

BUKU SAKU

KEGIATAN KKN MAHASISWA

MATERI BANTU PENYULUHAN
KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA, & PEMBANGUNAN KELUARGA



BUKU SAKU KEGIATAN KKN MAHASISWA
Materi bantu penyuluhan kependudukan,
keluarga berencana, & pembangunan keluarga

Diterbitkan oleh:

DIREKTORAT KERJA SAMA
PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN BKKBN

Penanggung Jawab : Eddy Hasmi

Penulis : Laurike Moeliono
Eddy Hasmi

Desain Sampul dan Grafis : Leo Agung Manggala Y

Cetakan Pertama 2014

Materi dapat diperbanyak oleh pihak lain atas izin:

DIREKTORAT KERJASAMA PENDIDIKAN KEPENDUDUKAN BKKBN

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan Karunia-Nya, Buku Saku Kegiatan KKN Mahasiswa, yang merupakan buku bantu penyuluhan kependudukan & Pembangunan Keluarga, dapat terselesaikan dengan baik.

KKN merupakan kegiatan intrakurikuler yang memadukan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi untuk memberikan bekal kepada mahasiswa berupa pengalaman belajar dan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat seperti KKN ini menjadi pilihan yang baik sebagai wahana sosialisasi program-program pembangunan, termasuk Kependudukan Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga

Peningkatan peran mahasiswa KKN dalam mensosialisasikan Kependudukan Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga, akan memberikan manfaat ganda, yaitu bagi mahasiswa sendiri menjadi lebih memahami isu Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga, serta bagi masyarakat di lokasi KKN yang mendapatkan penjelasan dari mahasiswa KKN.

Penanganan masalah kependudukan, keluarga berencana, dan pembangunan keluarga, memerlukan sinergitas dari berbagai pihak, karena negara kita masih menghadapi berbagai permasalahan yang kompleks berkaitan dengan itu, seperti jumlah penduduk yang besar dan laju pertumbuhan penduduk yang tinggi. Jumlah penduduk yang besar akan memberikan beban yang berat kepada wilayah yang bersangkutan termasuk masalah lingkungan (*environmental stress*) seperti kerusakan hutan (termasuk bakau), kerusakan terumbu karang, masalah air bersih (*water management*), sampah, terumbu karang, pendangkalan sungai, serta polusi udara.

Masalah lain, menyangkut jumlah penduduk usia produktif juga makin meningkat. Sedangkan persoalan kaum muda adalah persoalan kependudukan saat ini sampai dengan 2030, dan setelah itu, akan lebih besar menghadapi persoalan penduduk lanjut usia.

Dari sisi kualitas, kita harus mengakui bahwa kualitas penduduk Indonesia yang masih relatif rendah, baik dari sisi kesehatan, pendidikan maupun ekonomi. Hal ini misalnya terindikasi dari Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia yang masih berada ditataran bawah, yaitu nomor 108 dari 188 negara di dunia. Sedangkan Pencatatan atau registrasi penduduk berkenaan dengan kelahiran, kematian, kedatangan, dan kepergian belum bisa dilakukan dengan tertib, disiplin, serta cermat sesuai ketentuan.

Oleh karena itu, persoalan kependudukan perlu dikelola

dengan baik, antara lain melalui program keluarga berencana. Dengan program keluarga berencana, maka tiap keluarga punya peran dan kesempatan untuk meningkatkan kualitas gizi dan pendidikan anak-anaknya. KB juga dapat meningkatkan *public saving*, *private saving*, serta mutu tenaga kerja.

Sebagai mahasiswa yang sedang melakukan KKN, mahasiswa dapat menjadi media sosialisasi kepada masyarakat, penggerak masyarakat, dan menjadi pelaku yang bisa diteladani masyarakat. Buku Saku Kegiatan KKN Mahasiswa ini, dapat dijadikan rujukan dan pegangan, karena didalamnya berisi berbagai materi yang disesuaikan dengan permasalahan kependudukan, keluarga berencana dan pembangunan keluarga yang mungkin akan ditemui di lapangan.

Tema/ topik yang dibahas pada materi ini, merupakan isu aktual dari permasalahan kependudukan saat ini maupun beberapa tahun ke depan. Tema tersebut meliputi (1) dinamika penduduk, (2) Keluarga Berencana, (3) anak 0 -10 tahun (4) penduduk usia muda (kaum muda), (5) Penduduk usia produktif, (6) penduduk usia lanjut, serta (7) Pemberdayaan Ekonomi Keluarga.

Akhirnya. Kami sampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan Buku Saku Kegiatan KKN Mahasiswa ini. Khususnya kepada Direktur Kerjasama Pendidikan Kependudukan dan Ibu Laurike Moeliono, yang telah menyusun materi ini.

Kritik dan sumbang saran sangat kami harapkan sebagai bahan koreksi untuk penyempurnaan. Semoga upaya kita ini memperoleh ridho dari Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, dan memberikan manfaat bagi pembangunan kependudukan, keluarga berencana dan pembangunan keluarga.

Jakarta, Februari 2014
Deputi Bidang Pengendalian Penduduk,

Dr. Wendy Hartanto, M.Sc

DAFTAR ISI

Kata Pengantar

Sekilas Tentang Modul

Modul I. Dinamika Penduduk

ANAK MUDA DAN KELUARGA INDONESIA BERANI
TERIMA TANTANGAN

1

Modul II. Keluarga Berencana

MAKIN DEKAT DENGAN KB

27

Modul III. Anak 0 – 9 Tahun

ANAK BERKUALITAS TUMPUAN BANGSA & NEGARA
DI MASA DEPAN

68

Modul IV. Anak Muda

ORANG MUDA, HARAPAN BANGSA

120

Modul V. Usia Produktif

YANG MUDA, YANG PRODUKTIF

149

Modul VI. Lansia

LANSIA, BERMARTABAT DAN BAHAGIA

170

Modul VII. Pemberdayaan Ekonomi Keluarga

MENUMBUHKAN MINAT DAN KEINGINAN KELUARGA
UNTUK BERWIRAUSAHA

184

SEKILAS TENTANG MODUL

Buku ini terdiri atas 7 modul. Modul-modul ini disiapkan bagi mahasiswa yang akan melakukan Kuliah Kerja Nyata atau biasa disingkat KKN. Tujuan buku ini adalah memberikan wawasan dan pemahaman kepada mahasiswa peserta KKN mengenai isu-isu kependudukan dan keluarga. Selanjutnya, para mahasiswa peserta KKN diharapkan dapat membagi pengalaman dan keterampilan tersebut kepada masyarakat di tempat-tempat di mana KKN dilakukan.

Format penulisan isi buku sengaja ditulis dalam bentuk tanya jawab untuk memudahkan mahasiswa dalam diskusi dengan masyarakat. Namun, tentu saja mahasiswa dapat menggunakan isi buku-buku ini secara lebih kreatif dengan cara-cara yang lebih mudah dan ramah bagi masyarakat yang dihadapi.

Latar belakang perlunya pendidikan kependudukan bagi masyarakat

Isu-isu kependudukan dan keluarga sangat penting untuk disampaikan kepada masyarakat karena:

1. Jumlah penduduk Indonesia sudah sangat besar. Jumlah penduduk besar yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan kehancuran bangsa dan negara.

2. Dampak yang disebabkan oleh dinamika kependudukan bersifat jangka panjang. Bila Indonesia tidak sungguh-sungguh melaksanakan program Keluarga Berencana (KB) maka kondisi sosial dan ekonomi Indonesia akan semakin buruk.
3. Pengelolaan kependudukan merupakan salah satu faktor kunci menuju pembangunan berkelanjutan yaitu pembangunan yang tidak saja bermanfaat bagi generasi saat ini namun juga generasi mendatang.

Bentuk penyampaian informasi untuk dilakukan oleh mahasiswa

Mahasiswa dapat menyampaikan informasi mengenai isu-isu kependudukan dan pembangunan keluarga ini dengan berbagai cara seperti:

- penyuluhan
- diskusi
- tanya jawab
- pendampingan
- dll

Maksud dan tujuan kegiatan KKN

Kegiatan mahasiswa melalui program KKN ini bertujuan memberikan gambaran mengenai kondisi kependudukan Indonesia saat ini dan di masa mendatang serta pentingnya data kependudukan. Di samping itu, juga untuk membantu keluarga dan

masyarakat agar dapat mengembangkan berbagai potensi yang mereka miliki secara optimal untuk kepentingan mereka sendiri maupun lingkungan yang lebih luas

Pentingnya memberikan gambaran mengenai kondisi kependudukan Indonesia

Pentingnya memberikan gambaran mengenai kependudukan Indonesia saat ini dan di masa mendatang adalah :

- Karena perubahan kondisi penduduk akan berdampak pada kehidupan kita semua saat ini dan generasi mendatang, kehidupan umat manusia dan lingkungan bumi dimana kita hidup.
- Dengan mengetahui kondisi penduduk, kita bisa mempersiapkan hidup kita secara lebih baik, kita bisa memberi makna hidup yang lebih baik kepada keluarga, masyarakat, lingkungan, dan dunia.
- Masing-masing kita bisa berperan untuk membuat dunia yang lebih baik dan menghindari dunia dari kehancuran.
- Masing-masing kita bisa berperan agar generasi mendatang lebih baik dari generasi saat ini, bukan lebih buruk.
- Pemerintah dapat memanfaatkan data kependudukan untuk perencanaan pembangunan dan masing-masing kita akan memperoleh hak berdasarkan data kependudukan yang ada.
- Keluarga adalah wahana terdepan dan sangat potensial untuk mendukung Indonesia menjadi

bangsa yang berkarakter dan berkualitas. Dengan membangun keluarga agar menjadi keluarga yang berketahanan dan sejahtera tentu saja akan berdampak positif terhadap pembangunan bangsa.

Isu yang akan dibahas selama KKN

Ada 7 isu yang akan disampaikan dalam penyuluhan/ diskusi/ pendampingan oleh mahasiswa selama KKN, yaitu :

1. **Dinamika Penduduk Indonesia.** Mencakup perkembangan jumlah penduduk Indonesia saat ini dan masa mendatang. Apa implikasi dinamika penduduk tersebut terhadap bumi? Terhadap kebutuhan dan persediaan air, pangan, dan energi? Faktor apa saja yang menyebabkan perkembangan tersebut?

Selain itu hal yang akan dibahas adalah bagaimana masing-masing kita dapat berperan agar pertambahan jumlah penduduk itu tidak menghancurkan peradaban manusia dan bumi, salah satunya melalui program KB. Di samping itu juga akan dibahas bagaimana peran pentingnya data kependudukan bagi perencanaan pembangunan dan juga kepentingan penduduk dan keluarga itu sendiri.

2. **Isu seputar keluarga berencana yang selain bermanfaat bagi pengaturan pertumbuhan penduduk, juga untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.**

3. Isu tentang tumbuh kembang dan pola asuh agar anak usia 0 – 9 tahun dapat tumbuh menjadi pribadi yang berkarakter dan berkualitas.
4. Gambaran kelompok usia muda yang disebut “orang muda” (10 - 24 tahun) di Indonesia. Satu dari empat penduduk dunia dan juga Indonesia adalah orang muda. Di Indonesia jumlah orang muda saat ini sekitar 55 juta orang. Kelompok ini sangat penting dalam kehidupan dunia dan bangsa.

Kelompok ini adalah pemilik masa depan dunia dan bangsa. Kelompok ini banyak membawa perubahan apakah itu kearah yang lebih baik atau ke arah yang lebih buruk dari perjalanan suatu bangsa.

5. Tantangan kehidupan kelompok usia produktif (15 - 64 tahun) di Indonesia. Bagaimana menyiapkan penduduk muda agar menjadi sumber daya yang produktif dan berguna bagi bangsa dan peradaban umat manusia.
6. Penduduk lanjut usia di Indonesia, yaitu mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Mengapa ini perlu didiskusikan? Karena jumlahnya akan semakin banyak, kita semua akan menuju ke sana, kita harus mempersiapkan diri sedini mungkin sejak masa muda dengan baik agar kita menjadi orang tua yang sehat dan sejahtera.

Menjadi orang tua yang sehat dan sejahtera artinya kita tidak akan merepotkan diri kita sendiri, keluarga, masyarakat dan juga negara. Malah

sebaliknya walaupun kita sudah tua masih bisa berguna bagi keluarga, masyarakat dan negara.

7. Pentingnya pemberdayaan ekonomi keluarga dan peran apa yang dapat diberikan mahasiswa KKN untuk membantu keluarga menumbuhkan kesadaran, keinginan, dan minat mereka untuk menggeluti kegiatan ekonomi produktif di keluarga.

Materi dalam modul ini adalah informasi dasar. Mahasiswa dianjurkan untuk secara aktif dan kreatif memperkaya materi melalui sumber-sumber lain.



MODUL 1

DINAMIKA PENDUDUK

*"ANAK MUDA DAN KELUARGA INDONESIA
BERANI TERIMA TANTANGAN"*

Modul ini menguraikan fakta-fakta kependudukan di Indonesia dengan segala peluang dan permasalahannya, antara lain fakta perkembangan jumlah penduduk Indonesia saat ini dan masa mendatang.

Selain itu dibahas bagaimana masing-masing kita dapat berperan agar pertambahan jumlah penduduk itu tidak menghancurkan peradaban manusia dan bumi, salah satunya melalui program KB. Di samping itu juga dibahas peran pentingnya data kependudukan bagi perencanaan pembangunan dan juga kepentingan penduduk dan keluarga.

Pemahaman ini diperlukan agar masyarakat dapat menyesuaikan perilakunya untuk mengoptimalkan berbagai peluang yang ada sekaligus mencegah bencana yang dapat terjadi bila masalah-masalah kependudukan tidak diselesaikan dengan baik.

KEGIATAN YANG DAPAT DIKEMBANGKAN MAHASISWA:

Penyuluhan kepada keluarga-keluarga dan generasi muda

Jumlah dan Pertumbuhan Penduduk

Berapakah jumlah ideal penduduk yang bisa hidup di planet bumi ini?

Tidak ada angka ideal yang dapat diketahui dengan pasti. Tapi mari kita lihat gambaran berikut ini:

- Hanya 17% wilayah bumi yang bisa dihuni penduduk
- Hanya 14% wilayah bumi yang bisa dipakai untuk bercocok tanam
- Hasil perhitungan para ahli memperlihatkan bahwa jika kita menginginkan standar kehidupan seperti yang dialami oleh masyarakat di negara maju saat ini, maka jumlah penduduk ideal di bumi adalah sekitar 4 miliar.



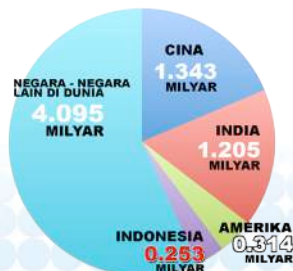
- Saat ini jumlah penduduk yang mendiami bumi telah berjumlah sekitar 7.2 milyar.
- Jumlah ini akan terus bertambah menjadi 9.3 milyar pada tahun 2050 jika program KB berhasil,

di mana rata-rata keluarga memiliki anak 2 orang, dan menjadi 10.6 milyar jika program KB gagal.

- Yang lebih mengkhawatirkan adalah kondisi pada tahun 2100, jika program KB gagal maka penduduk dunia akan menjadi 15.8 milyar. Sedangkan jika program KB berhasil maka penduduk dunia akan tetap di sekitar 10.2 milyar.
- Saat ini menurut perhitungan para ahli kemampuan bumi untuk mendukung keberadaan penduduk sudah 1.5 kali kapasitas idealnya. Pada tahun 2050 kondisi tersebut menjadi 2 kali lipat. Sangat mengkhawatirkan.

Mengapa kita perlu peduli dengan keadaan penduduk dunia?

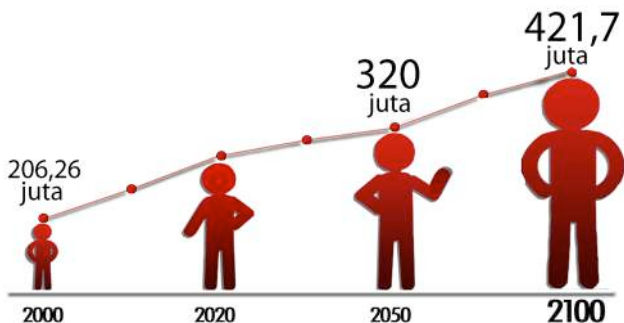
- Kita hidup dalam satu planet bumi, apa yang terjadi di belahan dunia lain cepat atau lambat berdampak pada kita di Indonesia. Contoh paling nyata adalah pemanasan global dan perubahan iklim/ cuaca. Contoh lain adalah meningkatnya kebutuhan pangan yang berdampak pada meningkatnya harga pangan yang tentunya akan mempengaruhi kehidupan kita.
- Saat ini jumlah penduduk Indonesia adalah keempat terbanyak di dunia setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Keberhasilan atau kegagalan Indonesia dalam mengelola penduduk akan berdampak pada planet bumi.



Penduduk Indonesia Saat Ini dan Mendatang

Bagaimana gambaran jumlah penduduk di Indonesia?

