbagai alternatif kepada pihak lawan dalam usaha untuk mencapai kesepakatan; semua hal ini merupakan jalan yang lebih kooperatif daripada mengancam atau menghindari dari suatu konflik.

Upaya meningkatkan kesehatan jiwa remaja antara lain melalui upaya sebagai berikut:

- a. Bisa menyatakan perasaan dengan cara sopan dan baik.
- b. Bisa membina hubungan yang harmonis dengan orang tua, keluarga, guru dan teman sebaya.
- c. Bisa melakukan kegiatan yang positif olah raga kesenian.
- d. Bisa menghadapi masalah dan menyelesaikannya.
- e. Mengerti saat minta tolong pada orang lain bila menghadapi suatu masalah yang tidak dapat disesuaikan sendiri.

D. MENGETRI CIRI REMAJA YANG MENYALAHGUNAKAN NAPZA

1. Perubahan Fisik

Gejala fisik yang terjadi tergantung jenis yang digunakan tapi secara umum dapat digolongkan sebagai berikut :

- Pada saat menggunakan NAPZA : Jalan sempoyongan, bicara pelo (cadel), acuh tak acuh, mengantuk, agresif, curiga.
- Bila kelebihan dosis (overdosis) : Nafas sesak, denyut jantung dan nadi lambat, kulit terasa dingin, nafas lambat/berhenti, dapat meninggal (pengguna heroin/opiat)
- Bila sedang ketagihan (putus zat/sakaw) : Mata dan hidung berair, menguap terus menerus, diare, rasa sakit diseluruh tubuh, takut air sehingga malas mandi (pada pengguna heroin/opiat)
- Pengaruh jangka panjang, penampilan diri menurun (malas dandan, jorok), tidak peduli terhadap kesehatan dan kebersihan, gigi tidak terawat dan keropos, badan kurus dan selera makan menurun, terdapat bekas suntikan pada lengan atau bagian tubuh lain (pada pengguna dengan jarum suntik)

2. Perubahan sikap dan perilaku, antara lain

- Prestasi sekolah menurun, sering tidak mengerjakan tugas sekolah, sering membolos, malas, kurang bertanggung jawab.
- Pola tidur berubah, begadang pada malam hari dan sulit dibangunkan pada pagi hari, mengantuk di kelas atau tempat kerja

- Sering bepergian sampai larut malam, kadang tidak pulang tanpa memberitahu terlebih dahulu
- Sering mengurung diri, berlama-lama di kamar mandi, menghindari bertemu anggota keluarga di rumah, menatik diri dari pergaulan
- Sering mendapat telepon dan didatangi orang tidak dikenal oleh keluarga, kemudian menghilang
- Sering berbohong dan minta banyak uang dengan berbagai alasan tapi tidak jelas penggunaannya, mengambil dan menjual barang berharga milik sendiri atau milik keluarga, mencuri, memeras, terlibat tindak kekerasan atau berurusan dengan polisi
- Sering bersikap emosional, mudah tersinggung, marah, kasar, sikap bermusuhan, pencuriga, tertutup dan banyak rahasia.

3. Peralatan yang digunakan

Dapat dipakai sebagai petunjuk bahwa seseorang mempunyai kebiasaan menunakan jenis NAPZA tertentu. Misalnya penggunaan Heroin/Putawpadadirinyaatautasnyalacimejanya, karenanya terdapat antara lain :

- Jarum suntik ukuran 1 ml, kadang dibuang pada saluran air dalam kamar mandi
- Botol air mineral bekas yang berlubang di dindingnya
- Sedotan minuman dari plastik
- Gulungan uang kertas
- Kertas timah (foil) bekas bungkus rokok atau permenkaret, untuk tempat heroin di bakar.
- Kartu telepon, untuk memilah bubuk heroin
- Sendok stainless untuk melarutkan heroin
- Botol-botol kecil sebesar jempol, dengan pipa pada dindingnya

BAHAYA MENGGUNAKAN NAPZA.

Penggunaan NAPZA yang terus menerus akan menimbulkan akibat :

1. Komplikasi medik

Bergantung jenis NAPZA yang digunakan, jumlahnya, cara memakainya, lama memakai dan zat pencampur yang kadang tidak jelas (terigu, gula, kina, tawas)

Komplikasi medis dapat disebabkan karena:

- Sifat NAPZA itu sendiri
- Bahan pencampurnya
- Cara menyuntik yang tidak steril
- Pola hidup yang tidak sehat (kurang memperhatikan mutu makanan, malas mandi, sering begadang, keluar rumah malam hari, tidak tidur dsb.)

Beberapa komplikasi medik yang sering dijumpai :

- Penyalahgunaan Heroin/Putaw melalui suntikan : Dapat menyebabkan tertular Hepatitis B atau C, infeksi HIV / AIDS, infeksi jantung, infeksi darah
- Penyalahgunaan ekstasi/shabu/kokain : Dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, gangguan pada jantung, pendarahan di otak, gangguan jiwa berat (paranoid)
- Penyalahgunaan Alkohol : Dapat menyebabkan sakit lambung, pendarahan lambung, pengerutan hati, kanker hati, radang kelenjar ludah perut, infeksi saraf dan radang otak, kepikunan
- Penyalahgunaan Ganja dan Tembakau : Dapat menyebabkan ransangan pada saluran nafas, ganja dapat menyebabkan halusinasi atau gangguan jiwa. Tembakau sebagai penyebab utama kanker paru dan hati serta organ tubuh lain, kelainan janin pada wanita hamil, faktor risiko pada penyakit jantung koroner, stroke dan impotensi

2. Akibat sosial

Permasalahan yang sering timbul dari penggunaan NAPZA pada remaja, secara sosial antara lain :

- Ketenangan dalam keluarga terganggu
- Sering merongrong orang tua
- Dapat menyebabkan perceraian bagi yang sudah berkeluarga, bagi yang berpacaran dapat putus hubungan
- Prestasi akademiknya menjadi buruk, tidak naik kelas, dikeluarkan dari sekolah, bagi yang bekerja dapat dipecat karena prestasi kerja menurun dan melanggar aturan
- Biaya pengobatan dan rehabilitasi NAPZA mahal, menimbulkan masalah keuangan

3. Pelanggaran hukum

Dampak lain dari penggunaan NAPZA, terutama bagi pecandu yang sudah pada tahap ketergantungan, dimana ia sulit melepaskan diri dari mengonsumsi NAPZA adalah :

- Melakukan tindak kriminal untuk memperoleh uang agar dapat membeli NAPZA, termasuk menjadi pengedar NAPZA
- Menyalahgunakan dan ketergantungan NAPZA, berdasarkan ilmu kedokteran adalah orang yang menderita sakit (penderita), namun mereka juga di jatuhkan hukuman karena melanggar hukum yang berlaku

-

PENGERTIAN PENYALAHGUNAAN NAPZA

Penyalahgunaan NAPZA adalah :

- *Pemakaian NAPZA yang bukan untuk tujuan pengobatan atau yang digunakan tanpa mengikuti atauran/pengawasan dokter.*
- *Digunakan secara berkali-berkali, kadang-kadang atau terus menerus.*
- *Seringkali menyebabkan ketagihan atau ketergantungan baik secara fisik, jasmani maupun mental emosional.*
- *Menimbulkan gangguan fisik, mental-emosional dan fungsi sosial.*

PENGERTIAN KETERGANTUNGAN NAPZA

Ketergantungan NAPZA adalah suatu keadaan kebutuhan fisik atau jiwa terhadap NAPZA yang terjadi akibat pemakaian NAPZA secara terus menerus.

PENGERTIAN GEJALA PUTUS ZAT (sakaw)

Gejala putus zat adalah gejala fisik atau psikologis yang timbul akibat dihentikannya atau dikurangi pemakaian zat NAPZA pada orang yang telah mengalami ketergantungan.

PENGERTIAN INTOKSIKASI

Intoksinasi adalah suatu keadaan di mana terjadi perubahan pikiran, perasaan dan perilaku seseorang karena pengaruh NAPZA yang membahayakan jiwanya

E. PENJELASAN RUJUKAN DAN PELAPORAN MENGENAI TEMUAN PENYALAHGUNAAN NAPZA PADA REMAJA

Jalur Rujukan adalah, Puskesmas, bila perlu di rujuk ke Bagian Psikiatri RSU/RS ABRI atau bila tidak dapat ditangani dapat di rujuk ke RS Jiwa Pemerintah/Swsata.

Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 (dapat di download) tentang Narkotika juga mengatur peran serta masyarakat dalam usaha pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan Narkotika dan Prekursor Narkotika termasuk pemberian penghargaan bagi anggota masyarakat yang berjasa dalam upaya pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika dan Prekursor Narkotika. Salah satu hal yang mendapat perhatian adalah terkait dengan pelaksanaan wajib lapor Pecandu Narkotika yang perlu diatur lebih lanjut dalam Peraturan Pemerintah sebagai sebuah upaya untuk memenuhi hak Pecandu Narkotika dalam mendapatkan pengobatan dan/atau perawatan melalui rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial. Tujuan lain dari pelaksanaan wajib lapor

Pecandu Narkotika adalah untuk mengikutsertakan orang tua, wali, keluarga, dan masyarakat dalam meningkatkan tanggung jawab terhadap Pecandu Narkotika yang ada di bawah pengawasan dan bimbingannya, selain itu pelaksanaan wajib lapor juga sebagai bahan informasi bagi Pemerintah dalam menetapkan kebijakan di bidang pencegahan dan pemberantasan penyalahgunaan dan peredaran gelap Narkotika.

Dengan demikian rehabilitasi medis bisa diperoleh melalui upaya sukarela atau ditentukan oleh hukum. Rehabilitasi medis melalui upaya sukarela atau atas inisiatif orangtua diakomodasi melalui program wajib lapor, yang dijabarkan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 25 Tahun 2011 (dapat di download) tentang Pelaksanaan Wajib Lapor Pecandu Narkotika. Rehabilitasi medis yang ditentukan oleh hukum dijabarkan dalam Peraturan Bersama tujuh kementerian/lembaga negara pada tahun 2014 tentang Penanganan Pecandu Narkotika dan Korban Penyalahgunaan Narkotika ke dalam Lembaga Rehabilitasi, yang mana Kementerian Kesehatan merupakan salah satunya.

Selain hal tersebut di atas, Peraturan Pemerintah tentang Pelaksanaan Wajib Lapor Pecandu Narkotika ini juga memuat ketentuan mengenai rehabilitasi Pecandu Narkotika, serta ketentuan mengenai pendanaan kegiatan wajib lapor Pecandu Narkotika. Mengenai daftar institusi yang menerima wajib lapor di masing-masing provinsi (untuk saat ini terdapat di 33 provinsi di Indonesia) dapat dilihat pada Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/615/2016 Tentang Institusi Penerima Wajib Lapor yang merupakan revisi Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/501/2015.

F. MENGENALI GANGGUAN JIWA YANG BANYAK DITEMUKAN DI MASYARAKAT

1. Pengertian Gangguan Jiwa

Seperti halnya gangguan fisik, maka gangguan jiwa juga terdiri dari berbagai macam penyebab, gejala dan cara pengobatan yang berbeda pula.

Gangguan Jiwa adalah gangguan pikiran, gangguan perasaan dan gangguan tingkah laku, sehingga menimbulkan penderitaan dan terganggunya fungsi sehari-hari (fungsi pekerjaan dan fungsi sosial) dari orang tersebut.

Gangguan Pikiran dapat berupa :

- Pikiran yang berulang-ulang
- Pikiran tentang sakit dan penyakit yang berlebihan
- Pikiran tentang ketakutan yang tidak masuk akal (irasional)

- Keyakinan yang tidak sesuai dengan kenyataan/realitas (curiga, merasa dikejar-kejar, merasa mau dibunuh dsb.)
- Mengalami halusinasi seperti : mendengar suara bisikan atau melihat bayang-bayang yang tidak ada obyeknya

Gangguan Perasaan dapat berupa :

- Cemas yang berlebihan dan tidak masuk akal
- Sedih yang berlarut-larut
- Gembira yang berlebihan
- Marah atau kesal yang tidak beralasan

Gangguan Tingkah Laku :

- Gaduh gelisah, mengamuk
- Perilaku yang terus diulang
- Perilaku yang kacau
- Pada anak-anak dapat berupa (kesulitan belajar, gangguan berbahasa, hiperaktif dan tidak dapat konsentrasi, tidak dapat bergaul dll)

Menimbulkan penderitaan :

- Sulit tidur atau terlalu banyak tidur
- Tidak nafsu makan atau makan berlebihan
- Sulit berkonsentrasi
- Pusing, tegang, sakit kepala, berdebar-debar, keringat dingin, sakit perut, diare, mual, muntah dll
- Menurunnya semangat dan kemampuan kerja

Menimbulkan gangguan fungsi sehari-hari

- Sering melakukan kesalahan pada pekerjaan
- Sering bolos sekolah, prestasi sangat turun
- Pekerjaan tidak bisa diselesaikan, perasaan ingin sempurna
- Sering ditegur atasan dan bentrok dengan teman kerja
- Tidak ingin bertemu orang lain, menarik diri dari pergaulan

2. Penyebab gangguan Jiwa

Penyebab gangguan jiwa merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor tersebut. Misalnya orang yang dilahirkan dengan kecenderungan gangguan jiwa

(orangtua/saudara), tidak selalu mengalami gangguan jiwa apabila dia hidup dalam kondisi sosial, keadaan atau lingkungan psikologis yang baik

- a. Faktor Keturunan (genetik) : beberapa jenis gangguan jiwa cenderung berhubungan dengan keturunan
- b. Lingkungan dan situasi kehidupan sosial : Pengalaman dengan anggota keluarga, tetangga, sekolah, tempat kerja dll, menciptakan situasi yang menegangkan atau menyenangkan. Melalui pergaulan seseorang akan belajar bagaimana cara berbagi dan mengerti perasaan serta sikap orang lain.
- c. Penyakit Fisik : Umumnya penyakit fisik yang secara langsung maupun tidak langsung mengenai otak, seperti :
 - Trauma kepala/otak
 - Penyakit infeksi pada otak
 - Stroke
 - Tumor otak
 - Gizi buruk
 - Pengaruh zat psikoaktif seperti narkotika, ganja, ekstasi, shabu, kokain, obat penenang/obat tidur, alkohol dll
 - Gangguan fisik yang tidak langsung berupa penyakit yang membuat gangguan metabolisme di otak misalnya sakit tifus, HIV AIDS, malaria, penyakit hati dan penyakit kronis lain yang dapat menimbulkan masalah psikologis atau penyesuaian diri seperti Kanker, penyakit jantung dan hipertensi, TBC, asma bronkhialis, radang sendi, sakit gula (Diabetes Melitus) dan beberapa penyakit kulit.

3. Gangguan Jiwa yang sering ditemukan di masyarakat

a. Gangguan Cemas

Ketegangan mental : cemas, bingung, rasa tegang atau gugup, sulit memusatkan perhatian.

Ketegangan fisik : gelisah, sakit kepala, gemetaran, tidak dapat santai

Gejala fisik : pusing, berkeringat, denyut jantung cepat, mulut kering dan nyeri perut.

Gejala dapat berlangsung berbulan-bulan, sering muncul kembali dan sering dicetuskan oleh peristiwa yang menegangkan

b. Depresi

Gangguan depresi adalah perasaan sedih dan tertekan yang menetap, sehingga membuat yang bersangkutan tak dapat melaksanakan fungsi pekerjaan dan sosialnya. Ia merasa putus asa dan tak ada lagi kenikmatan untuk melakukan apa yang

sebelumnya sangat senang dilakukannya. Harus dibedakan dengan perasaan sedih karena kehilangan orang dicintainya atau berkabung yang mendalam dalam waktu tertentu dan orang tersebut masih mampu melakukan fungsi sehari-harinya.

Gejala dan tanda depresi

- Suasana perasaan : sedih, murung, kehilangan minat dan rasa senang terhadap pekerjaan yang biasa dia lakukan. KADANG TIMBUL RASA CEMAS DAN PANIK BAHWA SESUATU YANG BURUK AKAN TERJADI.
- Pikiran : Isi pikiran biasanya bertema kegagalan dan rasa bersalah atas keadaan yang terjadi. Sulit berkonsentrasi dan daya ingat terganggu. Kadang timbul pikiran putus asa dan ingin mati.
- Keluhan fisik : rasa lelah berkepanjangan, sulit tidur atau terlalu banyak tidur, tidak mau makan atau banyak makan, kehilangan minat seksual, rasa sakit di leher, punggung, sakit kepala, nyeri di dada dan keluhan di perut. Beberapa orang yang mengalami depresi, hanya mengeluh gangguan fisik dan menolak adanya masalah emosional. Orang ini disebut sebagai depresi terselubung.
- Aktivitas : Biasanya kegiatannya menurun, banyak berbaring di tempat tidur sepanjang hari, menarik diri dari pergaulan. Kadang-kadang ada usaha untuk bunuh diri.