- Pada saat ini jumlah penduduk Indonesia sekitar 250 juta jiwa. Jika program KB berhasil maka jumlah penduduk Indonesia masih akan meningkat menjadi sekitar 320 juta pada tahun 2050 dan diperkirakan akan mencapai 421 juta pada tahun 2100, namun jika program KB gagal maka penduduk Indonesia diperkirakan menjadi sekitar 390 juta pada tahun 2050 dan tentunya pada tahun 2100 akan jauh di atas 421 juta jiwa.



Sumber: SM Adioetomo berdasarkan UN Population Projection rev 2002; Badan Pusat Statistik 2013

- Pada awal tahun 70-an, penduduk Indonesia baru berjumlah 119 juta. Pada saat itu ahli kependudukan Indonesia melakukan perhitungan bahwa jumlah penduduk Indonesia akan meningkat menjadi sekitar 285 juta pada tahun 2000 dan menjadi sekitar 330 juta pada tahun 2010.

- Pada awal tahun 70-an Indonesia mulai melaksanakan program KB. Hasilnya pada tahun 2000 penduduk Indonesia berjumlah 206 juta dan tahun 2010 berjumlah 237 juta.
- Keberhasilan program KB selama ini bisa menghindarkan Indonesia dari sekitar 100 juta tambahan penduduk. Bayangkan apa yang terjadi jika saat ini penduduk Indonesia berjumlah sekitar 350 juta? Dengan penduduk 250 juta saat ini saja kita sudah banyak sekali menghadapi persoalan kehidupan.
- Ke depan, jika program KB lebih berhasil dari saat ini (rata-rata jumlah anak per keluarga sekitar 2.1 orang) maka jumlah penduduk Indonesia tahun 2050 berkisar antara 309-320 juta. Jika program KB tidak menunjukkan peningkatan (rata-rata anak per keluarga masih sekitar 2.6 orang seperti saat ini) maka jumlah penduduk tahun 2050 akan lebih besar dari 320 juta jiwa. Bila kondisi ekstrem KB gagal dan rata-rata jumlah anak per keluarga lebih besar dari kondisi saat ini (2.6 anak) maka jumlah penduduk tahun 2050 dapat mencapai 390 juta jiwa.



Apa dampak nyata dari pertumbuhan penduduk dunia dan Indonesia yang tidak terkendali?

- **Pemanasan global.** Data jangka panjang dari perubahan suhu bumi memperlihatkan adanya hubungan positif antara peningkatan suhu bumi dengan peningkatan jumlah penduduk. Rata-rata suhu bumi meningkat secara konsisten sejak awal tahun 80-an pada saat jumlah penduduk bumi juga mulai meningkat dengan pesat.
- **Kerusakan lingkungan.** Peningkatan jumlah penduduk menambah kebutuhan untuk pemukiman dan kebutuhan hidup lainnya serta kesejahteraan. Peningkatan kebutuhan ini menyebabkan penduduk lebih banyak mengeksploitasi alam dan lingkungan. Penggundulan hutan dan penambangan merupakan bentuk kegiatan manusia yang sangat umum dilakukan. Akibat eksploitasi alam yang berlebihan ini maka timbul berbagai bencana alam seperti banjir atau kekeringan yang akhirnya berdampak pada penurunan kesejahteraan dan kualitas hidup manusia.



- **Kemiskinan.** Hubungan antara kemiskinan dan jumlah penduduk merupakan hubungan yang kompleks. Namun banyak studi pada tingkat rumah tangga memperlihatkan bahwa tingkat kelahiran yang rendah akan meningkatkan pendapatan bagi perempuan (ibu). Studi lain memperlihatkan bahwa penurunan kelahiran berdampak pada peningkatan partisipasi perempuan dalam lapangan kerja, meningkatkan pendapat keluarga, dan pada akhirnya mengentaskan kemiskinan. Pada tingkat lebih umum, studi menunjukkan bahwa negara dengan tingkat kelahiran yang tinggi memiliki pertumbuhan ekonomi yang rendah. Mereka yang sangat miskin tidak akan mungkin menabung dan meningkatkan kesejahteraan.



- **Meningkatnya kebutuhan pangan, energi dan air.** Sebagai contoh badan PBB untuk urusan pangan (FAO) memperkirakan bahwa kebutuhan pangan dunia pada tahun 2050 akan meningkat 70% dari kondisi saat ini, dengan asumsi penduduk dunia tahun 2050 berjumlah sekitar 9.3 miliar. Bagaimana

jika penduduk dunia kemudian meningkat menjadi 10.6 milyar? Hal ini sangat mungkin terjadi bila kepedulian terhadap program KB menurun.

- Demikian pula akan meningkat kebutuhan untuk lapangan kerja, infrastruktur, dan pelayanan dasar seperti kesehatan, pendidikan, perumahan.

Apa yang bisa kita lakukan untuk membantu bumi agar dapat menjadi tempat hidup yang lebih layak dan lebih baik untuk kita maupun generasi mendatang?

Banyak hal yang bisa kita lakukan, salah satunya adalah merencanakan keluarga dengan baik. Merencanakan keluarga akan berdampak pada terkelolanya jumlah penduduk dunia dan yang lebih penting adalah meningkatkan kualitas hidup kita sendiri. Dengan merencanakan kehidupan berkeluarga kita dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan dan akhirnya dapat menikmati kehidupan dengan lebih baik.

Apa yang perlu dilakukan dalam merencanakan kehidupan berkeluarga?

Lakukanlah hal-hal di bawah ini:

- Menikahlah pada usia yang ideal yaitu 20 tahun untuk wanita dan 25 tahun untuk pria
- Melahirkanlah pada usia yang ideal yaitu 20 – 34 tahun
- Menjaga jarak ideal kehamilan yaitu 2 - 4 tahun
- Memperhatikan kesehatan dan gizi sebelum serta selama kehamilan (seperti anemia)

- Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin pada saat kehamilan
- Memperhatikan kesehatan dan gizi pada bayi dan anak
- Melakukan pemeriksaan rutin kesehatan bagi bayi dan anak termasuk imunisasi
- Mengasuh anak dengan baik
- Melakukan komunikasi yang baik dengan anak dan remaja
- Merencanakan hari tua sejak dini antara lain perencanaan ekonomi, sosial, dan psikologis

Bagaimana dampak pernikahan dini pada persoalan kependudukan?

Pernikahan dini merupakan persoalan serius di banyak negara berkembang dan terbelakang termasuk juga di Indonesia. Tingginya pernikahan dini membawa dampak pada persoalan kesehatan, kemiskinan, kesejahteraan, dan juga pertambahan penduduk yang tidak terkendali.

Mengapa menikah di usia muda tidak dianjurkan?

Seseorang dimungkinkan untuk menikah pada usia di bawah 20 tahun sesuai dengan Undang-Undang Perkawinan No.1 tahun 1974, yang menyebutkan usia minimal menikah bagi perempuan adalah 16 tahun dan bagi laki-laki 19 tahun, tetapi perlu diingat bahwa menikah membutuhkan kesiapan baik secara: fisik, mental/ emosional/ psikologis, serta kesiapan ekonomi/ sosial.

Tujuan pernikahan salah satunya adalah untuk melanjutkan keturunan, atau dengan kata lain artinya pasangan menikah karena ingin memiliki anak. Dengan demikian, persiapan untuk menuju kehamilan dan melahirkan harus direncanakan dengan baik.

Apa yang disebut dengan kesiapan fisik?

Secara umum, seorang perempuan disebut siap secara fisik untuk hamil jika ia telah menyelesaikan pertumbuhan tubuhnya, yaitu sekitar usia 20 tahun, sehingga usia 20 tahun bisa dijadikan pedoman kesiapan fisik.

Perempuan yang belum mencapai usia 20 tahun masih sedang berada di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik.

Apa yang dimaksud dengan kesiapan mental/ emosi/ psikologis?

Yang dimaksud dengan kesiapan mental adalah saat di mana seorang perempuan dan pasangannya merasa telah ingin mempunyai anak dan merasa telah siap menjadi orang tua termasuk mengasuh dan mendidik anaknya.

Kesiapan sosial/ ekonomi yang bagaimana perlu di ketahui?

Secara ideal jika seorang bayi dilahirkan maka ia akan membutuhkan kasih sayang orang tuanya dan juga sarana yang membuatnya bisa tumbuh dan berkembang. Bayi membutuhkan tempat tinggal yang

tetap. Karena itu remaja dikatakan siap jika ia bisa memenuhi kebutuhan dasar seperti pakaian, makan-minum, tempat tinggal dan kebutuhan pendidikan bagi anaknya.

Dalam hal ini meskipun seorang remaja perempuan telah melampaui usia 20 tahun tetapi ia dan pasangannya belum mampu memenuhi kebutuhan sandang pangan dan tempat tinggal bagi keluarganya, maka ia belum dapat dikatakan siap untuk hamil dan melahirkan.

Apa yang terjadi jika seorang perempuan menikah/ hamil pada usia sangat muda (di bawah 20 tahun)?

Karena tubuhnya belum berkembang secara maksimal, maka perlu dipertimbangkan hambatan/ kerugian antara lain:

- Ibu muda pada waktu hamil kurang memperhatikan kehamilannya termasuk kontrol kehamilan. Ini berdampak pada meningkatnya berbagai risiko kehamilan
- Ibu muda pada waktu hamil sering mengalami ketidakaturan tekanan darah yang dapat berdampak pada keracunan kehamilan serta kejang yang berakibat pada kematian
- Penelitian juga memperlihatkan bahwa kehamilan usia muda (di bawah 20 tahun) sering kali berkaitan dengan munculnya kanker rahim. Ini erat kaitannya dengan belum sempurnanya perkembangan dinding rahim pada usia tersebut.

Dari pertimbangan psikologis, remaja masih merupakan kepanjangan dari masa kanak-kanak. Kebutuhan untuk bermain dengan teman sebaya, kebutuhan untuk diperhatikan, disayang, dan diberi dorongan masih begitu besar sebelum ia benar-benar siap untuk mandiri.

Wawasan berpikir remaja belum luas dan umumnya emosinya belum cukup matang untuk bisa menghadapi kesulitan dan pertengkaran yang ditimbulkan pasangan hidup dan lingkungan rumah tangga sekitarnya.

Hal lain yang penting adalah apakah mereka telah mampu mandiri dalam hal ekonomi. Jika seorang perempuan harus menikah pada usia yang sangat muda, maka untuk dapat memenuhi ketiga kebutuhan di atas, ia dapat menunda kehamilannya sampai ia berusia di atas 20 tahun. Dengan demikian ia mempunyai peluang untuk melahirkan bayi lebih sehat dengan cara yang lebih mudah.

Namun perlu diketahui bahwa data memperlihatkan tingkat perceraian dari mereka yang menikah terlalu muda sangat tinggi, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menikah di atas usia 20 tahun (untuk perempuan). Perceraian akan membawa dampak buruk pada perkembangan anak dan tentunya pada generasi mendatang.



Perubahan Struktur Penduduk yang Sangat Berpengaruh pada Dinamika Kehidupan Individu, Keluarga, Masyarakat, dan Bangsa

Apakah persoalan kependudukan di Indonesia hanya terbatas pada jumlah dan pertumbuhan penduduk saja?

Tidak. Isu kependudukan lain yang juga perlu diperhatikan oleh kita adalah perubahan struktur umur, karena perubahan struktur umur akan berdampak pada kehidupan kita selaku individu, anggota keluarga, anggota masyarakat dan bangsa.

Kongkritnya apa?

Indonesia saat ini secara potensial sangat diuntungkan dengan besarnya jumlah dan proporsi penduduk usia muda (10-24 tahun) dan besarnya penduduk usia produktif (15-64 tahun). Pada saat ini Indonesia memiliki jumlah dan proporsi penduduk remaja dan dewasa muda (10-24 tahun) yang sangat besar. Saat ini penduduk yang berusia 10-24 tahun berjumlah sekitar 63 juta atau sekitar 26 persen dari total penduduk.

Komposisi Umur Penduduk Indonesia

Umur	Jumlah (Juta)	Presentase (%)	Kategori	
0-9	45.932	19.33	Anak-anak	Usia Produktif
10-14	22.671	9.54	Orang Muda	
15-24	40.772	17.16		
25-59	110.222	46.38	Dewasa - Dewasa Akhir	
60-64	6.059	2.55	Lansia	
65+	11.985	5.04		
Jumlah	237.641	100		

Sumber: Data Sensus Penduduk 2010 - BPS

Jika kita lihat data berapa jumlah dan proporsi penduduk usia produktif (15-64 tahun) di Indonesia, kita akan melihat gambaran yang lebih memberikan harapan. Hampir setengah penduduk Indonesia saat ini tergolong penduduk usia produktif. Artinya sekitar 157 juta penduduk di Indonesia saat ini berada pada usia produktif.

Apa keuntungan memiliki anak muda yang banyak?

Orang muda banyak menjadi inspirasi dan pelaku utama yang berpengaruh dalam perkembangan tren. Banyak ide kreatif yang muncul dari anak muda, seperti gaya berpakaian, aktivitas yang semakin bervariasi, minat unik, dan gaya hidup.

Hal tersebut tentunya memiliki efek yang baik dalam perkembangan kehidupan sehari-hari seperti ekonomi kreatif, membuka lapangan kerja, membuat hidup berwarna dengan segala pilihan yang ada dan sebagainya.

Apakah keuntungan tersebut secara otomatis terjadi?

Tidak. Bila berkaca dari keseharian, kita melihat banyak anak muda dari berbagai kalangan baik artis maupun kalangan berpendidikan yang terjebak dalam tindakan berisiko untuk kehidupannya.

Hal itu tentunya juga berpengaruh untuk masa depan kita karena mereka adalah bagian dari kita. Tindakan tersebut adalah perilaku seksual berisiko, merokok,

alkohol, dan obat-obatan terlarang dalam jumlah yang sangat memprihatinkan.

Hal tersebut berkaitan dengan pemahaman bahwa usia muda adalah masa mencari identitas di mana para muda-mudi sedang aktif mencoba segala sesuatu yang ada di lingkungannya dan mudah terpengaruh.



Tantangan Kaum Muda

Jika kita sebagai anak muda ingin membangun Indonesia, apa yang harus dilakukan?

Kita harus peka terhadap tantangan-tantangan yang ada, menghindarinya, dan mempersiapkan diri sebaik-baiknya dengan mencari dan mengenali mimpi, mengasah bakat, minat, dan kemampuan sejak hari ini. Kita juga harus menjaga kesehatan karena merupakan dasar untuk melakukan berbagai kegiatan.

Kita sebagai generasi muda patut memikirkan dan mempersiapkan hal tersebut dari sekarang. Jika tidak, peluang tersebut akan hangus karena ketidakpedulian dan persiapan yang matang untuk kesempatan bagus tersebut. Kesempatan itu dapat dimenangkan dengan

gemilang jika kita memiliki generasi muda yang berkualitas dalam segala bidang dari sekarang.

Oleh karena itu, maka makin dibutuhkan investasi dan persiapan yang sangat baik dalam bidang kesehatan, pangan, reproduksi, dan pendidikan bagi generasi muda untuk dapat menanganinya.

Membangun Orang Muda Indonesia, mulai dari mana?

Masa muda adalah masa mencari identitas. Masa mempersiapkan kesuksesan hidup untuk masa-masa selanjutnya. Masa di mana seseorang mulai secara perlahan-lahan melepaskan diri dari ketergantungan orang tua.

Pertanyaannya, dari mana kita memulainya? Jika kita mendengar ceramah mengenai “Kita berbakti dan berguna bagi masyarakat juga negara...” atau “Sebagai orang yang baik, kita wajib membahagiakan orang tua, berguna bagi orang banyak.”

Pertanyaan yang muncul di benak kita adalah “lalu caranya gimana?” Biasanya yang terbayang di pikiran sebagai jawaban adalah perbuatan-perbuatan besar yang kita anggap hebat.

Sebenarnya kunci untuk menjawab pertanyaan tersebut ada pada **diri kita sendiri**. Kunci tersebut terletak pada pola pikir (*mindset*) kita dalam hidup. Perbuatan yang dapat berguna bagi diri sendiri, orang tua, dan lebih besar lagi yaitu untuk masyarakat serta negara sebenarnya mulai dari perbuatan kecil yang kita lakukan.

Perbuatan kecil tersebut berakar pada kebiasaan dan kemauan kita untuk bertindak. Sebagai contoh dari seorang yang pintar dalam pelajaran, ketika temannya ada yang membutuhkan, dengan senang hati dia akan membantu temannya dan temannya pun merasa beruntung memilikinya.

Coba kita bayangkan di kemudian hari, orang tersebut menjadi sumber inspirasi untuk teman-teman serta anak les yang ia bina selama ini. Bila dipahami lebih lanjut, ia sudah berkontribusi pada masyarakat dan negara terkait bidang pendidikan.

Apa pula keuntungan jika memiliki jumlah penduduk usia produktif yang besar?

Mari kita lihat ilustrasi ini. Ada dua rumah tangga:

Rumah tangga pertama dihuni oleh 8 orang. Ada 4 anak yang masih berusia 0 - 5 tahun. Kemudian dalam rumah tangga tersebut juga berdiam kakek dan nenek yang sudah berusia di atas 70 tahun. Dalam rumah tangga tersebut hanya ada 2 orang yaitu ayah dan ibu yang masih berusia produktif (50 dan 45 tahun). Kebetulan ayah dan ibu tersebut bekerja.