Depresi dan gangguan cemas adalah penyakit yang dapat diobati dan disembuhkan.

Depresi bukan merupakan kelemahan atau kemalasan. Sebenarnya mereka telah berusaha untuk mengatasi, tapi tak berdaya

c. Gangguan Psikotik

Orang yang mengalaminya menunjukkan suatu perubahan yang nyata dan berlangsung lama. Orang tersebut mungkin menunjukkan gejala sebagai berikut :

- Menarik diri dari lingkungan dan hidup dalam dunianya sendiri
- Merasa tidak mempunyai masalah dengan dirinya
- Kesulitan untuk berpikir dan memusatkan perhatian
- Gelisah dan bertingkah laku atau bicara yang kacau
- Sulit tidur
- Mudah tersinggung dan mudah marah, sering mengamuk dan merusak barang bahkan mengganggu lingkungan sekitar
- Mendengar atau melihat sesuatu yang tidak nyata (berhalusinasi)
- Berkeyakinan yang keliru seakan-akan ada yang mengawasinya, atau ingin membunuhnya.

- Bermasalah dalam melakukan tugas sehari-hari
- Keluhan fisik yang aneh, misalnya ada hewan atau benda yang tak lazim dalam tubuhnya
- Tidak merawat diri, kadang penampilan yang kotor

Jika ada seseorang yang memperlihatkan dua atau lebih dari gejala diatas, jangan ragu-ragu membawanya ke dokter puskesmas, atau RSU atau RSJ

Jika seseorang mengalami beberapa gejala gangguan psikotik yang berlangsung selama sebulan lebih tanpa adanya perbaikan, bahkan semakin parah, maka orang tersebut dapat dikatakan menderita **skizofrenia**

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa yang berat, bukan karena disebabkan oleh hal-hal yang bersifat gaib atau berhubungan dengan tahayul atau roh-roh jahat.

Gangguan ini dapat disembuhkan dengan berobat yang teratur walaupun memerlukan waktu pengobatan yang panjang

Penderita skizofrenia kadang mengalami gaduh gelisah, dengan merusak barang dan mengganggu orang lain, hal ini merupakan bagian dari gejalanya, sehingga orang tersebut tidak perlu dipasung, dirantai atau dikurung dalam kamar, tapi segera dibawa ke sarana kesehatan terdekat (Puskesmas atau tenaga kesehatan desa) kemudian di rujuk ke RSU/RSJ

G. FAKTOR LINGKUNGAN YANG MENYEBABKAN PENYALAHGUNAAN NAPZA

1. Lingkungan Keluarga

- Orangtua yang kurang komunikatif dengan anak
- Orangtua yang selalu mengatur anak (otoriter) atau selalu menuruti keinginan anak (permisif)
- Orangtua yang menuntut secara berlebihan agar anak berprestasi di luar kemampuannya atau keinginannya
- Disiplin orangtua yang tidak konsisten
- Sikap ayah dan ibu yang tidak sepaham terutama dalam mendidik anak
- Orang tua yang terlalu sibuk sehingga kurang memberi perhatian kepada anak-anaknya
- Orang tua yang kurang harmonis, sering bertengkar, orangtua bercerai, berselingkuh
- Orang tua yang tidak memiliki dan menanamkan norma-norma tentang baik dan buruk, boleh atau tidak boleh dilakukan
- Orangtua atau salahsatu anggota keluarga yang menjadi penyalahguna NAPZA

2. Lingkungan Sekolah

- Sekolah yang kurang disiplin, tidak tertib
- Sering tidak ada pelajaran pada jam sekolah
- Pelajaran yang membosankan
- Guru/pengurus sekolah yang kurang komunikatif dengan siswa
- Sekolah yang kurang mempunyai fasilitas untuk menampung atau menyalurkan kreativitas siswanya

3. Lingkungan Masyarakat

- Mudah diperolehnya NAPZA disekitar lingkungan tempat tinggalnya
- Pergaulan atau berkelompok dengan teman sebaya yang pengguna NAPZA
- Harga NAPZA yang makin murah
- Kehidupan social, ekonomi, politik dan keamanan yang tidak menentu menyebabkan terjadinya perubahan nilai dan norma antara lain sikap yang membolehkan/menghalalkan dll.

H. MEMBINA KELUARGA SEHAT JIWA

Keluarga merupakan kelompok terkecil di masyarakat. Keluarga inti terdiri ayah, ibu, dan anak. Sedangkan keluarga besar terdiri dari ayah, ibu, anak, kakek, nenek, paman, bibi, keponakan. Ada keluarga dengan ayah/ibu/anak tiri, anak angkat atau tanpa anak. Ada keluarga dengan orangtua tunggal (single parent) karena pasangan ayah dan ibu sudah berpisah, mungkin karena perceraian atau kematian.

Keluarga yang tinggal dalam satu rumah saling mempengaruhi. Kalau semua anggota keluarga memiliki jiwa sehat maka pengaruhnya terhadap perkembangan kesehatan jiwanya akan baik. Kalau ada anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan jiwa tentu saja akan berpengaruh terhadap anggotakeluarga lainnya. Saling menjaga dan membantu agar semua anggota keluarga sehat jiwa nya.

1. Agar keluarga sehat jiwa

- Anggota keluarga saling memperhatikan, menghargai dan saling peduli.
- Ada waktu bersama, baik untuk makan atau duduk-duduk sambil bercakap-cakap, menonton televisi, mendengarkan radio dan musik
- Ayah, ibu, anak dapat saling mengemukakan pendapat, menunjukkan perasaannya, menyatakan kegembiraan atau kesedihan hatinya. Mereka mau menyediakan waktu untuk mendengarkan dan membantu memikirkan jalan keluarnya

- Setiap orang punya kepentingan pribadi. Keluarga dapat memberi kesempatan kepada setiap keluarganya untuk memiliki kehidupan pribadi
- Keluarga memberikan perlindungan kepada anggotanya. Mereka saling menjaga satu sama lain.
- Ciptakan suasana kehidupan beragama dalam keluarga

2. Menjaga Kesehatan Jiwa dalam keluarga

- Menerima keadaan seperti adanya. Tidak membandingkan dengan orang atau keluarga lain, karena memang berbeda. Setiap orang atau keluarga mempunyai kehidupan sendiri-sendiri.
- Saling mengemukakan pendapat dan menyampaikan perasaan secara jujur dengan cara yang baik, agar tidak menyinggung perasaan atau menyakiti hati.
- Saling memuji dengan tulus dan mengingatkan sesuai keadaan dan keperlunya. Jangan hanya bisa mencela dan mencemooh. Berikan pujian kalau memang layak dipuji. Dorong semangat agar selalu bangkit kembali dari kegagalan atau kekecewaan
- Bersikap tanggap, bisa memahami, dan mau membantu kalau ada anggota keluarga yang memerlukannya. Bersikaplah peduli dan empati
- Hindari mencaci maki, apalagi memakai kekerasan, kalau ada perbuatan yang kurang berkenan atau susah diterima. Bicarakan baik-baik dan pusatkan perhatian agar dapat menyelesaikan masalahnya atau mencari jalan keluar
- Miliki harapan yang sesuai dengan kenyataan. Jangan berangan-angan terlalu muluk. Harapan yang susah dicapai, apalagi tak mungkin terwujud dalam kenyataan, akan sangat mengecewakan.
- Bersikap saling setia dan saling percaya. Jangan mudah percaya dengan hal yang belum jelas. Bersikaplah adil dalam menilai. Jangan cepat-cepat berpihak. Beri kesempatan dan dengarkan semua pihak supaya bisa menimbang dengan adil, baru memutuskan.
- Saling membantu adalah sikap yang sangat dianjurkan bagi para anggota keluarga.
- Menangis, tertawa, sedih, kecewa, gembira adalah perasaan normal. Berikan kesempatan bagi anggota keluarga untuk mengemukakannya. Jangan dimarahi kalau menangis. Jangan ditahan kalau ada yang ingin ditertawakan. Perasaan yang sering tertahan bisa menyebabkan gangguan. Latih anak agar bisa mengungkapkan perasaannya dengan bebas tapi tetap memperhatikan aturan dan tidak berlebihan.

I. KONDISI KESEHATAN JIWA KELUARGA YANG MENGALAMI BENCANA

Pada saat terjadi bencana yang selalu menimbulkan kerugian dan kehilangan harta benda dan orang yang dicintai di dalam keluarga. Pada saat itu beberapa anggota keluarga mengalami masalah kejiwaan karena kehilangan orang dicintainya seperti; meninggalnya suami/istri, ayah/ibu, anak dan kakek/nenek dan sanak saudara lainnya yang pernah tinggal dalam satu rumah sebelum terjadinya bencana

Hal ini dapat menimbulkan perubahan pada diri seseorang, seperti:

- Rasa takut, tegang, cemas dan panik sering menghantui, takut kalau bencana itu terulang kembali
- Mudah tersinggung dan mudah marah
- Sering merasa bersalah, putus asa, sedih dan terkadang ingin mati saja
- Perasaan terasing dan menyendiri kadang –kadang muncul
- Bahkan kadang-kadang merasa seolah-olah kembali mengalami bencana
- Tak jarang mengalami sakit kepala, pusing, mual, sesak nafas yang muncul tiba-tiba tanpa sebab
- Keadaan seperti diatas dialami juga oleh anggota keluarga lain di tempat pengungsian, bahkan ada yang anggota keluarganya menjadi linglung dan sering bicara dan tertawa sendiri serta banyak merokok

Beberapa hal yang perlu diinformasikan kepada anggota keluarga di tempat pengungsian agar menyadari kondisinya dengan melakukan :

- Beribadah, berdoa dan berserah kepada Tuhan Yang Maha Esa
- Berbagai rasa dengan orang lain yang dapat dipercaya
- Merawat diri, seperti istirahat cukup, makanan yang bergizi
- Berbagai informasi tentang pertolongan yang bisa dilakukan
- Terlibat dalam kegiatan disekitarnya, seperti membantu dapur umum, mendata orang-orang, membantu membagikan sembako dll
- Kembali melakukan kegiatan sehari-hari, seperti mengurus anak-anak dan memperhatikan makanan dan pendidikannya untuk masa depan

J. MANAJEMEN STRES PADA SITUASI BENCANA

Dalam hal ini diberikan 3 contoh dalam manajemen stres pada situasi bencana yang dapat diterapkan, baik secara kelompok ataupun individu, ketika pramuka terjun langsung dalam penanganan pasca bencana.

1. Relaksasi Pernafasan

Relaksasi adalah suatu proses untuk melepaskan ketegangan yang kita miliki secara sengaja atau disadari. Dengan melakukan relaksasi maka kita dapat tetap tenang dan dapat mengontrol diri kita meskipun kita sedang menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan. Melalui relaksasi kita juga dapat menghindari perasaan gelisah dan amarah yang akhirnya dapat menghalangi kita untuk berpikir jernih.

Sebelum melakukan relaksasi, perlu diperhatikan empat hal di bawah ini:

- Siapkanlah lingkungan yang tenang dan jika memungkinkan tanpa gangguan sedikitpun.
- Siapkan alat bantu yang dapat selalu digunakan, misalnya kata-kata yang terus menerus diulang dengan suara lembut dan perlahan. Dengan mengulang-ulang suatu kata tertentu, pikiran kita akan menjadi bebas dan hanya memusatkan pada satu masalah saja. Carilah kata yang sifatnya netral. Selain itu, bisa juga dengan membayangkan pemandangan atau situasi yang menyenangkan atau menenangkan.
- Persiapkan diri kita untuk istirahat dan rileks. Abaikan segala macam pikiran yang dapat membuat kita sulit untuk rileks.
- Pilih posisi dan keadaan yang menurut kita paling nyaman. Biasa saja duduk atau berbaring, melepas sepatu atau mengendurkan ikat pinggang.

Salah satu jenis teknik relaksasi yang umum digunakan adalah **Latihan Pernafasan**, yaitu suatu teknik yang mengutamakan pada pengaturan pola pernafasan. Teknik ini dapat mengembalikan pola pernafasan kita yang berubah saat kita merasa gelisah, tidak nyaman dan gugup. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- Berbaringlah di atas karpet atau tikar. Kemudian regangkan kaki dan tekuk kedua lutut. Usahakan agar punggung berada dalam posisi lurus atau setegap mungkin.
- Letakkan salah satu tangan di atas perut dan tangan yang lainnya di atas dada.
- Tarik nafas melalui hidung dan bawalah udara kita hirup menuju perut. Jika melakukannya dengan benar, maka tangan di daerah dada akan sedikit bergerak, sementara tangan yang berada di atas perut akan naik.
- Tahan nafas kita selama lima hitungan. Pada hitungan yang ke-lima, hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan seraya mendesis.
- Cobalah bernafas dengan menggunakan siklus 6, yaitu menhirup udara selama 3 hitungan dan menghembuskannya juga selama 3 hitungan. Keluarkan suara mendesis setiap kali menghembuskan nafas.
- Setelah mengulangi 10 kali siklus 6, tahan nafas selama 5 hitungan, lalu kembali bernafas dengan siklus 6.

- Teruskan latihan pernafasan ini sampai perasaan cemas, tidak nyaman dan gelisah yang kita miliki menghilang.
- Setelah terbiasa, desisan bias diganti dengan mengatakan r-i-l-e-k-s secara perlahan. Sebagai awal latihan, kata “rileks” ini bisa diucapkan. Lalu kita juga dapat melatihnya dalam hati, sehingga kita dapat tetap menggunakan latihan ini meskipun kita tidak sedang sendirian.
- Selain berlatih dengan posisi tidur, cobalah berlatih teknik ini sambil duduk dan berdiri, agar kita tetap dapat menggunakan latihan ini meskipun kita sedang tidak berada di rumah.

Relaksasi adalah teknik yang membutuhkan keterampilan. Seperti keterampilan pada umumnya, maka untuk dapat melakukan relaksasi dengan baik dan memperoleh hasil yang optimal, diperlukan waktu dan latihan.

2. Relaksasi Progresif (Otot)

- Gejala yang dialami : lelah, kram otot, nyeri leher dan punggung, tegang, susah tidur, cemas
- Lama latihan 15 menit /hari
- Langkah – langkah :

Latihan I :

Prinsip :

Tegangkan dan lemaskan otot-otot tubuh

Fokuskan pikiran pada perbedaan tegang dan lemas.

- a. Kepalkan kedua telapak tangan, kencangkan lengan bawah dan atas, lemaskan
- b. Kerut dahi , tekan kepala sejauh mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan sebaliknya lemaskan
- c. Kerutkan otot muka, pejamkan mata kencang, mulut monyong ke depan, lidah tekan ke langit-langit lemaskan
- d. Lengkungkan punggung ke belakang, nafas dalam dari hidung, tahan dan keluarkan dari perut dan tiup dari mulut..... lemaskan
- e. Tarik ibu jari kaki, kencangkan betis, paha dan bokong... lemaskan

Latihan II

a. Mengelola ingatan tentang trauma

- Mengakui bahwa peristiwa yang dialami sangat dahsyat dan menyakitkan, kemudian berusaha menempatkan kejadian itu sebagai bagian dari kehidupan
- Menyusun langkah-langkah positif yang dapat dilakukan untuk menanggulangi trauma

- Bila tiba2 diserang emosi yang sulit dikendalikan (misalnya panik dan marah), segera katakan “STOP!” dan lakukan sesuatu untuk menenangkan diri (seperti stop! Aku tidak mau berpikir seperti itu lagi, aku mau melihatnya dari sisi positif)

b. Mengendalikan pikiran buruk

- Bila tiba2 terasa dada berdebar-debar dan merasa panik, cobalah untuk menenangkan diri dengan menarik nafas dan mengeluarkannya secara perlahan atau melakukan relaksasi
- Melakukan aktivitas tertentu untuk mengalihkan pikiran dari hal2 yang mengganggu. Misalnya menghitung langit-langit, memperhatikan warna-warna barang dalam ruangan, menghitung mundur
- Bertanya pada diri sendiri:
 - ✓ Apakah yang kupikirkan memang sungguh-sungguh benar?
Dimana letak kebenarannya?
 - ✓ Apakah pikiran ini membuat perasaanku jauh lebih baik atau lebih buruk?
 - ✓ Apakah pikiran ini bermanfaat untuk dipertahankan?
 - ✓ Apakah cara berpikir saya ada lah cara berpikir satu-satunya? Apa yang dipikirkan orang lain dalam situasi serupa?
 - ✓ Apakah ada cara berpikir lain yang lebih benar dan perlu saya kembangkan untuk membantu saya merasa lebih baik?