Rumah tangga kedua didiami oleh 4 orang. Ada 2 anak. Anak pertama sudah berusia 16 tahun dan anak ke dua berusia 9 tahun. Seorang ayah yang bekerja sebagai karyawan. Dan ibu walaupun tidak bekerja namun mengelola warung di rumah.

Dari 2 rumah tangga tersebut kira-kira secara potensial yang mana akan lebih sejahtera? Jawaban tentu yang kedua. Rumah tangga pertama walaupun ayah dan

ibu bekerja namun mereka menanggung 6 orang yang belum dan tidak produktif. Sedangkan rumah tangga kedua ada 3 orang yang secara potensial produktif menanggung hanya seorang yang belum produktif.

Untuk rumah tangga kedua walaupun ibu tidak bekerja sebagai karyawan namun si ibu dikategorikan sebagai produktif karena bisa bekerja mengurus rumah tangga dan juga kebetulan mengelola ekonomi keluarga. Anak pertama walaupun juga belum bekerja menghasilkan uang namun juga dikategorikan sebagai produktif karena bisa membantu pekerjaan di rumah.

Nah dalam skala negara, Indonesia saat ini sangat diuntungkan dari komposisi usia. Sekarang ini 100 orang produktif di Indonesia hanya menanggung 51 orang tidak produktif. Jadi secara potensial hal ini sangat menguntungkan sebagai pendukung kemajuan bangsa terutama dilihat dari aspek ekonomi. Penduduk usia produktif terutama kaum muda merupakan kelompok yang sangat energik dan kreatif.

Mengapa masih disebut sebagai potensi?

Disebut sebagai potensi karena bermanfaat atau tidaknya jumlah penduduk usia produktif yang besar tersebut tergantung pada banyak hal.

1. Penduduk usia produktif tersebut harus berkualitas.
2. Mereka harus bekerja
3. Mereka bekerja dan memperoleh penghasilan yang layak sehingga bisa menabung

Bagaimana kenyataannya?

Ternyata masih ada sejumlah hambatan yang sebaiknya kita sadari bersama. Keterbatasan lapangan pekerjaan sudah sering kita dengar bersama. Meski banyak penduduk usia produktif, jika mereka tidak bekerja, masihkah bisa dibilang produktif? Jika tidak, tentu hal ini amat disayangkan.

Jika demikian, apa yang jadi penyebabnya?

Salah satu penyebabnya adalah daya saing kita yang belum optimal. Kompetisi kian ketat, sudahkah kita mempersiapkan diri sebaik mungkin? Bagaimana kita menempuh pendidikan dan pelatihan sebelum memasuki dunia kerja? Bagaimana cara kita terus meningkatkan kualitas dan kemampuan diri bahkan setelah bekerja? Sejumlah pertanyaan ini yang harus kita cari solusinya bersama.

Isu lain terkait dengan penduduk produktif kita adalah masih rendahnya semangat berwirausaha. Jika lapangan pekerjaan memang terbatas, mengapa kita tidak mencoba membuka usaha sendiri dan membuka lapangan pekerjaan bagi orang lain? Sejumlah perusahaan nasional sudah berhasil tumbuh dan berkembang hingga membuka ratusan bahkan ribuan lapangan pekerjaan setiap tahunnya. Semua tentu berawal dari jiwa wirausaha para pendirinya.

Jika mereka bisa, kenapa kita tidak? Pada akhirnya, keputusan ada di tangan kita. Seberapa jauh kita mau mengembangkan diri, menciptakan kesempatan dan menghadapi tantangan, dan pada akhirnya bersama-sama berkarya demi Indonesia yang lebih baik.

Bagaimana Gambaran Penduduk Indonesia di Masa Depan?

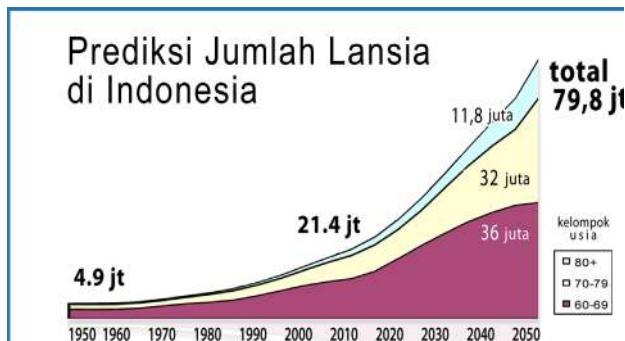
Indonesia di masa depan akan semakin banyak dihuni oleh mereka yang lanjut usia.

Siapa yang termasuk golongan penduduk lanjut usia (Lansia)?

Saat ini di Indonesia mereka yang digolongkan sebagai Lansia adalah mereka yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Kelompok lansia biasanya di bagi 3 kategori yaitu: lansia muda (60-69 tahun), lansia menengah (70-79 tahun) dan lansia lanjut (di atas 80 tahun).

Mengapa kita perlu peduli terhadap persoalan Lansia?

- Kita semua akan menuju ke arah sana. Pernahkah kalian membayangkan seperti apa diri kalian 50 tahun mendatang? Jika belum pernah, sekarang coba bayangkan akan menjadi seperti apa kalian 50 tahun mendatang? Apakah kalian akan menjadi sosok nenek atau kakek yang tua, lemah, sakit-sakitan dan tidak berdaya? Atau justru kalian akan menjadi sosok nenek atau kakek yang sehat, rajin berolahraga, dan masih sanggup berkarya?
- Jumlah penduduk Lansia akan terus meningkat. Saat ini jumlahnya adalah sekitar 20 juta. Diprediksi pada tahun 2030, Indonesia akan mengalami ledakan penduduk usia tua. Pada saat itu lansia akan berjumlah sekitar 44 juta dan akan terus meningkat mendekati 80 juta pada tahun 2050.



Bayangkan, apa yang akan terjadi dengan negara kita jika proporsi lansia yang dianggap sangat lemah, memegang proporsi yang lebih besar dibandingkan proporsi anak muda yang dinilai masih aktif dan mampu berkarya?

- Untuk mengantisipasi masalah-masalah yang akan timbul di tahun 2030 dan seterusnya kita harus mempersiapkan hari tua yang lebih baik, lebih berkualitas, dan lebih berdaya.
- Kita harus berperan aktif untuk mengembangkan potensi lansia yang ada di sekitar kita saat ini agar mereka masih tetap dapat berkarya di tengah masa tua mereka.

Bagaimana gambaran Lansia di Indonesia saat ini dan masa mendatang?

- Jumlah lansia perempuan akan semakin banyak dibandingkan dengan lansia laki-laki seiring dengan makin meningkatnya usia lansia. Artinya lansia

berusia 80+ akan semakin banyak yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Lansia perempuan lebih banyak yang hidup sendiri (tidak ada pasangannya) dibandingkan dengan lansia laki-laki, atau dengan kata lain artinya lansia laki-laki lebih banyak yang memiliki istri dibandingkan dengan lansia perempuan yang masih memiliki suami.

Dalam keseharian kita akan lebih banyak melihat nenek-nenek yang hidup tanpa suaminya dibandingkan dengan kakek-kakek yang hidup tanpa istrinya. Data tahun 2010 memperlihatkan 83% lansia perempuan usia di atas 80 tahun berstatus janda dan hanya 31.8% lansia laki-laki usia 80 tahun ke atas yang berstatus duda.

- Kebanyakan para lansia hidup dengan anaknya yang telah berkeluarga (sekitar 40%). Persentase ini makin meningkat seiring dengan makin meningkatnya usia mereka. Sekitar 18% lansia hidup mandiri dengan pasangannya. Sekitar 10% hidup sendiri. Sekitar 19% hidup bersama dengan keluarga. Sisanya hidup dengan kelompok seperti panti jompo (data sensus tahun 2010).
- Saat ini kebanyakan dari lansia di Indonesia berpendidikan rendah. Hal ini terjadi karena wajib belajar sekolah dasar baru diterapkan di Indonesia tahun 1973. Dengan adanya wajib belajar 9 tahun pada awal tahun 90-an dan sekarang dikembangkan wajib belajar 12 tahun ke depan maka tingkat pendidikan lansia dipastikan akan semakin meningkat.

- Seperti juga gambaran tingkat pendidikan pada umumnya di Indonesia, lansia laki-laki memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi dari perempuan.
- Peningkatan jumlah lansia di pedesaan lebih cepat dibandingkan dengan di perkotaan. Di masa depan diperkirakan para lansia di perdesaan akan lebih besar daripada di perkotaan.
- Data memperlihatkan bahwa 69% lansia kita masih bekerja (formal maupun informal). Mereka yang berusia di atas 80 tahun yang masih memiliki status bekerja juga cukup tinggi yaitu 22%. Kebanyakan dari mereka bekerja sendiri atau bekerja dengan keluarga tanpa dibayar.
- Arti angka ini bisa bermacam-macam. Mungkin mereka terpaksa bekerja. Atau jika kita lihat dari kacamata positif artinya para lansia kita masih cukup produktif dan tidak sepenuhnya menggantungkan diri pada orang lain. Di samping itu dari kacamata positif kita bisa mengatakan bahwa dengan bekerja para lansia itu lebih bisa memaknai hidup secara positif.

Apa makna data-data di atas untuk kita?

Kita dapat lebih bertanggung jawab dan siap untuk beradaptasi dengan persoalan lansia. Kita harus mempersiapkan diri dengan baik agar mampu menjadi lansia yang lebih produktif. Kita menjadi lebih tau tentang tanggung jawab kita terhadap lansia yang ada di sekitar kita, terutama di dalam keluarga kita. Bahwa lansia yang akan lebih banyak adalah mereka

yang perempuan tentunya juga dapat memberikan pemahaman bagi kita bagaimana menghadapi dan memperhatikan mereka.

Apa Konsekuensi Ledakan Penduduk Usia Lanjut?

Bagaimanapun produktivitas lansia (lebih-lebih makin lanjut usia mereka) pastilah lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang masih berusia produktif (15-64 tahun). Jika kelompok lansia makin banyak dan kelompok produktif makin sedikit tentu akan membebani negara, apalagi jika penduduk lansianya sangat tidak produktif, misalnya sakit-sakitan. Negara harus memberikan subsidi jaminan kesehatan dan lain sebagainya.

Data Dasar Kependudukan

Apa yang disebut sebagai data dasar kependudukan?

Yang dimaksud data dasar kependudukan adalah data tentang kelahiran, kematian dan perpindahan. Data ini sering juga disebut dengan data vital kependudukan atau registrasi vital kependudukan.

Apa maksudnya data kelahiran, kematian dan perpindahan itu?

Jika kita mengalami perubahan status kependudukan, misalnya ada anggota keluarga yang melahirkan atau meninggal maka keluarga tersebut harus melaporkan

dan mencatatkan kejadian tersebut kepada petugas yang berwenang. Mereka nantinya akan mendapatkan sertifikat atau akta kelahiran atau kematian.

Demikian pula jika kita pindah dari suatu tempat ke tempat lain maka kita wajib melapor kepindahan di tempat asal kita dan melaporkan kedatangan kita (dengan mengacu pada surat pindah yang diberikan oleh tempat asal kita) di tempat yang baru.

Apa manfaat data dasar kependudukan tersebut bagi kita?

Data dasar kependudukan dapat kita pakai untuk mendapatkan hak-hak yang kita miliki. Akta kelahiran dapat kita pakai untuk mendapatkan identitas diri seperti Kartu Tanda Penduduk (KTP) pada saatnya nanti.

Akta kelahiran juga diperlukan untuk pendaftaran sekolah (hak mendapatkan pendidikan) dan lain sebagainya. Demikian pula akta kematian diperlukan untuk pengurusan pemakaman. Akta perpindahan diperlukan untuk mendapatkan identitas diri di tempat yang baru.

Apa manfaat data dasar kependudukan tersebut bagi pemerintah/Negara?

Data dasar kependudukan bermanfaat bagi pemerintah untuk membuat perencanaan pembangunan. Data tersebut dapat dimanfaatkan untuk membuat perencanaan sarana kesehatan, sarana pendidikan dan lain sebagainya.

Bagaimana proses pengurusan data kelahiran/kematian/ perpindahan?

Proses pendaftaran, pencatatan dan pengurusan data dasar kependudukan tertuang dalam undang-undang administrasi kependudukan yang baru disahkan tahun 2013. Tentunya ketentuan dalam undang-undang tersebut akan dijabarkan ke dalam aturan pelaksanaan yang mungkin masih dalam proses.

Menurut ketentuan dalam undang-undang tentang administrasi kependudukan, pengurusan semua dokumen kependudukan adalah gratis.

~~~~~

Informasi lebih lanjut mengenai

**DINAMIKA PENDUDUK**

dapat di akses di website:

***[www.bkkbn.go.id/kependudukan](http://www.bkkbn.go.id/kependudukan)*** dan  
***[www.sdk.bkkbn.go.id](http://www.sdk.bkkbn.go.id)***



# **BUKU SAKU**

**KEGIATAN KKN MAHASISWA**

**MATERI BANTU PENYULUHAN**

**KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA, & PEMBANGUNAN KELUARGA**



## MODUL 2

# KELUARGA BERENCANA

"MAKIN DEKAT DENGAN KB"

**M**odul ini menguraikan berbagai isu yang berkaitan dengan Keluarga Berencana. Keluarga Berencana atau KB merupakan salah satu program pengendalian jumlah penduduk, sekaligus pengelolaan sumber daya manusia yang berkualitas yang sangat penting sebagai landasan kemajuan bangsa dan negara.

Tanpa pengendalian jumlah penduduk dan pengelolaan sumber daya manusia yang berkualitas, maka bangsa dan negara Indonesia akan menghadapi ancaman bencana di depan mata. Pengetahuan mengenai program KB dan jenis-jenis alat kontrasepsi diharapkan membantu keluarga melakukan pilihan yang terbaik untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak.

### **KEGIATAN YANG DAPAT DIKEMBANGKAN MAHASISWA:**

Penyuluhan mengenai KB pada keluarga-keluarga muda; pendampingan untuk membuat peta Pasangan Usia Subur (PUS) pada keluarga-keluarga.

### ***Apa yang dimaksud dengan keluarga berencana?***

Keluarga Berencana adalah upaya untuk:

1. Mewujudkan keluarga berkualitas melalui promosi, perlindungan, dan bantuan dalam mewujudkan hak-hak reproduksi serta penyelenggaraan pelayanan, pengaturan, dan dukungan yang diperlukan untuk membentuk keluarga dengan usia kawin yang ideal.
2. Mengatur jumlah, jarak dan usia ideal melahirkan anak.
3. Mengatur kehamilan.
4. Membina ketahanan dan kesejahteraan keluarga.

Dengan demikian keluarga berencana dimaksudkan untuk perencanaan keluarga agar dicapai keluarga yang berkualitas. Keluarga berencana bukan semata pelayanan kontrasepsi tapi banyak upaya lain seperti promosi atau penyuluhan kapan sebaiknya menikah, kapan sebaiknya memiliki anak dan sebagainya.

### ***Apa manfaat ber KB?***

Ada banyak sekali manfaat ber-KB.

#### **1. Bagi ibu, manfaat ber KB antara lain:**

##### **a. Mencegah anemia (kurang darah)**

Kandungan zat besi (Fe) yang ada pada salah satu alat/ obat kontrasepsi (Pil Kombinasi). Pil ini dapat mencegah risiko anemia berat yang

menyebabkan ibu letih dan lesu. Dengan ber-KB, ibu dapat menjaga kesehatan fisik dan kesehatan reproduksinya dengan lebih optimal.

Apabila diimbangi dengan memperhatikan asupan gizi yang memadai, ibu akan terhindar dari anemia berat, risiko kesakitan serta kematian. Angka kematian ibu pun dapat diturunkan.

**b. Mencegah pendarahan yang terlalu banyak setelah persalinan**

Setelah melahirkan, seorang ibu dapat mencegah terjadinya pendarahan yang terlalu banyak setelah melahirkan, dan mempercepat pulihnya kondisi kesehatan rahim.

**c. Mencegah Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)**

Keluarga dapat merencanakan dan mengatur kelahiran anak-anaknya dengan menghindari kehamilan **“4 Terlalu”** (terlalu muda, terlalu tua, terlalu sering (dekat), dan terlalu banyak). Menghindari kehamilan yang tidak/ belum diinginkan, akan menurunkan risiko sakit dan kematian ibu.

**d. Mendekatkan ibu pada pelayanan pemeriksaan kesehatan**

Ibu akan mendapatkan pemeriksaan kesehatan dan informasi tentang KB dan KR (Kesehatan Reproduksi) secara lengkap. Pelayanan dan informasi ini bermanfaat dalam merencanakan kehamilan.

**e. Meningkatkan keharmonisan keluarga**

Dengan ber-KB ibu mempunyai kesempatan dan waktu luang dalam memperhatikan dan

merawat diri sendiri sehingga dapat mengurus, mendidik, merawat keluarga menjadi lebih baik serta harmonis tanpa rasa takut hamil, dan mendiskusikan semua permasalahan dengan suami.

## **2. Bagi anak, KB yang dilakukan orang tua juga bermanfaat bagi anak antara lain:**

### **a. Mencegah kekurangan gizi**

KB memberikan peluang pada ibu dalam mempersiapkan kehamilannya, agar janin yang dikandungnya mendapatkan kecukupan gizi yang sempurna, dan dapat lahir aman dan selamat. Dengan memiliki jumlah anggota keluarga yang kecil/ sedikit, pemenuhan gizi bagi semua anggota keluarga akan lebih tercukupi.

### **b. Tumbuh kembang anak terjamin**

Pengaturan jarak kehamilan memberi peluang kepada setiap anak untuk mendapatkan hak-haknya berupa perhatian dan kasih sayang orang tua. Dengan demikian, anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal menjadi generasi yang berkualitas.

### **c. Kebutuhan ASI Eksklusif 6 bulan terpenuhi**

Salah satu cara ber-KB yang mengandalkan pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan pertama dikenal dengan nama MAL (Metode Amenorea Laktasi). MAL akan memberikan kesempatan kepada bayi untuk mendapatkan gizi sempurna yang terkandung dalam ASI untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi.

### **3. Bagi ekonomi keluarga, KB juga bermanfaat untuk:**

#### **a. Mengurangi biaya kebutuhan rumah tangga**

Dengan ber-KB, minimal tidak akan menambah anggota baru dalam keluarganya, sehingga keluarga lebih leluasa dalam mengatur biaya kebutuhan sehari-hari, biaya pendidikan anak-anak, perawatan kesehatan bagi anggota keluarganya dan lain-lain.

Bagi ibu yang menggunakan cara KB MAL akan mengurangi pengeluaran keluarga untuk membeli alat/ obat kontrasepsi minimal selama 6 bulan.

#### **b. Meningkatkan/ menambahkan pendapatan ekonomi keluarga**

Dengan mengatur jarak kelahiran antara anak, anggota keluarga khususnya ibu mempunyai peluang dan kesempatan yang besar untuk berusaha, misalnya ikut dalam kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) dan sebagainya.

### **4. Untuk kemandirian perempuan dan aspek sosial lainnya. KB juga bermanfaat untuk:**

#### **a. Meningkatkan kesempatan bermasyarakat**

Dengan ber-KB, ibu memiliki kesempatan dan waktu yang lebih banyak untuk bersosialisasi dan aktif dalam kegiatan sosial di masyarakat.

#### **b. Meningkatkan peran ibu dalam pengambilan keputusan keluarga**

Dengan ber-KB, ibu mempunyai kesempatan dan

berkontribusi sebagai mitra yang setara dalam pengambilan keputusan, seperti misalnya dalam memilih jenis kontrasepsi, menentukan jumlah anak dan jarak kehamilan yang diinginkan.

### ***Apa yang perlu diketahui oleh seseorang tentang kesehatan reproduksi dan kesehatan seksualnya?***

Di bawah ini adalah beberapa info penting terkait dengan kesehatan reproduksi dan kesehatan seksual:

1. Setelah mendapat haid pertama (*menarche*), seorang wanita dapat hamil dan melahirkan.
2. Kehamilan dan kelahiran yang terbaik adalah pada usia 20-35 tahun, artinya risiko yang terjadi paling rendah baik terhadap ibu maupun anak.
3. Jarak kelahiran sebaiknya 2-4 tahun, karena risiko persalinannya lebih rendah.
4. Kesuburan seorang wanita akan berlangsung sampai berakhir masa haid (*menopause*) yang berbeda waktunya antar satu perempuan dengan perempuan lainnya.

### ***Bagaimana pola perencanaan yang ideal untuk memiliki anak?***

- Fase Menunda Kehamilan yaitu pada wanita usia sebelum 20 tahun.
- Fase Menjarangkan Kehamilan dengan rentang jarak kehamilan 2-4 tahun.
- Fase Tidak Hamil Lagi, sebaiknya pada wanita usia lebih dari 35 tahun.

- Mencegah kehamilan pada waktu yang tidak sesuai dan kehamilan yang tidak diharapkan, dengan cara mencegah “4 Terlalu” yang berhubungan dengan kehamilan yaitu:
  - a. Terlalu muda (kurang dari 20 tahun).
  - b. Terlalu tua (lebih dari 35 tahun).
  - c. Terlalu dekat (jarak kehamilan kurang dari 2 tahun).
  - d. Terlalu banyak (lebih dari 3 anak).

## Berbagai Jenis Alat Kontrasepsi KB



### ***Bagaimana memilih kontrasepsi yang rasional dikaitkan dengan pola perencanaan yang ideal untuk memiliki anak?***

- Fase Menunda Kehamilan sebaiknya memilih kontrasepsi dengan urutan : pil, kondom, suntikan, implant dan IUD.
- Fase Menjarangkan Kehamilan sebaiknya memilih kontrasepsi dengan urutan : IUD, implant, suntikan, pil dan kondom.
- Fase Tidak ingin Hamil Lagi sebaiknya memilih kontrasepsi MOW (Metode Operasi Wanita) untuk wanita dan MOP (Metode Operasi Pria) untuk pria.



# Beberapa Informasi Dasar Tentang Alat Kontrasepsi

## I. Kondom untuk Pria

### 1. Definisi

Alat kontrasepsi untuk pria berbentuk selubung/sarung yang terbuat dari bahan dasar lateks/ karet, plastik (*vinyl*) yang dipasang pada alat kelamin pria (penis) saat berhubungan seksual.



### 2. Efektifitas

Efektifitas penggunaan kondom 88%-98%.

### 3. Cara kerja

- Kondom menghalangi terjadinya pertemuan sperma dan sel telur dengan cara menampung sperma di ujung selubung karet yang dipasang pada penis sehingga sperma tersebut tidak tercurah kedalam saluran reproduksi perempuan.
- Mencegah penularan mikroorganisme (Penyakit Menular Seksual termasuk Virus Hepatitis B, HIV dan AIDS) dari satu pasangan kepada pasangan yang lain.

#### 4. Manfaat pemakaian kondom

- a. Efektif bila digunakan dengan benar.
- b. Tidak mengganggu produksi ASI.
- c. Tidak mengganggu kesehatan klien/ pengguna.
- d. Memiliki fungsi ganda (sebagai alat kontrasepsi dan pencegahan penularan PMS, HIV dan AIDS).
- e. Murah dan dapat dibeli secara umum, tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan khusus.
- f. Merupakan metode kontrasepsi sementara (sela) bila metode kontrasepsi lainnya harus ditunda.
- g. Kondom dapat dipakai oleh suami jika setelah bersalin ibu atau suaminya belum memilih kontrasepsi yang cocok, sehingga dapat dipakai sebagai kontrasepsi sela.
- h. Membantu ibu-ibu yang sudah menopause (memperlicin dalam hubungan seksual).

#### 5. Yang tidak sesuai memakai kondom

- a. Alergi terhadap bahan dasar kondom.
- b. Menginginkan kontrasepsi jangka panjang.

#### 6. Cara penggunaan

- a. Gunakan kondom setiap akan melakukan hubungan seksual.
- b. Jangan menggunakan benda tajam saat membuka kemasan kondom (pisau, gunting, silet dan lain-lain).
- c. Pasangkan kondom pada saat penis sedang ereksi, tempelkan ujungnya pada ujung penis dan tempatkan bagian penampung sperma pada

ujung saluran kemih (uretra) dan geser gulungan kondom ke arah pangkal penis.

- d. Kondom dilepas sebelum penis melembek.
- e. Gunakan kondom hanya untuk satu kali pakai.
- f. Buang kondom bekas pakai pada tempat yang aman (dibungkus *tissue*/ kertas dan dibuang di tempat sampah, bukan di kloset)
- g. Jangan simpan kondom baru di tempat yang panas karena bisa rusak.
- h. Jangan gunakan kondom apabila kemasannya robek atau kondom tampak rapuh/ kusut/ kadaluwarsa.

## **II. Suntikan pada Wanita**

### **1. Definisi**

Kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan intra muskuler (dalam otot) di daerah bokong yang mengandung hormon progestin. Terdapat 2 jenis yaitu *Depo Medroksiprogesteron Asetat*/ DMPA (Depoprovera) dan *Depo Noretisteron Enantat* (Depo Noristerot). Jenis suntikan ini diberikan tiap 3 bulan sekali dan bisa digunakan dalam 7 hari setelah bersalin.



## 2. Cara kerja

- a. Mencegah ovulasi.
- b. Mengentalkan lendir mulut rahim sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma.
- c. Selaput lendir rahim menjadi tipis dan mengecil serta menghambat perjalanan sel telur di saluran telur.

## 3. Efektifitas

Efektifitas suntikan 99,7%.

## 4. Waktu pemakaian

Suntikan progestin hormonal berjenis Depo dapat dipakai oleh ibu yang sedang menyusui karena tidak mengganggu produksi ASI. Suntikan ini diberikan setiap 3 bulan dan dapat digunakan dalam 7 hari setelah bersalin.

## 5. Yang dapat menggunakan suntikan

- a. Usia reproduksi.
- b. Ibu sedang menyusui dan memerlukan kontrasepsi yang tidak mengganggu produksi ASI.
- c. Ibu pasca keguguran.
- d. Tekanan darah  $<180/110$  mmHg.

## 6. Kelebihan

- a. Cocok untuk ibu menyusui karena tidak menekan produksi ASI.
- b. Menekan risiko terjadinya tumor payudara.
- c. Tidak mempengaruhi saat berhubungan suami istri.

- d. Menurunkan kasus anemia.
  - e. Mencegah beberapa penyakit radang panggul.
7. Yang tidak boleh menggunakan Suntikan
- a. Hamil atau dicurigai hamil.
  - b. Perdarahan pervaginam yang tidak jelas penyebabnya.
  - c. Menderita penyakit payudara atau riwayat kanker payudara.
  - d. Riwayat penyakit Kencing Manis (*Diabetes Mellitus*) dengan komplikasi.
8. Hal-hal yang perlu diperhatikan
- a. Pemberian kontrasepsi suntikan sering menimbulkan gangguan haid yang biasanya bersifat sementara.
  - b. Dapat terjadi efek samping seperti berat badan bertambah, sakit kepala dan nyeri payudara tetapi hanya bersifat sementara.
  - c. Dapat digunakan oleh ibu yang ingin menunda kehamilan berikutnya dalam waktu dekat.
  - d. Suntikan dapat diberikan 2 minggu sebelum jadwal, bila ibu lupa jadwal suntikan dapat segera diberikan, asal saja ibu tidak sedang hamil.

### **III. Pil Progentin (Minipil)**

#### **1. Definisi**

Kontrasepsi yang diberikan secara oral dalam bentuk pil yang mengandung hormon progestin atau dikenal dengan istilah minipil.



Minipil sangat dianjurkan bagi ibu menyusui bayinya sampai 6 bulan karena tidak menghambat produksi ASI. Minipil juga dapat digunakan sebagai kontrasepsi darurat.

Efek samping yang biasa terjadi, diantaranya gangguan perdarahan, perdarahan bercak, atau perdarahan tidak teratur.

Minipil dapat diberikan pada ibu setelah bersalin. Pil ini dapat diberikan dalam 3 hari setelah bersalin.

## 2. Efektifitas

Efektifitas penggunaan minipil mencapai 98,5%.

## 3. Cara kerja

Mengentalkan lendir mulut rahim sehingga menghambat masuknya sperma.

## 4. Waktu penggunaan

- Mulai hari pertama sampai kelima siklus haid. Tidak perlu pencegahan dengan kontrasepsi lain.
- Dapat digunakan setiap saat, asal tidak terjadi kehamilan. Bila menggunakannya setelah hari

kelima siklus haid, jangan melakukan hubungan seksual selama 2 hari atau menggunakan metode kontrasepsi lain untuk 2 hari saja.

- c. Pada ibu pasca persalinan dapat digunakan sejak 3 hari setelah bersalin.

## 5. Kelebihan

- a. Sangat efektif bila digunakan secara benar.
- b. Tidak menghambat produksi ASI.
- c. Kesuburan cepat kembali jika putus konsumsi kontrasepsi pil.
- d. Nyaman dan mudah digunakan juga tidak mengganggu hubungan seksual.
- e. Dapat dihentikan setiap saat.

## 6. Yang dapat menggunakan Minipil

- a. Usia reproduksi.
- b. Menginginkan metode kontrasepsi yang tidak menggunakan produksi ASI.
- c. Pasca persalinan dan menyusui.
- d. Tidak mempunyai tekanan darah tinggi  $<180/110$  mmHg.

## 7. Yang tidak dapat menggunakan Minipil

- a. Hamil atau diduga hamil.
- b. Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya.
- c. Ibu yang sedang minum obat *tuberculosis*/ TBC (*rifampisin*), atau obat epilepsi (*fenitoin* dan *barbiturate*).

- d. Riwayat Stroke, karena progestin dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah.
- e. Kanker payudara atau riwayat kanker payudara

#### iv. **AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) /IUD (Intra Uterine Device)**

##### 1. Definisi

Suatu alat kontrasepsi terbuat dari plastik yang fleksibel dipasang dalam rahim.



##### 2. Efektifitas

- a. Efektifitas penggunaan AKDR 99,2% - 99,4%.
- b. Dapat mencegah kehamilan dalam waktu jangka panjang (10 tahun).

##### 3. Cara kerja

Menghambat terjadinya konsepsi/ pembuahan dengan menutup saluran tempat bertemunya sel telur dengan sperma.



#### 4. Kelebihan

- a. Tidak mengganggu hubungan suami istri.
- b. Tidak menghambat produksi ASI.
- c. Dapat dipasang segera setelah persalinan atau sesudah keguguran, jika tidak terjadi infeksi.
- d. Dapat dipakai pada ibu yang berusia >35 tahun dan perokok berat.
- e. Dapat dilakukan sampai *menopause*.
- f. Efek sampingnya sangat kecil.
- g. Dapat membantu mencegah kehamilan di luar kandungan (kehamilan ektopik).

#### 5. Yang boleh menggunakan AKDR/IUD

- a. Ibu usia reproduksi.
- b. Menginginkan kontrasepsi jangka panjang.
- c. Ibu menyusui yang menginginkan memakai kontrasepsi.
- d. Setelah melahirkan.
- e. Setelah keguguran dan tidak ada tanda-tanda infeksi.
- f. Risiko rendah dari Penyakit Menular Seksual (PMS)
- g. Ibu yang gemuk ataupun kurus.

#### 6. Yang tidak boleh menggunakan AKDR/ IUD

- a. Ibu yang sedang hamil.
- b. Ada perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya.

- c. Kelainan bawaan/ kongenital pada rahim, atau pada PID (*Pelvic Inflammatory Disease*).
- d. Mempunyai riwayat kehamilan di luar rahim (ektopik), kanker alat kelamin.
- e. Sedang menderita infeksi alat genital (vaginitis, servisititis)
- f. Ukuran rongga rahim tidak normal.

## 7. Waktu pemasangan AKDR/IUD

- a. Setiap waktu selama siklus haid, jika dipastikan ibu tidak sedang hamil.
- b. Pemakaian IUD pasca persalinan
  - *IUD Post Plasenta*: bisa dilakukan dalam tenggang waktu 10 menit setelah plasenta/ ari-ari lahir.
  - *IUD Post Partum*: bisa dilakukan sampai 48 jam pertama pasca persalinan.
  - Bila belum dipasang dalam waktu di atas maka IUD dipasang 4 minggu/ lebih sesudah melahirkan.
  - *IUD Post Seksio*: dipasang segera setelah operasi seksio sesaria.
- c. Pasca keguguran: dipasang segera atau dalam 7 hari dengan syarat tidak adanya infeksi setelah keguguran/tindakan setelah keguguran.

## 8. Hal-hal yang perlu diperhatikan

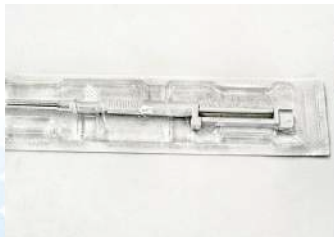
- a. Kembali memeriksakan diri setelah 1 bulan, 3 bulan, 1 tahun, atau apabila ada keluhan.

- b. Periksa benang AKDR/ IUD secara rutin selama bulan pertama pemasangan bila mengalami nyeri perut bagian bawah, perdarahan diantara haid dan setelah senggama dan nyeri setelah senggama.
- c. Periksakan ke klinik bila tidak teraba benang, AKDR/ IUD terlepas, siklus haid mengganggu pengeluaran cairan dari vagina dan adanya infeksi.
- d. Pemasangan AKDR menimbulkan rasa sedikit kurang nyaman.
- e. Tidak melindungi dari IMS (infeksi Menular Seksual) dan HIV (virus penyebab AIDS).
- f. Masa haid dapat lebih panjang dan banyak, terutama pada bulan-bulan pertama pemakaian. Gangguan biasanya berkurang setelah 3-6 bulan pemasangan.

## ***V. Implant pada Wanita***

### **1. Definisi**

Implant adalah kontrasepsi yang dipasang di bawah lapisan kulit pada lengan atas bagian samping dalam. Kontrasepsi ini berisi progestin.



## 2. Efektifitas

Efektifitas penggunaan implant 99% - 99,8%.

## 3. Cara kerja

Lendir mulut rahim menjadi kental dan mengganggu proses pembentukan lapisan pada permukaan rahim sehingga sulit terjadi penanaman sel telur yang sudah dibuahi.

## 4. Kelebihan

- Aman dipakai pada masa menyusui, tidak mengganggu produksi ASI.
- Perlindungan jangka panjang sampai 3 tahun.
- Tidak mengganggu saat berhubungan seksual.
- Dapat dicabut sesuai keinginan sebelum batas waktu.
- Mengurangi nyeri dan jumlah darah haid.
- Kembalinya kesuburan cepat setelah dicabut.
- Melindungi terjadinya kanker endometrium, menurunkan angka kejadian endometriosis, kejadian kelainan tumor jinak pada payudara dan radang panggul.

## 5. Yang boleh menggunakan Implant

- Usia subur (usia 15 - 49 tahun)
- Ibu menyusui atau tidak menyusui.
- Pasca persalinan dan pasca keguguran.
- Tekanan darah  $<180/110$  mmHg.

6. Yang tidak boleh menggunakan implant
  - a. Sedang hamil atau diduga hamil.
  - b. Perdarahan pervaginam yang tidak diketahui penyebabnya.
  - c. Ada riwayat kanker payudara atau *mioma uterus*.
7. Waktu mulai menggunakan implant
  - a. Setiap saat bila diyakini tidak hamil.
  - b. Pasca persalinan implant dapat dipasang setelah 4 minggu.
  - c. Pasca keguguran implant dapat segera dipasangkan.
8. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada penggunaan Implant:
  - a. Pemasangan setelah hari ketujuh siklus haid, ibu jangan melakukan hubungan seksual, atau menggunakan metode kontrasepsi lain.
  - b. Daerah pemasangan harus tetap dibiarkan kering dan bersih selama 40 jam pertama, untuk mencegah infeksi pada luka saat pemasangan.
  - c. Hindari benturan, gesekan, atau penekanan pada daerah pemasangan.
  - d. Balutan yang menekan luka jangan dibuka selama 48 jam, sedangkan plester dipertahankan hingga luka sembuh (biasanya 5 hari).
  - e. Setelah luka sembuh, dapat dicuci dengan tekanan yang tidak keras.
  - f. Bila ditemukan adanya tanda-tanda infeksi seperti

demam, peradangan, atau bila rasa sakit menetap selama beberapa hari, segera kembali ke klinik atau rumah sakit.

- g. Sering ditemukan gangguan pada haid, terutama 6-12 bulan pertama.