Tuliskan pikiran pikiran yang spontan muncul, lalu pikirkan dan tuliskan pikiran-pikiran yang lebih masuk akal

c. Mengatasi rasa marah

Jika kita menjadi lebih mudah marah setelah peristiwa traumatis dan ingin menghilangkannya, mungkin latihan berikut dapat dicoba :

- Menfokuskan diri pada sensasi (misalnya memperlambat/mengatur pernapasan)
- Menfokuskan diri pada kegiatan (contoh menghitung mundur dari 100, berjalan-jalan, olahraga ringan)
- Menfokuskan diri pada pemikiran (seperti, berkali-kali mengatakanpada diri sendiri “saya tenang” atau “saya bisa mengatasinya”)

K. HIPNOSIS 5 JARI

- Duduk bersila dengan relaks, kedua tangan ditaruh dipaha, kemudian pertemukan ibu jari dengan jari lainnya.
- Pertama-tama pertemukan ibu jari dengan telunjuk kemudian tarik nafas dalam-dalam dan lepas melalui mulut secara perlahan kemudian bayangkan kondisi badan anda yang sehat, yang bugar dan kuat, dan itu seakan terjadi seperti saat saudara masih muda
- Kemudian sentuhkan ibu jari dengan jari tengah kemudian bayangkan orang-orang yang saudara sayangi dan sangat berpengaruh dalam hidupmu.
- Selanjutnya sentuhkan ibu jari dengan jari manis kemudian bayangkan aktivitas atau hobby yang anda paling sukai.
- Yang terakhir sentuhkan ibu jari dengan jari kelingking kemudian bayangkan tempat indah, seperti suasana pegunungan yang indah suasana yang damai udara yang sejuk dengan kicauan burung dan gemericik air pancuran yang menyegarkan. Setelah itu tarik nafas dalam2 tahan sebentar kemudian lepaskan perlahan melalui mulut sambil mendesis, latihan selesai.

BAHAN ACUAN

1. Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika
2. Peraturan Pemerintah Nomor 25 Tahun 2011 tentang Pelaksanaan Wajib Laport Pecandu Narkotika
3. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/615/2016 Tentang Institusi Penerima Wajib Laport; revisi dari Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/501/2015.
4. Peraturan Bersama Mahkamah Agung RI, Kemenhukham, Kemenkes, Kemensos, Jaksa Agung RI, Kepolisian Negara RI, Badan Narkotika Nasional Tahun 2014 tentang Penanganan Pecandu Narkotika dan Korban Penyalahgunaan Narkotika Ke Dalam Lembaga Rehabilitasi
5. Buku Mengenal dan Menghadapi Berbagai Emosi - Cetakan ke II. Direktorat Jenderal Bina Upaya Kesehatan – Direktorat Bina Kesehatan Jiwa. Kementerian Kesehatan. Tahun 2014.
6. Buku Aku Dan Keluargaku – Cetakan ke II. Direktorat Jenderal Bina Upaya Kesehatan – Direktorat Bina Kesehatan Jiwa. Kementerian Kesehatan. Tahun 2014.
7. Pedoman Kesehatan Jiwa Remaja – Pegangan Bagi Dokter Puskesmas. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat – Direktorat Kesehatan Jiwa Masyarakat. Kementerian kesehatan. Tahun 2001.
8. Buku Pola Asuh Orangtua Yang Mendukung Perkembangan Anak. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit – Direktorat pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan Napza. Kementerian Kesehatan.
9. Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja – Pedoman Bagi Guru. Direktorat jenderal Bina Pelayanan Medik – Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa. Departemen Kesehatan RI. Tahun 2008
10. Pelatihan Ketrampilan Sosial Bagi Remaja – Pedoman Bagi Fasilitator. Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Medik – Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa. Departemen Kesehatan RI. Tahun 2007.



KESEHATAN KERJA DAN OLAHRAGA

SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN KERJA DAN OLAHRAGA

TUJUAN SKK KESEHATAN KERJA DAN OLAHRAGA

Untuk memperoleh Tanda Kecakapan Khusus (TKK) Kesehatan Kerja dan Olahraga, maka ditetapkan syarat kecakapan khusus untuk Pramuka Penegak dan Pandega sebagai berikut :

- PRAMUKA PENEGAK (16-20 TAHUN)

1. Dapat menjelaskan pengertian pekerja, kesehatan kerja dan upaya kesehatan kerja.
2. Dapat menjelaskan konsep tentang bahaya dan resiko kesehatan kerja di tempat kerja di lingkungan tempat tinggalnya.
3. Dapat menjelaskan pengertian kebugaran jasmani dan aktifitas fisik pada kehidupan sehari hari.
4. Dapat menjelaskan pentingnya kebugaran jasmani dan aktifitas fisik pada kehidupan sehari hari.

- PRAMUKA PANDEGA (21-25 TAHUN)

1. Menguasai materi SKK untuk Pramuka Penegak
2. Mampu memberikan penyuluhan tentang kesehatan kerja dan olahraga pada masyarakat luas
3. Mampu berperan sebagai fasilitator/kader kesehatan kerja dan olahraga dalam kelompok masyarakat di lingkungan sekitar
4. Dapat membimbing seorang Pramuka Penegak untuk mendapatkan TKK Kesehatan Kerja dan Olahraga.

MATERI SYARAT KECAKAPAN KHUSUS KESEHATAN KERJA DAN OLAHRAGA

A. TENAGA KERJA, KESEHATAN KERJA DAN UPAYA KESEHATAN KERJA

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah upaya memberikan jaminan kesehatan, keselamatan dan peningkatan derajat kesehatan pekerja dengan cara pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja, promosi kesehatan, pengobatan dan rehabilitasi.

- Tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat. Pekerja adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain. Pekerja dapat dibedakan menjadi dua, yaitu pekerja di sektor informal dan pekerja di sektor formal. Contoh pekerja sektor informal yaitu pedagang, petani, nelayan, pengrajin. Contoh pekerja sektor formal yaitu pegawai negeri sipil, pegawai bank, TNI/Polri.
- Kesehatan kerja adalah suatu layanan untuk peningkatan dan pemeliharaan derajat kesehatan (fisik, mental dan sosial) yang setinggi-tingginya bagi pekerja di semua jabatan, pencegahan penyimpangan kesehatan yang disebabkan oleh kondisi pekerjaan, perlindungan pekerja dari risiko akibat faktor yang merugikan kesehatan, penempatan dan pemeliharaan pekerja dalam suatu lingkungan kerja yang adaptasi antara pekerjaan dan manusia dengan jabatannya.
- Upaya Kesehatan Kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan.

B. RISIKO DAN BAHAYA KESEHATAN KERJA DI TEMPAT KERJA DI LINGKUNGAN TEMPAT TINGGAL

- Risiko merupakan peluang terjadinya suatu dampak atau konsekuensi terhadap keselamatan dan kesehatan yang diakibatkan oleh paparan bahaya di tempat kerja. Risiko kesehatan adalah besarnya kemungkinan yang dimiliki oleh suatu bahan, proses, atau kondisi untuk menimbulkan kesakitan, gangguan kesehatan, dan penyakit akibat kerja yang dipengaruhi oleh konsentrasi dan dosis, tingkat dampak, probabilitas, frekuensi paparan, dan durasi paparan.
- Bahaya adalah segala sesuatu (peralatan, mesin, metode kerja, material, dan kondisi) yang mempunyai potensi untuk menimbulkan kerugian baik pada keselamatan maupun kesehatan. Bahaya kesehatan di lingkungan kerja dibedakan menjadi lima, yaitu
 - a. bahaya fisika merupakan bahaya yang berasal dari energi yang dilepaskan oleh alat kerja, contohnya getaran, kebisingan.