  - h. Kadang-kadang kepala terasa sedikit nyeri.
  - i. Terjadi peningkatan/ penurunan berat badan.
  - j. Efek samping yang dapat terjadi : Payudara terasa mengencang dan agak nyeri, kadang sedikit mual, awalnya ada perubahan perasaan (*mood*) atau kegelisahan (*nervousness*). Efek samping ini tidak berbahaya dan dapat hilang dengan sendirinya.
  - k. Jika ibu ingin menghentikan implant, harus dilakukan di Klinik atau di Rumah Sakit untuk pencabutan.
  - l. Efektifitasnya menurun bila menggunakan obat Tuberculosis (TBC).
9. Peringatan khusus bagi pengguna Implant untuk segera ke dokter, yaitu bila:
- a. Terjadi keterlambatan haid, kemungkinan telah terjadi kehamilan.
  - b. Nyeri perut bagian bawah yang hebat, kemungkinan terjadi kehamilan di luar rahim (ektopik).
  - c. Terjadi perdarahan banyak dan lama.
  - d. Adanya nanah atau perdarahan pada bekas pemasangan implant/ susuk.
  - e. Lepas/ keluar batang implant/ susuk.

- f. Sakit kepala sebelah (migrain), sakit kepala berulang yang berat, atau penglihatan menjadi kabur.

## **VI. Tubektomi /Metode Operasi Wanita (MOW)**

### **1. Definisi**

Metode kontrasepsi mantap yang bersifat sukarela bagi seorang wanita bila tidak ingin hamil lagi.



### **2. Efektifitas**

Efektifitas penggunaan MOW 99,5%

### **3. Cara kerja**

Dapat dilakukan melalui prosedur bedah sederhana dengan anestesi lokal dengan cara mengikat dan memotong atau memasang cincin di saluran telur sehingga sel telur dan sperma tidak bisa bertemu dan tidak menyebabkan kehamilan.

### **4. Manfaat**

- a. Tidak mempengaruhi produksi ASI.
- b. Tidak ada efek samping dalam jangka panjang

- dan tidak ada perubahan dalam fungsi seksual.
- c. Berkurangnya risiko mengalami kanker indung telur.

## 5. Keterbatasan

- a. Perlu pertimbangan yang matang sebelum dilakukan karena bersifat permanen kecuali bila dilakukan rekanalisasi (pembukaan ikatan atau penyambungan kembali).
- b. Rasa sakit/ ketidaknyamanan dalam beberapa hari setelah tindakan.
- c. Dilakukan oleh dokter terlatih/ kompeten (dokter umum untuk minilap, dokter spesialis ginekologi dan dokter bedah untuk proses laparoskopi).
- d. Tidak melindungi diri dari infeksi menular seksual (IMS) termasuk hepatitis B, HIV dan AIDS.

## 6. Kriteria peserta Tubektomi

- a. Usia lebih dari 26 tahun.
- b. Jumlah anak lebih dari 2 orang.
- c. Yakin telah mempunyai jumlah anak sesuai dengan harapan keluarga.
- d. Pada kehamilannya akan menimbulkan risiko kesehatan yang serius.
- e. Paham dan secara sukarela setuju dengan prosedur ini.
- f. Pasca persalinan dan pasca keguguran.
- g. Wajib menandatangani surat persetujuan (*Informed Consent*).



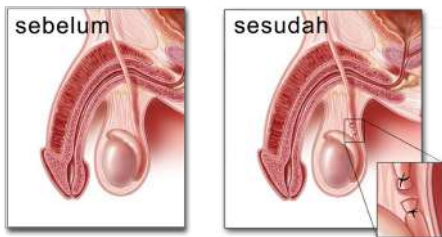
7. Tidak diperbolehkan melakukan Tubektomi
  - a. Hamil positif (sudah terdeteksi atau dicurigai).
  - b. Perdarahan vagina yang belum jelas penyebabnya.
  - c. Ada infeksi sistemik atau penyakit radang panggul (*Pelvic Inflammatory Disease/ PID*).
  - d. Kurang pasti mengenai keinginannya untuk menambah anak di masa depan.
  - e. Tidak ada persetujuan dari pasien (*Informed Consent*).
8. Kapan Tubektomi dilakukan
  - a. Setiap waktu selama siklus menstruasi apabila diyakini secara rasional klien tidak hamil.
  - b. Hari ke-6 hingga hari ketigabelas dari siklus menstruasi.
  - c. Pasca persalinan : Hanya dilakukan cara minilap dalam waktu 2 hari atau setelah 6 minggu atau 12 minggu.
  - d. Pasca keguguran :
    - Triwulan I: dalam waktu 7 hari sepanjang tidak ada bukti infeksi panggul (minilap atau laparoskopi).
    - Triwulan II: dalam waktu 7 hari sepanjang tidak ada bukti infeksi panggul (minilap saja).
9. Hal-hal yang perlu diperhatikan
  - a. Jagalah luka operasi tetap kering sampai pembalut luka dilepaskan.
  - b. Aktivitas normal sebaiknya dimulai dalam waktu 7 hari setelah operasi.

- c. Hubungan suami istri dapat dilakukan bila sudah merasa nyaman.
- d. Hindari mengangkat benda-benda berat dan bekerja keras selama 1 minggu, kontrol ulang secara rutin antara 7-14 hari setelah pembedahan.

## **VII. Vasektomi/Metode Operasi Pria (MOP)**

### **1. Definisi**

Prosedur klinis untuk menghentikan kemampuan reproduksi pria dengan jalan melakukan penghambatan/pemotongan saluran pengeluaran sperma (*vas deferens*) sehingga pengeluaran sperma terhambat dan pembuahan tidak terjadi.



### **2. Efektifitas**

Penggunaan MOP sangat efektif 99,9%.

### **3. Kondisi yang memerlukan perhatian khusus pada tindakan Vasektomi:**

- a. Infeksi kulit pada daerah operasi dan infeksi sistemik yang mengganggu kondisi kesehatan klien.

- b. Hernia di daerah pangkal paha (*hernia inguinalis*), penyakit kaki gajah, anemia berat, gangguan pembekuan darah atau sedang menggunakan obat anti pembekuan darah.

#### 4. Informasi bagi klien:

- a. Pertahankan pembalut luka selama 3 hari.
- b. Luka yang sedang dalam penyembuhan jangan digaruk.
- c. Boleh mandi setelah 24 jam, asal daerah luka tidak basah.
- d. Setelah 3 hari luka boleh dicuci dengan sabun dan air.
- e. Hindari mengangkat barang berat untuk 3 hari setelah tindakan.
- f. Boleh bersenggama setelah hari kedua atau ketiga namun yang bersangkutan harus memakai kondom atau pasangannya memakai alat kontrasepsi lain seperti pil atau suntik selama 3 bulan atau pria yang bersangkutan telah mengalami ejakulasi selama 20 kali.
- g. Untuk memastikan tidak ada lagi sperma di dalam cairan semen perlu melakukan pemeriksaan cairan semen 3 bulan pasca vasektomi.

### **VIII. Metode Amenorea Laktasi (MAL)**

Metode ini digunakan segera setelah ibu melahirkan bayi dan menyusui sampai usia 6 bulan secara eksklusif tanpa menggunakan alat kontrasepsi.

### 1. Efektifitas:

Metode ini memberikan perlindungan lebih dari 98% terhadap terjadinya kehamilan pada 6 bulan pertama pasca persalinan.

### 2. Kriteria yang harus dipenuhi untuk berhasilnya MAL

- Ibu belum mendapatkan menstruasi sejak melahirkan sampai 6 bulan.
- Ibu memberikan ASI kepada bayi secara eksklusif selama 6 bulan
- Bayi belum berusia 6 bulan.

### 3. Cara kerja:

Dengan menyusui eksklusif/ penuh selama 6 bulan pertama akan menghambat pelepasan hormon kesuburan sehingga tidak terjadi kehamilan.

### 4. Persyaratan agar MAL mempunyai efektifitas tinggi:

- Ibu harus menyusui secara penuh.
- Bayi menghisap secara langsung ke puting susu ibu.
- Menyusui dimulai dari setengah jam sampai 1 jam setelah bayi lahir.
- Hindari jarak menyusui lebih dari 4 jam.
- Sering menyusui selama 24 jam termasuk malam hari.

### 5. Manfaat MAL bagi ibu:

- Meningkatkan kesehatan ibu dan anak.
- Mengurangi perdarahan pasca persalinan.

- c. Mengurangi risiko kurang darah (anemia).
- d. Mengurangi risiko kanker payudara.
- e. Meningkatkan kontak batin antara ibu dan anak.
- f. Sebagai kontrasepsi alamiah untuk pencegahan kehamilan.
- g. Menghemat pengeluaran keluarga/ ekonomis.

6. Manfaat MAL bagi bayi:

- a. Mendapatkan kekebalan/antibodi sehingga bayi tidak mudah terkena penyakit.
- b. Sumber asupan gizi yang sempurna untuk tumbuh kembang yang optimal.
- c. Terhindar dari pencemaran air, alat minum, susu formula dan makanan lainnya.
- d. Meningkatkan kontak batin antara ibu dan bayi.
- e. Memberikan rasa aman dan nyaman.

7. Cara menyusui yang benar:

- a. Ibu harus mencuci tangan terlebih dahulu.
- b. Ibu harus yakin, tenang dan nyaman.
- c. Posisi menyusui yang benar: kepala dan tubuh bayi dalam satu garis lurus, badan bayi menghadap ke dada ibu, badan bayi melekat ke ibu, seluruh anggota badan bayi tersangga dengan baik tidak hanya leher dan bahu.
- d. Bayi melekat dengan baik: areola (lingkaran sekitar puting susu) bagian atas tampak lebih lebar, bibir bawah bayi berputar keluar (dower), mulut bayi terbuka lebar, dagu menempel pada payudara ibu.

8. Tanda-tanda bayi menghisap dengan efektif:
  - a. Menghisap secara mendalam dan teratur.
  - b. Kadang diselingi istirahat.
  - c. Hanya terdengar suara menelan (glek-glek-glek..).
  - d. Tidak terdengar suara mengecap (cep-cep-cep..).
9. Tanda-tanda bayi menghisap tidak efektif:
  - a. Menghisap dengan cepat dan dangkal.
  - b. Terlihat lekukan pada pipi bayi.
  - c. Tidak terdengar suara menelan.
  - d. Areola bawah tampak lebih lebar.
  - e. Mulut bayi mencucu (menghisap pada puting).
10. Ibu yang tidak boleh menggunakan MAL:
  - a. Kontraindikasi mutlak :

Sakit jiwa yang membahayakan anak dan mengidap kanker payudara.
  - b. Kontraindikasi relatif :

Hepatitis, lepra, HIV dan AIDS.
11. Yang seharusnya tidak menggunakan MAL:
  - a. Sudah mendapat haid setelah bersalin.
  - b. Tidak menyusui secara eksklusif
  - c. Bayinya sudah berumur lebih dari 6 bulan.
  - d. Bekerja dan terpisah dari bayi lebih lama dari 6 jam.

12. Persiapan yang harus dilakukan ibu:
  - a. Sehat, yakin dan punya kemauan.
  - b. Merawat kebersihan badan termasuk payudara.
  - c. Cukup minum dan makan bergizi.
  - d. Pengertian dan dukungan terutama suami.
  
13. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh ibu:
  - a. Menyusui pada kedua payudara secara bergantian.
  - b. Bayi harus menghisap langsung atau ASI di pompa tidak lebih dari 4 jam.
  - c. Menyusui bayi dilakukan sesuai dengan kebutuhan.

### ***Apa yang perlu diperhatikan setelah memakai kontrasepsi?***

Apabila terjadi keluhan setelah pemasangan salah satu alat/ obat kontrasepsi maka ibu dapat mengunjungi petugas kesehatan. Setelah pemasangan alat kontrasepsi atau operasi maka hal yang perlu diperhatikan, antara lain:

1. Untuk Metode Operasi Wanita (MOW), ibu disarankan melakukan kontrol dalam waktu 2 hari atau setelah 6 minggu atau 12 minggu setelah operasi.
2. Untuk pemakaian IUD: ibu kembali memeriksa diri 4-6 minggu setelah pemasangan atau jika mengalami nyeri perut bawah, pendarahan

antara haid dan setelah senggama dan nyeri setelah senggama, juga jika benang tidak teraba, merasakan bagian keras dari IUD atau IUD terlepas.

3. Untuk penggunaan Implant: memeriksakan diri jika; ada nyeri perut bagian bawah yang hebat, terjadi pendarahan banyak dan lama, adanya nanah atau pendarahan pada bekas pemasangan implant, lepasnya batang implant, sakit kepala sebelah/ berulang dan jika terjadi terlambat haid kemungkinan terjadi kehamilan.

## Perkembangan Program KB di Indonesia

### ***Bagaimana dengan perkembangan program KB saat ini?***

Dalam 10 tahun terakhir ini perkembangan program KB tidak terlalu menggembirakan. Hal ini ditunjukkan dengan masih tingginya pasangan yang ingin mengikuti program KB namun tidak terlayani; jumlah pasangan yang menggunakan alat kontrasepsi dalam 10 tahun terakhir ini hanya meningkat kurang dari 5%; jumlah anak yang dimiliki keluarga belum mencapai kondisi yang ideal. Kondisi ideal adalah bila anak yang dilahirkan adalah dua anak atau kurang. Namun saat ini rata-rata jumlah anak masih di atas dua orang.

### ***Apa dampaknya?***

Ada beberapa dampak dari perkembangan KB yang kurang menggembirakan tersebut, yaitu: penambahan



penduduk Indonesia menjadi lebih banyak dari yang telah diperkirakan. Ini tentu saja meningkatkan beban, baik bagi pemerintah maupun masyarakat itu sendiri.

Selain itu juga mempengaruhi keadaan kesehatan ibu dan anak. Tingkat kematian ibu hamil dan melahirkan dalam 10 tahun terakhir ini cenderung mengalami peningkatan. Penurunan tingkat kematian bayi dan anak belum sesuai dengan apa yang diharapkan.

### ***Apa penyebab penurunan kinerja program KB?***

Ada banyak penyebab. Antara lain karena petugas lapangan KB saat ini sangat berkurang. Data tentang pasangan atau keluarga yang membutuhkan KB juga tidak tersedia dengan baik di tingkat lini lapangan. Padahal data tersebut sangat dibutuhkan oleh petugas untuk melakukan perencanaan dan menyusun kegiatan-kegiatan yang strategis.

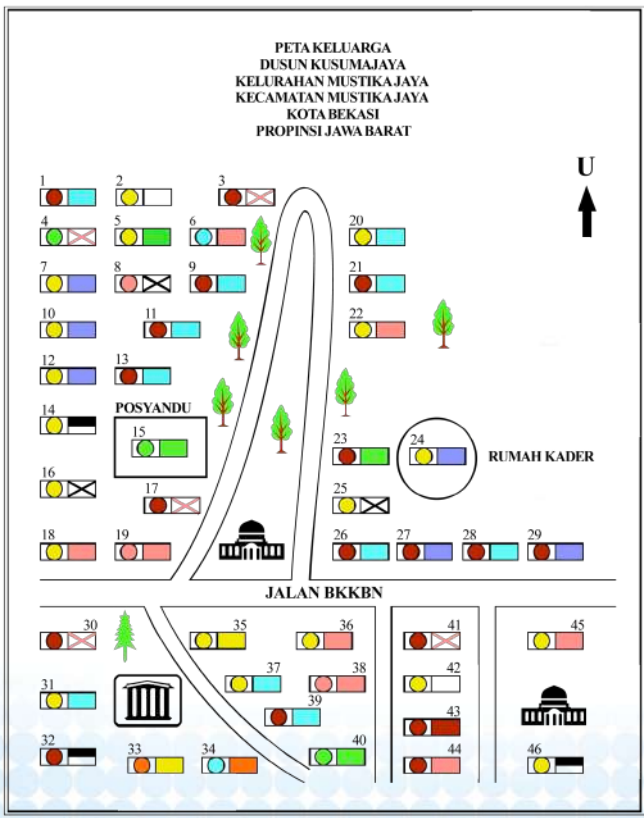
## Mahasiswa KKN membuat Peta Pasangan Usia Subur (Peta PUS)

### ***Apa yang bisa dilakukan oleh mahasiswa KKN untuk membantu memperbaiki ketersediaan data peserta KB di lapangan?***

Mahasiswa dapat membuat Peta Pasangan Usia Subur (Peta PUS) dari data yang telah dikumpulkan oleh petugas KB. Peta tersebut dapat dibuat dengan menggunakan form R/I/KS/07 yang terlampir. Setelah selesai pembuatan peta, mahasiswa kemudian dapat

mendiskusikannya dengan petugas KB yang ada di desa untuk diambil langkah-langkah tertentu seperti penyuluhan, kunjungan rumah dan lain sebagainya.

**Contoh Peta PUS**



### ***Apa itu Peta PUS:***

- Peta Keluarga Sejahtera dibuat berdasarkan data yang diambil dari form R/I/KS/07 yang memuat data Demografi, KB dan Tahapan KS.
- Pada kolom (66) form R/I/KS/07 memuat data keluarga berdasarkan tahapan keluarga sejahtera.
- Peta Keluarga Sejahtera dengan menempelkan stiker berwarna berbentuk lingkaran yang sesuai dengan tahapan keluarga sejahtera (merah/ Pra KS, kuning/ KS-1, coklat/ KS-2, hijau/KS-3 dan biru/ KS-3+).
- Stiker ini disebut kupon, disandingkan dengan informasi jenis kontrasepsi berwarna yang digunakan oleh masing-masing pasangan usia subur (PUS) atau status PUS yang diambil dari data kolom (36) dan (37) form R/ I/ KS/ 07.
- Kupon dibedakan menjadi 2 bagian dan dipisahkan garis tengah lurus (sama besar), yang sebelah kiri untuk Tahapan Keluarga Sejahtera dan yang sebelah kanan untuk status PUS dan kesertaan KB (pemakaian alat/ cara kontrasepsi). Kupon ini ditempelkan pada posisi sesuai tempat tinggal PUS/ Keluarga yang bersangkutan di dalam peta tersebut di wilayah tingkat RT, RW/ Dusun.
- Peta Keluarga Sejahtera dilengkapi dengan tanda-tanda situasi wilayah RT, RW/ Dusun yang bersangkutan, misalnya jalan, bangunan penting lainnya, sungai atau tempat ibadah, dan lain-lainnya.

**PENJELASAN WARNA DI SEBELAH KIRI KUPON UNTUK MENUNJUKAN TAHAPAN KELUARGA SEJAHTERA (TANDA LINGKARAN)**



Biru = KS TAHAP III PLUS



Kuning = KS TAHAP I



Hijau = KS TAHAP III



Merah = KS TAHAP PRA SEJAHTERA



Coklat = KS TAHAP II

**PENJELASAN WARNA DI SEBELAH KANAN KUPON UNTUK MENUNJUKAN KETERANGAN PUS DAN BER-KB**



BIRU = PESERTA KB IUD



COKLAT = PESERTA KB MOP



HIJAU = PESERTA KB MOW



ORANGE/JINGGA = PESERTA KB IMPLANT



UNGU = PESERTA KB SUNTIKAN



MERAH = PESERTA KB PIL



KUNING = PESERTA KB KONDOM



HITAM PUTIH = PESERTA KB YANG BERHENTI MENGGUNAKAN KONTRASEPSI



ABU-ABU = PUS YSNGBERHENTI MENJADI PUS/PINDAH TEMPAT TINGGAL



SILANG MERAH = PUS YANG HAMIL



TANPA WARNA = BELUM/ TIDAK PERNAH KB



SILANG HITAM = KELUARGA YANG BUKAN PUS

## CONTOH WARNA KUPON DAN ARTINYA

### KUPON

### ARTINYA



= KS Tahap III, Peserta KB IUD



= KS Tahap I, Peserta KB MOP



= KS Tahap III Plus, Peserta KB MOW



= KS Tahap II, Peserta KB Implant



= KS Tahap Pra Sejahtera, Peserta KB Suntikan



= KS Tahap I, Peserta KB Pil



= KS Tahap III, Peserta KB Kondom



= KS Tahap II, Peserta KB yang Berhenti Menggunakan Kontrasepsi



= KS Tahap Pra Sejahtera, PUS yang Berhenti Menjadi PUS/Pindah Tempat Tinggal



= KS Tahap III, PUS yang Hamil



= KS Tahap I, Belum/Tidak Pernah KB



= KS Tahap I, Keluarga yang Bukan PUS

- Penempatan peta tersebut sebaiknya ditempelkan ditempat yang mudah dilihat seperti di kantor desa, di rumah ketua RT, RW, Kepala Dusun atau Sub Pembantu Pembina Keluarga Berencana Desa (PPKBD) atau di tempat-tempat lain yang dirasa lebih tepat, supaya dapat dimanfaatkan untuk melakukan kegiatan dukungan program oleh pihak-pihak yang berkepentingan.



Balai Desa



Kantor Kepala Desa

- Sub PPKBD adalah wadah organisasi di tingkat dusun/ RW yang diketuai oleh seorang atau beberapa orang kader yang secara sukarela berperan aktif melaksanakan/mengelola Program Keluarga Berencana Nasional di tingkat Dusun/ RW atau yang setara.

### ***Langkah menyusun Peta Keluarga***

1. Peta Keluarga dibuat dari bahan kertas manila berukuran (80 x 65 cm), berwarna dasar putih. Yang ditempelkan potongan kertas berukuran

2 x 1 cm (disebut kupon), dengan warna-warna berbentuk lingkaran (merah, kuning, coklat, hijau dan biru) sesuai tahapan keluarga sejahtera di bagian kiri kupon dan jenis kontrasepsi yang digunakan ditempelkan di bagian kanan kupon. Di bagian belakang kupon - kupon tersebut terdapat bahan perekat sedemikian rupa sehingga mudah dicabut dari lembaran “kertas alasnya” serta mudah pula untuk ditempelkan pada kertas atau benda lain

2. Idealnya Peta Keluarga dibuat setiap tahun, yaitu setelah selesainya kegiatan pendataan dan pemetaan keluarga atau selambat lambatnya pada bulan Januari. Pada petak rumah dalam peta ditempelkan kupon yang sesuai dengan tahapan keluarga sejahtera dan status PUS serta cara kontrasepsi yang digunakannya.

Untuk kupon peserta status PUS dan kesertaan KB (sebelah kanan) berbentuk segi empat, sedangkan untuk tahapan keluarga sejahtera (sebelah kiri) dalam bentuk lingkaran polos untuk tahapan Keluarga Sejahtera diwarnai tersendiri oleh pembuat peta dengan pensil warna atau kertas warna. Pembuat peta bebas menentukan materi apa yang digunakan untuk kemudahan pembuatan selama tidak merubah pengertian kupon dimaksud.

3. Tiap lembar “kertas alas” memuat > 125 kupon. Kupon kupon ini nanti akan ditempelkan pada Peta Keluarga sesuai dengan keadaan keluarga dan arti warna masing masing.

## ***Penjelasan Khusus Peta Keluarga***

- a. Peta Keluarga diberi judul dengan mencantumkan nama Dusun/ RW, desa dan Kecamatan.

Contoh : PETA KELUARGA  
DUSUN/RW : Kusuma Jaya  
DESA/KELURAHAN : Mustika Jaya  
KECAMATAN : Mustika Jaya

- b. Peta Keluarga berisi petak petak lokasi rumah yang dilengkapi dengan rambu rambu geografis misalnya : jalan raya, rel kereta api, sungai, batas wilayah, bangunan bangunan penting seperti gedung sekolah, kantor kecamatan, rumah ibadah dan sebagainya. Tiap lembar peta keluarga sejahtera memuat sebanyak banyaknya 150 petak lokasi rumah keluarga, dan tiap petak berukuran 2 x 1 cm.
- c. Pada Peta Keluarga, di bagian atas/ samping setiap petak lokasi rumah keluarga dicantumkan nomor urut keluarga, sesuai dengan nomor urut keluarga yang ada pada Register Keluarga Sejahtera (R/I/KS/07) dari dusun/ RW yang bersangkutan.
- d. Pada tiap petak lokasi rumah keluarga pada peta, ditempelkan kupon yang arti warna atau coraknya sesuai dengan tahapan keluarga sejahtera dan status kesertaan KB, menurut cara/alat kontrasepsi yang digunakan.

Contoh: Pada petak lokasi rumah keluarga tahap KS I dengan kesertaan KB dari PUS tersebut



adalah IUD, maka ditempelkan kupon yang terdiri dari sebelah kiri lingkaran warna kuning dan sebelah kanan segi empat biru.

- e. Apabila keluarga berstatus PUS, tapi tidak ikut KB, maka bagian kupon yang khusus menunjukan kesertaan KB (sebelah kanan) digunakan warna putih polos.
- f. Apabila diketahui seorang peserta KB berhenti menggunakan alat/ cara kontrasepsi bukan karena hamil dan yang bersangkutan masih tetap berstatus PUS, maka pada petak lokasi rumah peserta tersebut ditempel kupon warna hitam putih untuk sebelah kanan (khusus kesertaan KB-nya).

Contoh: Ny. Riyani istri Pak Rusman, tahapan Keluarga Sejahtera Tahap 1 dengan nomor urut kepala keluarga 14 semula peserta KB Pil karena sesuatu sebab berhenti menggunakan alat/ cara kontrasepsi tersebut dan bukan karena hamil, maka pada petak rumah kepala keluarga nomor 14 (rumah Bapak Rusman) ditempel kupon dengan warna sebelah kanan hitam putih dan sebelah kiri lingkaran kuning.

- g. Apabila diketahui keluarga/ PUS yang berhenti menjadi PUS karena berbagai sebab, misalnya mati haid atau *menopause*, cerai, meninggal dunia, maka pada petak petak lokasi rumah keluarga tersebut ditempel kupon warna abu abu (sebelah kanan).

Contoh : Ny. Nurmayati istri Pak Disan seorang peserta KB implant telah bercerai dari suaminya.

Pada petak lokasi rumah tersebut yang semula ditempel kupon jingga, setelah ia bercerai kupon jingganya (sebelah kanan) ditempel/ ditutup dengan kupon warna abu-abu.

- h. Apabila diketahui ada PUS yang hamil, maka pada petak lokasi rumah tersebut ditempel kupon putih silang merah (bagian sebelah kanan) akan tetapi khusus untuk tahapan keluarga sejahtera (bagian sebelah kiri), tetap (tidak perlu diubah).

Contoh : Ny. Supriyani istri Pak Boniman nomor urut kepala keluarga 13, semula peserta KB IUD, karena itu di sebelah kanan ditempel kupon biru dan di sebelah kiri untuk tahapan keluarga sejahtera Tahap II diberi warna coklat. Karena mengalami kegagalan ber KB (hamil), maka pada bagian kupon kesertaan KB yang berwarna biru di tempel kupon putih silang merah.

~~~~~

Informasi lebih lanjut mengenai

KELUARGA BERENCANA

dapat di akses di website:

www.bkkbn.go.id/kependudukan dan
www.sdki.bkkbn.go.id

Sebagian besar materi dalam modul ini berasal dari buku:

Kumpulan materi dasar promosi: menyiapkan ibu sehat melahirkan bayi sehat; menyiapkan anak balita yang sehat dan berkualitas; KB paska persalinan dan paska keguguran (BKKBN, 2011)

BUKU SAKU

KEGIATAN KKN MAHASISWA

MATERI BANTU PENYULUHAN

KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA, & PEMBANGUNAN KELUARGA



MODUL 3

ANAK 0 - 9 TAHUN

"ANAK BERKUALITAS TUMPUAN BANGSA DAN NEGARA DI MASA DEPAN"

Anak adalah potensi bangsa yang dapat membangun bangsa ketika mereka dewasa nanti, asalkan anak-anak ini disiapkan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Sebaliknya, bila anak-anak tidak disiapkan dengan baik, maka mereka tidak dapat turut membangun bangsa, melainkan justru menjadi beban bangsa.

Anak yang berkualitas adalah anak yang cerdas dan sehat, secara fisik, psikologis dan sosial. Agar anak cerdas dan sehat, maka orangtua, keluarga dan masyarakat harus turut mendukung tumbuh kembang anak sejak dalam kandungan sampai dengan remaja dan dewasa.

Dalam modul ini hanya akan dibahas kelompok anak mulai dari dalam kandungan sampai dengan 9 tahun. Karena kebutuhan-kebutuhan yang khusus pada setiap tahap (periodisasi) dalam masa tumbuh kembang anak, maka anak dapat dibedakan dalam beberapa kategori. Situasi dan kondisi anak tidak dapat dipisahkan secara ketat menurut kelompok usia. Selalu ada tumpang tindih antar usia. Namun untuk memudahkan membaca, maka pembahasan akan dibagi dalam:

1. *Pra/ Sebelum Lahir*
2. *0 – 12 Bulan*
3. *Bawah Tiga Tahun (Batita)*
4. *Bawah Lima Tahun (Balita)*
5. *5 – 9 Tahun*

KEGIATAN YANG DAPAT DIKEMBANGKAN MAHASISWA:

Penyuluhan bagi keluarga-keluarga muda;
pendampingan untuk pembentukan kelompok
atau pusat bimbingan & konseling (BK) untuk
keluarga-keluarga dan generasi muda.

Situasi Anak Indonesia

Berapakah jumlah anak Indonesia saat ini ?

Hasil Sensus Penduduk 2010 (SP2010), menunjukkan bahwa penduduk Indonesia berjumlah 237.641.326 jiwa. Jumlah anak 0 – 9 tahun diperkirakan sekitar 46 juta orang, yaitu hampir sekitar 20% dari jumlah penduduk Indonesia.

Apa akibat dari jumlah anak yang begitu banyak?

Di satu pihak, besarnya jumlah anak yang sangat banyak adalah potensi dan investasi bangsa di masa depan. Negara ini dapat menjadi sangat kuat dan kaya bila dikelola oleh sumber daya manusia atau SDM yang berkualitas. Berkualitas berarti cerdas, sehat, produktif, mandiri. Tetapi bila jumlah anak yang banyak ini tidak disiapkan menjadi SDM yang berkualitas, maka anak-anak ini akan menjadi beban keluarga, beban masyarakat dan beban negara.

“Daripada menghasilkan banyak anak tapi kurang berkualitas, lebih baik batasi jumlah anak sehingga

anak-anak dapat memperoleh fasilitas dan pelayanan terbaik untuk menjadi manusia yang berkualitas". Karena itu masyarakat harus merencanakan keluarga atau mengikuti program Keluarga Berencana (KB).

Bagaimana situasi anak Indonesia saat ini?

Ada banyak kemajuan di Indonesia dalam mempersiapkan anak Indonesia untuk menjadi individu-individu berkualitas. Beberapa cara untuk menyiapkan anak menjadi SDM berkualitas adalah melalui Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), pendidikan sekolah, pelayanan kesehatan, dan sebagainya.

Sayangnya, banyak fakta yang masih memprihatinkan. Contohnya, menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (2012), angka kematian bayi (AKB) tercatat masih cukup tinggi, yaitu 34 jiwa per-1000 kelahiran hidup. Data lain juga menunjukkan bahwa 150.000 anak masih meninggal setiap tahun sebelum mencapai usia 5 tahun (Unicef, 2012). Angka kematian ibu dan bayi adalah yang tertinggi di Asia Tenggara.

Rendahnya derajat kesehatan Indonesia yang diakibatkan tingginya angka kematian ibu, angka kematian bayi, dan angka gizi kurang membuat Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia masih di peringkat 107 dari 177 negara berdasarkan penilaian lembaga kependudukan dunia, UNDP tahun 2007.