- b. bahaya kimia adalah bahaya yang berasal dari sifat alami/ merupakan kandungan yang terdapat dalam bahan kimia yang terdapat pada bahan baku, contohnya alkohol, formalin, debu.
 - c. bahaya biologi adalah bahaya yang bersumber dari organisme dan mikroorganisme, contohnya bakteri, jamur, virus, tanaman, binatang.
 - d. bahaya ergonomi adalah bahaya yang disebabkan karena ketidak sesuaian interaksi antara pekerja, peralatan, lingkungan dan organisasi kerja, contohnya postur kerja yang tidak baik, berat beban yang berlebih.
 - e. bahaya psikososial adalah bahaya yang timbul akibat dari interaksi pekerja dengan lingkungan sosial di sekitarnya
- Untuk mencegah gangguan kesehatan pada pekerja akibat paparan dari factor risiko dan bahaya yang terdapat di lingkungan kerja, maka perlu dilakukan pengendalian bahaya keselamatan dan kesehatan kerja. Upaya pengendalian bahaya dan factor resiko keselamatan dan kesehatan kerja dapat dilakukan sesuai dengan hirarki pengendalian sebagai berikut:



Gambar 1. Hirarki Pengendalian Bahaya

- a. Eliminasi/menghilangkan bahaya: merupakan langkah ideal dengan menghilangkan sumber potensi bahaya. Contohnya mengganti tensi meter yang menggunakan air raksa dengan tensi meter digital.
- b. Penggantian/substitusi: prinsip dari langkah ini adalah mengganti sumber bahaya dengan cara atau bahan lain yang mempunyai tingkat resiko lebih rendah, contohnya penggunaan sistem otomatisasi pada mesin untuk mengurangi interaksi mesin-mesin berbahaya dengan operator (manusia).
- c. Rekayasa Engineering/Rekayasa Teknik: Pengendalian resiko melalui perubahan desain atau modifikasi peralatan, sistem ventilasi dan proses kerja yang mengurangi

sumber eksposur, contohnya penutupan/isolasi mesin yang memiliki tingkat kebisingan yang tinggi.

- d. Pengendalian administrasi: mengatur cara kerja, mencakup pemilihan waktu pekerjaan, kebijakan-kebijakan dan aturan lain, contohnya Standar Prosedur Operasional (SPO), pengaturan shift kerja, dan lain-lain.
- e. Alat Pelindung Diri: merupakan upaya pencegahan oleh pekerja dengan menggunakan berbagai alat untuk melindungi tubuh dari potensi bahaya, contohnya sarung tangan, apron, sepatu boots, penutup kepala, masker, kacamata.

C. KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIFITAS FISIK PADA KEHIDUPAN SEHARI HARI

- Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk menjaga agar tubuh tetap dalam kondisi bugar, seseorang harus melakukan aktifitas fisik dan olahraga secara teratur.
- Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi/pembakaran kalori. Contoh aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yaitu membersihkan rumah, mencuci baju dan kendaraan sendiri.
- Setiap pekerja memiliki beban kerja yang berbeda sesuai dengan jenis pekerjaannya. Setiap jenis pekerjaan biasanya memiliki beban pokok dan beban tambahan yang berpengaruh pada kondisi fisik maupun rohani. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan yang merupakan mekanisme perlindungan agar tubuh terhindar dari kerusakan, sehingga terjadi pemulihan. Kelelahan kerja diartikan dengan menurunnya efisiensi dan berkurangnya ketahanan dalam bekerja yang ditandai dengan kondisi fisiologis menurun dan berakhirnya kemauan untuk bekerja.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh semua orang tanpa terkecuali karena kebugaran jasmani yang baik akan menjaga tubuh dari berbagai penyakit. Pekerja tidak hanya memerlukan asupan makanan yang bergizi namun juga harus menjaga kebugaran jasmaninya. Latihan fisik dan olahraga yang dilakukan dengan baik, benar, teratur dan terukur dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani sebagai modal penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

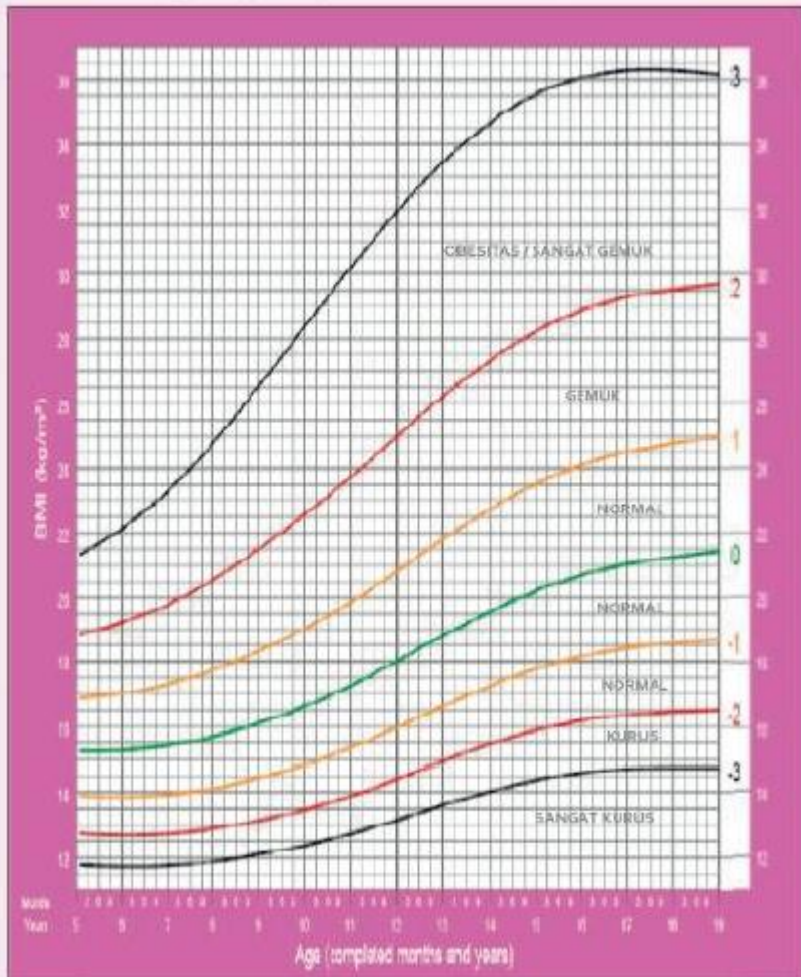
BAHAN ACUAN

1. Undang-Undang Nomor 39 Tahun 2009 tentang Kesehatan
2. Panduan Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Tempat Kerja, Direktorat Bina Kerja dan Olahraga, 2012
3. Pedoman Keselamatan dan Kesehatan Kerja Puskesmas, Kemenkes, 2011