Fakta lain juga menunjukkan bahwa tahun 2011, baru 14,8% anak usia 0-6 tahun yang mengikuti PAUD di seluruh Indonesia. Adapula sekitar 2,3 juta anak usia 7-15 tahun yang tidak bersekolah. Selain itu, di provinsi

yang ditinggali sebagian besar penduduk, seperti Provinsi Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Jawa Barat, masih ada 42% anak putus sekolah. (Unicef, 2012).

Tahapan / Periodisasi Perkembangan Anak

Apa saja periode-periode utama dalam perkembangan anak secara umum?

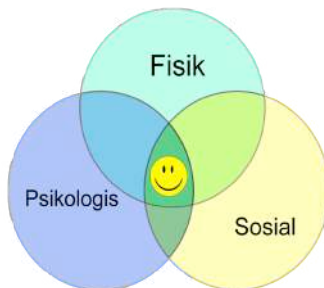
- **Pra-lahir** (dimulai dari pembuahan sampai dengan kelahiran). Pada periode ini perkembangan fisiologis dan struktur tubuh berlangsung secara cepat.
- **Kelahiran 10 - 14 hari**. Pada periode ini bayi menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang baru di luar rahim ibunya.
- **Bayi** (2 minggu sampai dengan 2 tahun). Pada periode ini secara bertahap anak mulai belajar mengendalikan ototnya sehingga anak dapat mulai mandiri.
- **Masa kanak-kanak awal** (2 s/d 6 tahun) merupakan usia pra-sekolah. Anak mulai berusaha mengendalikan lingkungannya dan belajar menyesuaikan diri secara sosial.
- **Masa kanak-kanak akhir** (6 s/d 13 tahun) merupakan usia sekolah. Pada sekitar usia 12 – 13 tahun mulai terjadi kematangan seksual dan masa remaja dimulai.
- **Puber** (11 sampai 16 tahun). Periode ini adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju remaja.

Apa saja yang menjadi kebutuhan anak sesuai periodisasi perkembangannya?

Pada dasarnya mengasuh anak adalah memenuhi kebutuhan dasar anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Ada 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi yaitu:

3 Kebutuhan Dasar Anak



1) Kebutuhan fisik (kesehatan dan gizi)

- a. kebutuhan nutrisi
- b. kebutuhan imunisasi (pada periode tertentu)
- c. kebutuhan kebersihan
- d. kebutuhan tidur
- e. kebutuhan pengobatan/ pelayanan kesehatan
- f. kebutuhan bermain/ aktivitas fisik

2) Kebutuhan Psikologis (kasih sayang)

Kebutuhan yang mutlak diperlukan untuk menjamin dan mewujudkan rasa aman bagi anak, tumbuh kembang fisik, mental, dan psikososial anak.

3) Kebutuhan sosial (stimulasi)

- kegiatan yang merangsang kemampuan dasar anak untuk mempercepat tumbuh kembang yang dilakukan oleh lingkungannya (orang tua, pengasuh, dan anggota keluarga lain)
- ikatan dan interaksi yang erat, serasi, dan selaras antara orangtua (ibu - bapak) dan anaknya.

Apa yang dimaksud dengan tumbuh - kembang anak?

Tumbuh dan kembang adalah dua istilah yang berkaitan satu sama lain, namun mempunyai arti yang berbeda.

1. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan ukuran, besar, dan jumlah. Pertumbuhan fisik terdiri atas tinggi badan, berat badan, perbandingan bagian-bagian tubuh (kepala, tangan, kaki), perbandingan otot-lemak, dan tumbuhnya gigi.
2. Perkembangan terkait dengan penambahan kemampuan dan fungsi tubuh. Walaupun dalam kemampuan fisik terlihat kemiripan di antara anak-anak usia 6 – 9 tahun, tetapi perkembangan mentalnya berbeda satu anak dengan anak lainnya, bahkan kakak-adik dapat sangat berbeda.

Tumbuh Kembang Anak Pra/ Sebelum Lahir



Kebutuhan fisik bayi dalam kandungan

Bayi dalam kandungan membutuhkan kecukupan gizi agar dapat tumbuh dan berkembang optimal selama dalam kandungan.

Kekurangan gizi dan nutrisi akan berdampak pada kualitas fisik dan kesehatan bayi setelah lahir. Karena itu ibu hamil harus mengonsumsi makanan bergizi dua kali lebih banyak dari biasa, selain menjaga kebersihan diri dan cukup beristirahat.

Mengapa pemeriksaan kehamilan begitu penting dan wajib dilakukan oleh para ibu hamil?

Karena dalam pemeriksaan dilakukan monitoring secara menyeluruh baik mengenai kondisi ibu maupun janin yang sedang dikandungnya.

Dengan pemeriksaan kehamilan kita dapat mengetahui perkembangan kehamilan, tingkat kesehatan

kandungan, kondisi janin, dan bahkan penyakit atau kelainan pada kandungan sehingga diharapkan dapat dilakukan penanganan secara dini.

Kapan saja ibu hamil harus memeriksakan diri?

Pemeriksaan kehamilan dapat dilakukan oleh dokter kandungan atau bidan dengan minimal pemeriksaan 4 kali selama kehamilan (ingat 4K) yaitu :

- pada usia kehamilan trimester pertama,
- trimester kedua
- dua kali pada kehamilan trimester ke tiga, itupun jika kehamilan normal.



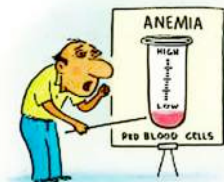
Namun ada baiknya pemeriksaan kehamilan dilakukan sebulan sekali hingga usia 6 bulan, sebulan dua kali pada usia 7 - 8 bulan dan seminggu sekali ketika usia kandungan menginjak 9 bulan.

Masalah kesehatan apa yang sering terjadi pada ibu hamil di Indonesia?

Salah satu masalah yang masih banyak terjadi pada ibu hamil di Indonesia adalah anemia. Jumlah orang yang terkena anemia di Indonesia tergolong tinggi. Survei yang dilakukan sejumlah fakultas kedokteran di beberapa universitas di Indonesia pada 2012 menemukan 50 % - 63% ibu hamil menderita anemia. Selain itu, 40% wanita usia subur mengalami anemia.

Apakah anemia itu?

Anemia merupakan suatu kondisi saat jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin (protein pembawa oksigen) dalam sel darah merah berada di bawah normal. Kadar hemoglobin (hb) normal dalam darah adalah 12 per desiliter. Seseorang disebut penderita anemia jika kadar hb dalam darah menunjukkan angka di bawah batas tersebut.



Anemia mengakibatkan darah tidak mampu membawa oksigen dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Mengapa terjadi anemia pada ibu hamil?

Secara umum, penyebab anemia pada ibu hamil ialah adanya peningkatan kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan janin. Dalam beberapa kasus, anemia terjadi karena pola makan terganggu saat masa kehamilan.

Selain itu, banyak pula ditemukan bahwa jumlah cadangan zat besi pada wanita hamil sangat kurang akibat menstruasi atau persalinan sebelumnya. Selain itu, berkurangnya asupan makanan karena mual dan muntah serta risiko perdarahan pada waktu persalinan juga akan meningkatkan risiko anemia.

Apa gejala anemia pada ibu hamil?

Gejala anemia pada ibu hamil sama seperti anemia yang dialami orang dewasa, yaitu ibu menjadi tidak fit: lesu, lemah, letih, lelah, lalai (5L). Ibu hamil juga menjadi sering pusing, mata berkunang-kunang, bahkan sampai pingsan, mudah mengantuk, sesak napas, daya tahan tubuh menurun, dan mudah jatuh sakit.

Apa akibat anemia pada ibu hamil?

Anemia sebaiknya tidak dibiarkan karena akibatnya bisa fatal, baik pada ibu maupun janinnya. Risiko yang terjadi antara lain keguguran, kelahiran prematur, persalinan lama, perdarahan paska melahirkan, bayi lahir dengan berat rendah, hingga kemungkinan bayi lahir dengan cacat bawaan.

Apa yang harus dilakukan ibu hamil agar tidak menderita anemia?

Untuk mencegah dan menangani anemia, wanita hamil perlu meningkatkan asupan makanan tinggi zat besi seperti kacang-kacangan dan sayuran hijau. Di samping itu, imbangi pola makan sehat tersebut dengan mengonsumsi vitamin serta suplemen penambah zat besi untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Cara mengatasi anemia selama kehamilan telah ditetapkan melalui kebijakan Departemen Kesehatan yaitu dengan memberikan tablet besi atau tablet tambah darah Fe 9320 Mg, Fe Sulfat, dan 0,5 asam folat untuk semua ibu hamil sebanyak 1 tablet setiap hari berturut-turut selama 90 hari pada masa kehamilan.

Apa saja pelayanan yang harus diperoleh ibu selama kehamilan untuk menjamin kesehatan bayi dalam kandungan?

- 1) Menimbang badan secara berkala untuk mengetahui pertumbuhan bayi
- 2) Mengukur tekanan darah untuk mendeteksi kesehatan
- 3) Imunisasi *tetanus toksoid* (TT) 2 kali selama hamil
- 4) Mengikuti saran dokter/ bidan ketika menjalani pemeriksaan, karena setiap ibu mempunyai masalah dan kebutuhan yang khas

Apa saja hal-hal yang perlu dihindari selama masa kehamilan?

- 1) Minum obat tanpa petunjuk dari dokter atau petugas kesehatan
- 2) Minum jamu
- 3) Merokok dan minum minuman beralkohol
- 4) Kontak dengan binatang

Informasi apa yang perlu diketahui wanita hamil selama masa kehamilan?

Wanita hamil perlu mengetahui bagaimana menjaga kehamilan yang sehat, kebutuhan gizi, kebutuhan pelayanan kesehatan, tanda bahaya waktu kehamilan dan tanda-tanda persalinan. Jangan sampai terjadi keterlambatan dalam memenuhi kebutuhan janin, karena tidak terpenuhinya kebutuhan janin selama dalam kandungan dapat berakibat panjang sampai setelah anak lahir dan besar.

Apa saja tanda-tanda bahaya kehamilan yang perlu diwaspadai?

- 1) Pendarahan. Begitu terjadi pendarahan, ibu harus langsung ke tempat pelayanan kesehatan terdekat
- 2) Tidak mau makan dan muntah terus, akan mengakibatkan janin kurang asupan
- 3) Berat badan tidak naik
- 4) Air ketuban pecah sebelum waktunya, karena ini dapat mengancam keselamatan janin
- 5) Tangan/wajah membengkak, pusing diikuti kejang. Hal ini merupakan tanda-tanda kehamilan yang berisiko
- 6) Gerakan janin berkurang atau tidak ada gerakan
- 7) Persalinan terlalu lama
- 8) Demam tinggi
- 9) Adanya penyakit-penyakit ibu yang berpengaruh terhadap kehamilan

Apakah bayi dalam kandungan juga mempunyai Kebutuhan Psikologis?

Bayi yang masih berada dalam kandungan juga mempunyai kebutuhan psikologis berupa cinta dan kasih sayang. Orangtua dapat menyatakan rasa cinta dan kasih sayangnya dengan berbicara, membelai dan mengelus-elus kandungan. Hubungan emosional orangtua dengan bayi dalam perut akan berpengaruh terhadap sifat dan sikap anak setelah lahir.

Apa peran bapak selama masa kehamilan?

Ayah dari bayi berperan untuk mendukung ibu hamil dengan menjadi suami SIAGA, yaitu:

- 1) **SIAP** jika melihat anda-tanda bahaya kehamilan
- 2) **ANTAR** ke tempat pelayanan kesehatan bila ada tanda-tanda bahaya atau tanda-tanda melahirkan
- 3) **JAGA** selama hamil, melahirkan dan nifas

Apa saja tanda-tanda persalinan yang perlu diketahui ibu?

Beberapa tanda yang perlu diperhatikan ibu adalah:

- 1) Rasa mulas yang semakin sering dan semakin kuat
- 2) Kontraksi atau rahim terasa kencang
- 3) Keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir
- 4) Keluarnya cairan ketuban berwarna bening kekuningan
- 5) Merasa seperti ingin buang air besar bila bayi sudah akan keluar

Apa yang dimaksud dengan 3 T?

Ada 3 T (terlambat) yang harus dihindari ibu bersalin:

1. Terlambat memutuskan
2. Terlambat membawa ke tempat persalinan
3. Terlambat mendapat pertolongan



Apa kebutuhan bayi yang baru lahir?

Bayi yang baru lahir langsung harus disusui atau diberi ASI untuk mencegah pendarahan pada ibu maupun untuk merangsang keluarnya ASI. Susui bayi sesering mungkin sesuai dengan keinginan bayi.

Apa yang harus dilakukan ibu setelah bayi lahir?

Ibu harus terus menyusui bayinya, karena itu ia harus makan makanan bergizi untuk memperbanyak ASI dan mempercepat penyembuhan luka bekas persalinan.

Apa kebutuhan fisik bayi 0 – 1 tahun?

Bayi 0-1 tahun sangat membutuhkan kecukupan gizi untuk dapat tumbuh kembang secara optimal. Beberapa kebutuhan gizi yang harus dicukupi adalah:

1. ASI secara eksklusif sejak bayi lahir sampai dengan 6 bulan

2. Makanan pendamping ASI sejak bayi berusia 6 bulan sampai dengan 24 bulan. Makanan pendamping adalah makanan lunak berupa bubur yang dicampur protein (ikan, tahu, tempe, telur, daging ayam, kacang-kacangan); karbohidrat (beras, terigu, kentang, ubi, jagung) dan sayur-sayuran.

Apa saja imunisasi yang harus diberikan pada bayi?

Untuk mencegah bayi terkena penyakit, maka bayi harus mendapatkan imunisasi yang lengkap sesuai usia, seperti di bawah ini :

Usia	Imunisasi
0 – 7 hari	Hepatitis B-1
1 bulan	BCG
2 bulan	Hepatitis B-2, DPT-1, Polio-1
3 bulan	Hepatitis B-3, DPT-2, Polio-2
4 bulan	DPT-3, Polio-3
9 bulan	Campak, Polio-4

Ibu atau pengasuh bayi harus berani bertanya kepada petugas kesehatan mengenai kelainan-kelainan yang terjadi pada bayi. Karena itu ibu atau pengasuh harus rutin memeriksakan bayinya di pusat layanan kesehatan.

Apa ciri-ciri bayi lahir sehat?

Berdasarkan beberapa buku panduan persalinan disebutkan bahwa ciri-ciri bayi lahir sehat adalah sebagai berikut:

1. Setelah lahir bayi segera menangis, hingga ada istilah ketika bayi lahir menangis semua senang
2. Pernafasannya teratur
3. Banyak bergerak, jadi jangan heran kalo anak baru lahir yang belum dibedong sangat aktif bergerak
4. Warna kulit kemerahan, jika kuning itu tanda ada kelaianan
5. Minimal berat badan bayi saat lahir yang sehat adalah 2,5 kg

Apa yang terjadi bila bayi baru lahir tidak menangis?

Secara umum bayi sehat akan segera menangis sesudah lahir, bila tangisan tidak terdengar berarti ada kelainan. Manfaat tangisan pertama adalah untuk melonggarkan saluran pernafasan sampai berjalan dengan baik.

Bila bayi baru lahir tidak menangis maka dokter anak atau bidan akan melakukan tindakan resusitasi untuk merangsang bayi menangis. Caranya adalah dengan menepuk-nepuk kaki bayi baru lahir tersebut sambil diberi rangsangan, dan juga menghisap lendir di tenggorokan anak.

Apa ciri-ciri adanya penyakit?

Selain tanda-tanda bayi sehat tersebut kita juga perlu mengetahui ciri-ciri adanya penyakit, yaitu :

1. Tidak mau minum atau menyusu.
2. Mulut mencucur, hal ini terlihat seperti mulut ikan
3. Anak terlihat kejang-kejang
4. Nafas terlihat cepat dan sesak
5. Anak mengalami diare secara terus menerus.

Apa yang dapat menyebabkan kematian pada bayi?

Hal-hal serius yang harus diperhatikan: bayi lahir dengan berat badan rendah atau kurang dari 2,5 kg, terkena tetanus, ditemukan diare, serta adanya infeksi di daerah saluran pernafasan yang akut.

Apakah fungsi rangsangan bagi bayi?

Rangsangan atau stimuli adalah kegiatan-kegiatan yang dilatihkan pada bayi/ anak untuk menggiatkan otak dan otot anak sehingga anak mampu melakukan gerakan-gerakan halus (seperti menjangkau, menggenggam, berjinjit, menggambar), gerakan kasar (seperti berjalan, merangkak, memukul, mengayunkan tangan), berkomunikasi, menolong diri sendiri, dan berinteraksi dengan orang lain.

Orang tua dan keluarga harus memahami bahwa rangsangan sangat penting untuk membantu pertumbuhan anak agar anak menjadi individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga sehat secara

psikologis dan sosial. Kurangnya rangsangan yang diperoleh anak akan menyebabkan keterlambatan atau masalah-masalah dalam tumbuh kembang anak.

Apa saja manfaat dari latihan-latihan perangsangan bagi bayi?