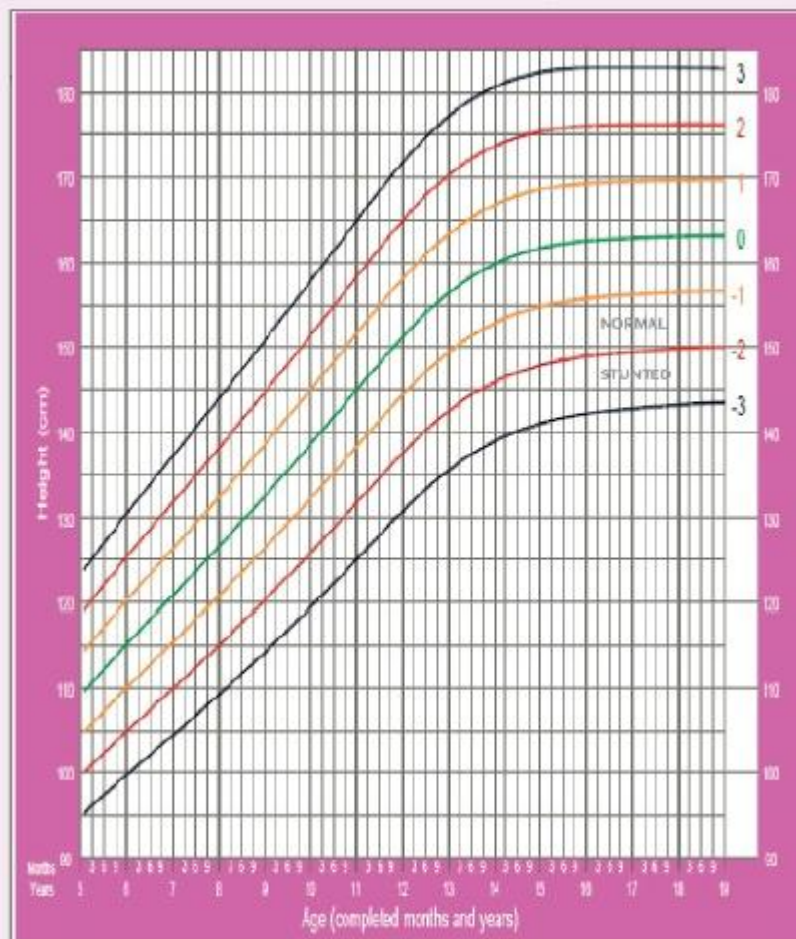
LAMPIRAN 1

**GRAFIK INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
TERHADAP UMUR (TAHUN) - WHO / PEREMPUAN**



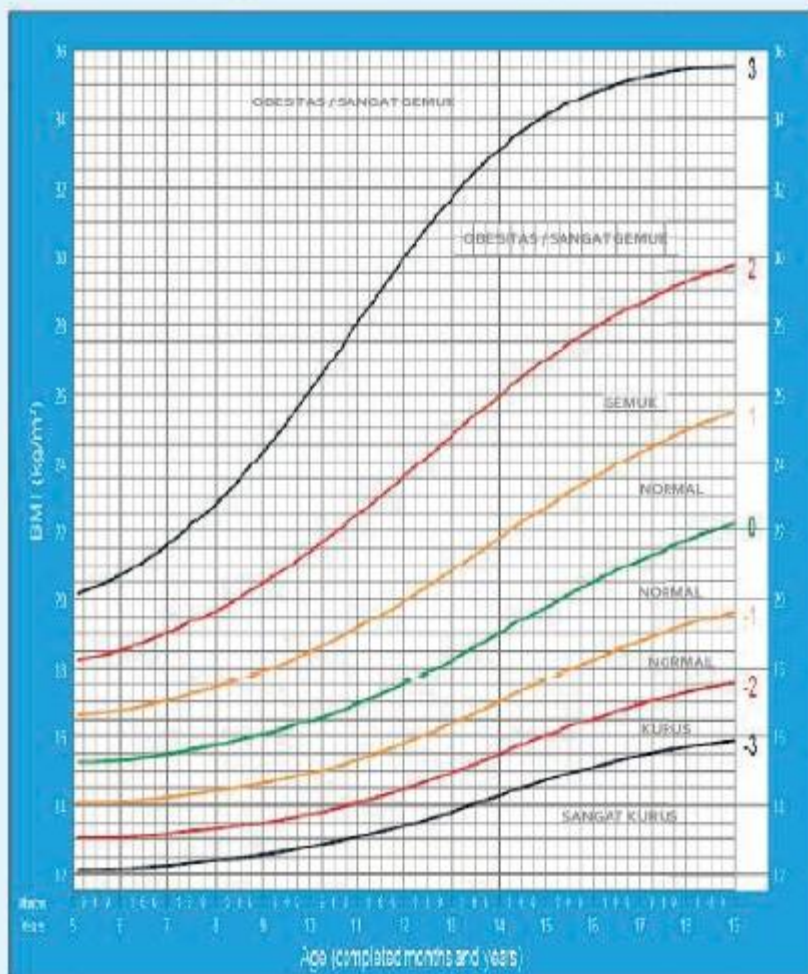
LAMPIRAN 2

**GRAFIK TINGGI BADAN TERHADAP UMUR (TAHUN) -
WHO / PEREMPUAN**



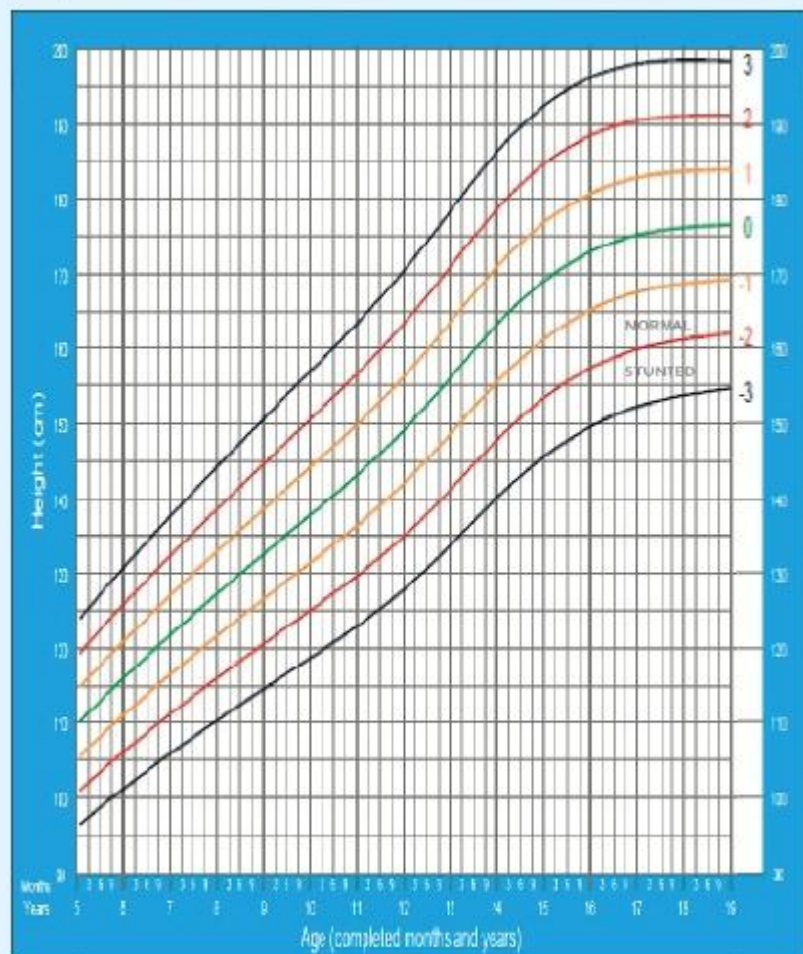
LAMPIRAN 3

**GRAFIK INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
TERHADAP UMUR (TAHUN) - WHO / LAKI-LAKI**



LAMPIRAN 4

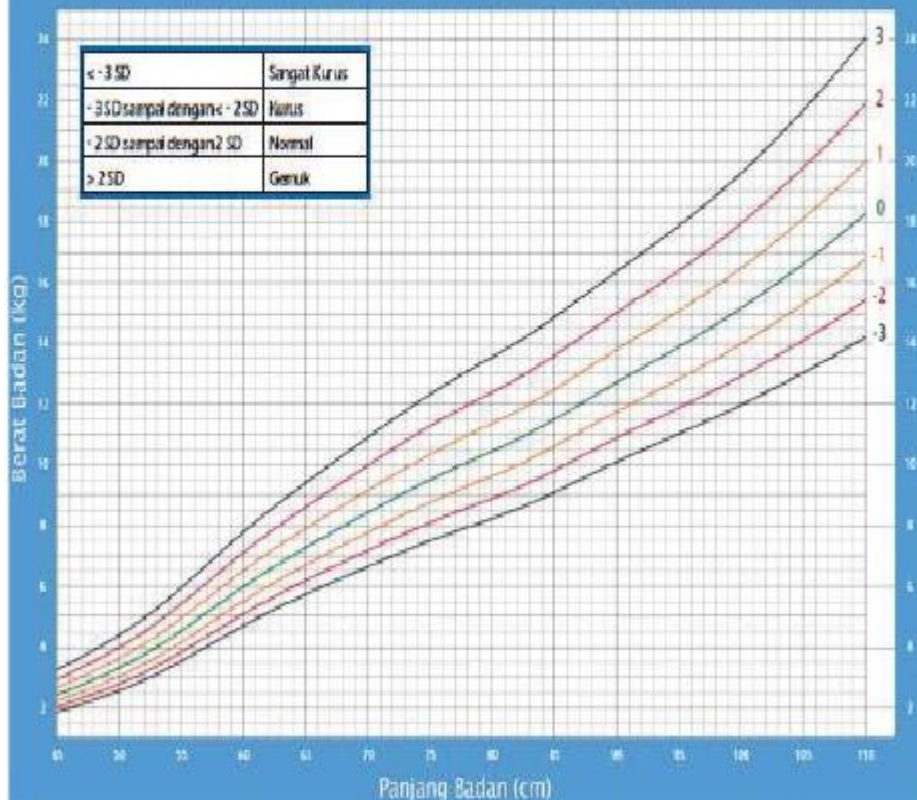
GRAFIK TINGGI BADAN TERHADAP UMUR (TAHUN) -
WHO / LAKI-LAKI



LAMPIRAN 5

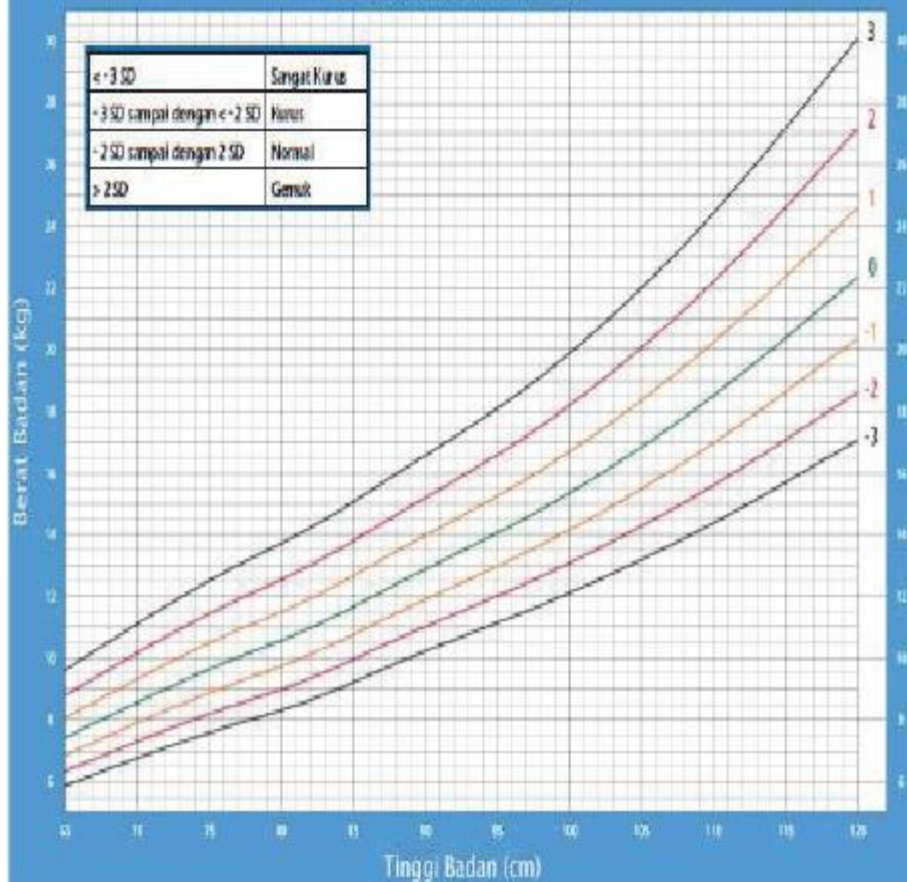
GRAFIK BERAT BADAN LAKI-LAKI MENURUT PANJANG BADAN

Sejak Lahir - 2 Tahun (z-scores)



GRAFIK BERAT BADAN LAKI-LAKI MENURUT TINGGI BADAN

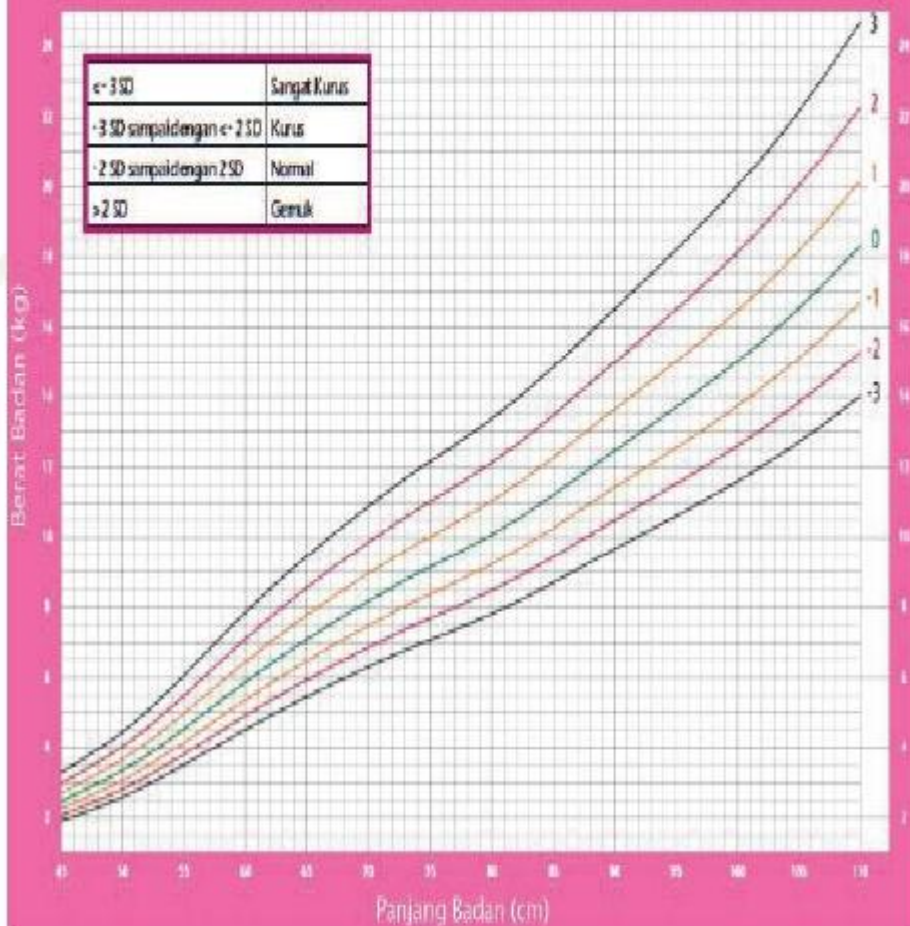
2-5 Tahun (z-scores)



LAMPIRAN 7

GRAFIK BERAT BADAN PEREMPUAN MENURUT PANJANG BADAN

Sejak Lahir - 2 Tahun (z-scores)



TIM PENYUSUN

Pengarah :

Direktur Kesehatan Keluarga - Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat

Kontributor :

Kementerian Kesehatan : N. Nurlina Supartini, S.Kp. MPH; dr. Hariadi Wibowo; Dina Agoes S; Adi Pamungkas; Sendy Pucy SAP; dr. Muhammad Yusuf, Luthfiyyah Mustla, SKM; Elmy Rindang T SKM, MKM; Dewa Gandhi; Muhammad Ghani Masla; Osi Kusuma Sari; dr. Savaart Hutagalung, MARS; dr. Erni Risvayanti, M.Kes.; Maya Raiyan, M.Psi; Evasari Ginting, SKM; Hana Shafiyah Z, SKM; Sri Hasti; SartiyeM, SKM; Desy Widi Astuti, Anwar Sugiana SE SKM; Hady Mulyono, S.Kom; Putu Krisna Saputra SKM;

Kwarnas : Desi Ampriani

Pusdiklatnas Gerakan Pramuka : Teguh Prihatmono; RD. Mohammad Iqbal

Dewan Kerja Nasional : Ahmad Zaki

Dinkes DKI Jakarta : Saiful Anwar

Sudinkes Jakarta Pusat : dr. Rita MS

Kwarda DKI Jakarta : Munandar

Kwarcab Jakarta Pusat : Agus Thamran, Efa Nurfaeriyani

KPAN : Yayu Mukaromah

Pramuka Penegak dan Pramuka Pandega wilayah DKI Jakarta : Silmi Kaffah; Pinten Wisnu G; Rafi Surya; Mohammad Rendi; Naufal A; Rahmat Budiman; Anisa Anggraeni; Saraswati Ditania; Vivi Khairatna; Ela Syalifitri; Marni; Saras Legiawati; Fitria R. Bugis; Tia Kurnianti;

Penyusun :

dr. Christina Manurung, MKM; dr. Linda Siti Rohaeti, MKM; dr. Ni Made Diah PLD, MKM; Sari Angreani, SKM; dr. Florentine Marthatilova; dr. Stefani Christanti,

ISBN 978-602-416-366-2