Latihan-latihan yang merangsang otak dan otot akan membekali anak dengan kecerdasan di kemudian hari. Latihan-latihan yang tepat tidak hanya akan merangsang kecerdasan berpikir, intelegensia, tetapi juga kecerdasan emosi dan spiritual maupun kemampuan bergaul dengan orang lain. Semua kecerdasan itu dibutuhkan anak dalam kehidupannya di kemudian hari.

Apa saja kebutuhan psikologis dan emosional yang harus diperoleh bayi?

Bayi tidak hanya perlu makanan tetapi juga membutuhkan kasih sayang dan rangsangan agar dapat menjadi individu yang sehat jasmani dan rohaninya. Bila kebutuhan psikologis dan emosionalnya tidak terpenuhi, maka anak dapat menjadi anak yang selalu mencari perhatian dengan cara-cara yang tidak wajar. Karena itu seorang ibu harus memberikan:

1. Kasih sayang, belaian, rasa aman agar anak merasa aman dan terlindungi
2. Pelukan saat anak sedih atau takut
3. Teguran dengan kata-kata dan sentuhan yang lembut bila anak melakukan kesalahan agar anak belajar tanpa merasa takut
4. Motivasi untuk berani melakukan hal-hal baru

Semua itu dapat dilakukan ibu melalui cara berkomunikasi yang lembut, wajar dan menggunakan bahasa yang baik dan benar.

Apa yang dimaksud dengan gerakan (motorik) kasar dan halus?

Gerakan motorik kasar anak antara lain: kemampuan duduk, berlari, dan melompat. Gerak motorik halus, terlihat dari gerakan anak dalam menggunakan otot-otot kecil atau sebagian anggota tubuh tertentu, seperti menggerakkan tangan dan jari serta menggerakkan bola mata.

Kapan dan bagaimana latihan untuk merangsang gerakan (motorik) boleh dilakukan?

Pemberian latihan-latihan untuk merangsang pertumbuhan otak dan kemampuan-kemampuan dasar lainnya pada anak harus disesuaikan dengan batas kemampuan anak dan sesuai dengan usianya.

Agar tidak terjadi kesalahan, maka orangtua atau keluarga harus mencari informasi dari buku panduan atau berkonsultasi dengan petugas kesehatan yang tepat.

Bagaimana bayi dan anak mempelajari keterampilan-keterampilan motorik?

Ada banyak cara yang dilakukan anak sendiri untuk mempelajari gerakan-gerakan (motorik) halus dan kasar, antara lain:

- Belajar “coba dan gagal” (*trial & error*). Anak akan belajar mencoba meskipun tanpa adanya bimbingan dan contoh.
- Belajar dengan cara meniru atau mengamati suatu model (orangtua atau orang di sekitarnya) akan lebih cepat.
- Belajar dengan bimbingan akan memudahkan anak untuk meniru dengan tepat. Gerakan yang salah akan menjadi kebiasaan.

Tumbuh Kembang Anak Usia Bawah 3 Tahun (Batita)



Bagaimana pengasuhan anak usia batita?

Dalam pengasuhan anak usia 1 - 3 tahun, orangtua atau keluarga harus tetap melanjutkan untuk memenuhi semua kebutuhan kesehatan, gizi, imunisasi, kasih sayang dan rangsangan bagi anaknya. Beberapa kebutuhan yang harus terus dipenuhi adalah:

1. Kebutuhan kesehatan dan gizi, terdiri atas :

a) Kebutuhan nutrisi

- Meneruskan pemberian ASI sampai anak berusia 24 bulan
- Memberikan tambahan makanan yang mengandung zat-zat pembangun (susu, telur, ikan, daging), zat tenaga (nasi, ubi, jagung) dan zat pelindung (buah-buahan, sayuran) dan vitamin tambahan yang dibutuhkan

b) Kebutuhan imunisasi lanjutan seperti campak, hepatitis, cacar air, dan lain-lain sesuai dengan nasihat dokter

c) Kebutuhan kebersihan: mandi, sikat gigi, mencuci tangan, menjauhi lingkungan rokok dan polusi

d) Kebutuhan tidur dan istirahat

e) Kebutuhan layanan kesehatan

f) Kebutuhan bermain dan aktivitas fisik

2. Kebutuhan kasih sayang berupa cinta, kasih sayang, belaian, sentuhan, pelukan, pujian, teguran halus, motivasi, dan lain-lain

3. Kebutuhan rangsangan/stimulasi sesuai dengan kemampuan dan usianya. Untuk itu pengasuh perlu mempelajari lebih jauh latihan-latihan yang dapat diberikan pada anak usia 1 – 3 tahun.

Apa untungnya memenuhi semua kebutuhan anak itu?

Dengan terpenuhi semua kebutuhan dasar anak sesuai dengan usianya, maka anak-anak akan tumbuh menjadi remaja dan orang muda yang sehat jasmani dan rohaninya di kemudian hari!

Apa akibat jika anak kurang memperoleh asupan gizinya?

Jika di masa-masa awal pertumbuhannya anak tidak mendapatkan nutrisi yang tepat dan cukup, tidak mendapatkan pengasuhan yang tepat, selain itu stimulus yang diberikan kurang atau tidak mendapatkan penanganan penyakit yang tepat, ini bisa menjadi kerugian besar bagi anak karena masa ini tidak bisa diulang kembali.

Asupan gizi yang baik mempengaruhi seseorang pada masa kanak - kanaknya dan berlanjut sampai ia dewasa kelak.

Apa contoh-contoh akibatnya?

Akibat jika anak kurang memperoleh asupan gizi:

- mengalami keterlambatan pertumbuhan
- lemah/ tidak bertenaga dan kurang berminat dalam aktivitas di sekelilingnya
- lebih mudah terserang penyakit
- cenderung memiliki sifat pemurung, mudah tersinggung, sulit diharapkan, tidak dapat diduga dan sangat gugup

- kemampuan untuk menangkap yang membutuhkan kecerdasan menjadi kurang berkembang
- penampilan fisiknya terlihat tidak sehat seperti kulit tidak bercahaya, mata tidak jernih, gigi berlubang dan warna gusi ke abu-abuan.

Apa saja penyakit-penyakit yang umum dialami anak-anak?

Beberapa penyakit yang umum dialami bayi dan anak – anak adalah :

1. Flu atau Influenza

Penyebabnya adalah virus influenza. Gejalanya diawali dengan batuk-pilek, demam/ panas tinggi, anak menggigil, sakit tenggorokan, otot pegal-pegal dan mata terasa panas dan merah.

Penanganan:

Kebanyakan influenza akan sembuh dengan sendirinya asalkan anak beristirahat yang banyak, mengonsumsi vitamin C dan diberi minum yang banyak. Tidak perlu buru-buru memberikan obat antibiotik. Cukup diobati sesuai gejalanya. Misalnya, kalau demam maka diberi penurun panas, kalau batuk diberi obat batuk.

Pencegahan:

Mengingat virus flu menular lewat udara ataupun bersin, maka sebaiknya menggunakan masker sehingga virus tidak menular melalui udara maupun percikan ludah.

2. Radang Tenggorokan

Radang tenggorokan atau infeksi pada tenggorokan. Paling banyak menyerang anak usia bawah 3 tahun (batita), terutama saat daya tahan tubuh kurang baik, misalnya karena kurang beristirahat.

Gejalanya, demam, sakit tenggorokan, batuk, linu-linu pada otot, sakit kepala, serta keluar air mata tapi mata tak berwarna merah. Namun jika terkena cahaya akan merasa silau. Biasanya anak menjadi kurang aktivitasnya, banyak diam dan terkadang rewel. Kejadian radang tenggorokan wajar antara 6-7 kali per tahun.

Jika lebih dari itu, orangtua harus waspada. Biasanya ini terjadi pada anak-anak yang alergi atau yang daya tahannya kurang. Pada anak dengan alergi atau yang daya tahan tubuhnya kurang, mudah terkena radang tenggorokan.

Penanganan:

Umumnya radang tenggorokan dapat sembuh sendiri meski tak diobati. Cukup dengan banyak istirahat dan makan makanan bergizi. Pemberian antibiotik dilakukan bila dijumpai demam mendadak, ada pembesaran kelenjar getah bening di sekitar leher, ada *detritus* (warna “keputihan” di tenggorok), dan peningkatan sel darah putih.

Pencegahan:

Pencegahan radang tenggorokan yaitu dengan menjauhkan anak dari orang yang terkena radang tenggorokan. Jika tak memungkinkan maka anak

bisa menggunakan masker. Selain itu, berikan makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup.

3. Diare

Anak dikatakan diare bila buang air besar (BAB) lebih dari 4x dalam kurun waktu 24 jam atau 1x BAB encer dan menyembur (mencret). Diare merupakan salah satu gejala adanya gangguan/penyakit infeksi saluran cerna. Penyebabnya bisa bakteri yang masuk lewat mulut. Penanganannya, tidak lantas dengan memberikan obat antidiare. Biarkan tubuh mengeluarkan hal-hal tak perlu dari tubuhnya.

Penanganan:

Selama diare berlangsung, anak harus selalu mendapat asupan nutrisi dan cairan. Jika masih bayi dengan asupan ASI. Suplai harus lebih banyak ketimbang yang dikeluarkan tubuh. Bantu juga dengan pemberian larutan gula-garam/ oralit atau oralit khusus anak. Berikan setiap kali anak sehabis diare sesuai dengan petunjuk pada kemasan atau petunjuk dokter.

Selama diare sebaiknya hindari buah-buahan, kecuali pisang. Kandungan zat pektin dalam pisang dipercaya mampu mengeraskan tinja. Cara yang dilakukan ini untuk menghindari anak dari dehidrasi sekaligus meningkatkan daya tahan tubuh.

Diharapkan, tubuh anak akan mampu melawan sendiri penyakitnya. Bila diarenya dalam sehari itu membuat anak tampak lemas, tidak bergairah, BAB selalu cair dan menyembur, segera larikan ke rumah

sakit terdekat. Apalagi jika fesesnya berlendir atau berdarah (sekali pun hanya berupa bercak atau flek).

Pencegahan:

Pencegahan diare dengan selalu menjaga kebersihan diri maupun lingkungan. Antara lain membiasakan anak untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Cucilah tangan minimal 20 detik, dengan menggunakan air bersih mengalir dan sabun. Jaga kebersihan peralatan makan dan minum anak. Perhatikan pula kebersihan dan keamanan makanan anak.

4. Tifus

Penyebabnya adalah bakteri *Salmonella typhi*. Kuman ini hidup di air kotor, makanan tercemar, dan lingkungan kotor lainnya. Gejala umumnya, demam dengan suhu 38-39 derajat celsius, sakit kepala, mual, muntah, nafsu makan menurun, sakit perut, diare atau justru sembelit (sulit buang air besar) selama beberapa hari. Anak tampak lemah dan lesu. Peningkatan suhu bertambah setiap hari dengan teratur. Misalnya selalu menjelang malam hari atau selalu siang hari dan malamnya mereda.

Penanganan:

Pengobatan dilakukan dengan pemberian obat-obatan oleh dokter, banyak beristirahat di tempat tidur, tak banyak bergerak, serta banyak minum. Waktu penyembuhan bisa makan waktu 2 minggu hingga satu bulan.

Penderita juga dipantang mengonsumsi makanan berserat tinggi, juga makanan yang berisiko menimbulkan kontraksi pada pencernaan seperti makanan pedas atau asam. Pasien dianjurkan mengonsumsi makanan berprotein tinggi seperti daging, telur, susu, tahu, tempe, dan lain-lain. Hal ini dapat membantu daya tahan tubuh sehingga waktu penyembuhan pun semakin cepat.

Pencegahan:

Pencegahan dilakukan dengan pemberian vaksinasi tifoid setiap 3 tahun, anak diajarkan hidup sehat seperti mencuci tangan sebelum makan, tidak jajan sembarangan bagi anak yang sudah lebih besar.

Tumbuh Kembang Anak Usia Bawah 5 Tahun (Balita)



Apakah kekhasan anak usia bawah lima tahun?

Anak usia bawah lima tahun sudah dapat lebih mandiri dan melepaskan diri dari ketergantungan total pada ibu atau pengasuhnya. Ia sudah dapat bermain sendiri

atau bersama teman sebayanya karena kematangan emosi dan sosial sudah lebih baik. Perkembangan motorik kasar dan halus berkembang sangat pesat.

Pada usia ini sebaiknya anak sudah mengikuti program-program pendidikan bagi anak usia dini, baik formal atau informal.

Apakah perlu pendidikan bagi anak usia dini (PAUD)?

Ya, penelitian-penelitian membuktikan bahwa pendidikan bagi anak di usia-usia dini akan sangat berpengaruh pada perkembangan anak maupun dewasa di kemudian hari. Anak yang mengikuti PAUD terbukti mempunyai kelebihan - kelebihan fisik dan psikologis yang lebih baik dari yang tidak ikut PAUD.

Apa yang dimaksud dengan pendidikan anak usia dini (PAUD)?

Menurut UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Bab 1 Pasal 1, Butir 14 : PAUD adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

PAUD bertujuan mengembangkan berbagai potensi anak sejak dini sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Berapa usia anak yang sesuai untuk mengikuti PAUD?

Menurut UU No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 28 ayat 1: Rentang usia dini adalah 0-6 tahun. Sementara menurut ilmu PAUD dan penyelenggaraannya di beberapa negara, PAUD dilaksanakan pada rentang usia 0 - 8 tahun.

Apa saja yang perlu diketahui masyarakat mengenai PAUD?

UU No 20 tahun 2003 Sistem Pendidikan Nasional Pasal 28 tentang Pendidikan Anak Usia Dini, menyatakan bahwa:

PAUD diselenggarakan sebelum jenjang Pendidikan Dasar

1. PAUD dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, non-formal dan/atau informal
2. PAUD jalur pendidikan formal: TK, RA atau bentuk lain yang sederajat
3. PAUD jalur pend non-formal: KB, TPA, atau bentuk lain yang sederajat PAUD jalur pendidikan informal: pendidikan keluarga atau pendidikan yang diselenggarakan oleh lingkungan

Apa manfaat PAUD bagi anak usia 0 – 6 tahun?

Masa usia dini (0 - 6 tahun) merupakan masa keemasan (*golden age*) di mana peran stimulasi lingkungan yang baik dan dilakukan dengan cara bermain akan dapat mengembangkan pertumbuhan otak dan

seluruh potensi anak. Hal ini disebabkan masa usia ini merupakan masa yang peka bagi anak.

Masa ini paling baik untuk meletakkan dasar pertama dalam mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, bahasa, sosial emosional, konsep diri, disiplin, kemandirian, seni, moral, dan nilai-nilai agama. Masa ini pula merupakan masa perkembangan kecerdasan yang pesat. Kecerdasan pada masa ini dapat meningkat dari 50% menjadi 80%.

Tumbuh Kembang Anak 6 – 9 Tahun



Bagaimana proses perkembangan anak usia 6 – 9 tahun?

Proses perkembangan yang terjadi pada anak usia 6 – 9 tahun terdiri atas :

1. Perkembangan mental, terdiri atas :

- a. *Perkembangan intelektual atau kecerdasan.*
Pada usia sekolah (6 – 12 tahun) anak sudah dapat melaksanakan tugas-tugas belajar yang

menuntut kemampuan intelektual. Pada masa ini anak sudah dapat diberi berbagai kecakapan atau keterampilan berpikir.

- b. *Perkembangan kognitif atau kemampuan berpikir.* Perkembangan kognitif anak usia 6 – 9 tahun berada pada tahap konkrit operasional. Artinya, cara berpikirnya lebih terorganisir dan logis mengenai informasi yang konkrit. Pada masa ini kemampuan anak untuk memikirkan diri sendiri, orang lain dan hubungan antar manusia lebih meningkat.
2. *Perkembangan psiko-sosial*, antara lain meliputi kemampuan menyesuaikan diri dengan kelompok.
3. *Perkembangan emosi*, yaitu ketika anak sudah dapat mulai mengendalikan emosi-emosinya.
4. *Perkembangan psikoseksual.* Anak usia 6 – 9 tahun mulai masuk masa pubertas yang ditandai oleh perasaan suka (*libido*) pada teman sebayanya.
5. *Perkembangan nilai moral dan spiritual.* Anak mulai mengenal konsep moral, benar-salah atau baik-buruk.

Apa saja yang harus dipahami orangtua mengenai anak usia 6 – 9 tahun?

Ada beberapa hal penting yang harus dipahami orangtua mengenai anak-anak, khususnya usia 6 – 9 tahun.

1. *Anak bukan orang dewasa dalam bentuk kecil.* Anak memiliki banyak keterbatasan karena tumbuh kembangnya masih belum sempurna.

Anak punya dunia sendiri yang berbeda dengan dunia orang dewasa. Karena itu orang dewasa harus menggunakan sudut pandang anak untuk mengerti dunia anak. Orangtua dan orang yang lebih dewasa harus sangat sabar, pengertian, dan toleran menghadapi anak.

2. *Bermain adalah hak dan kebutuhan anak.* Anak mempunyai kebutuhan untuk bermain dalam suasana menyenangkan. Jangan merampas waktu dan kesempatan anak untuk bermain.

Berilah anak kesempatan untuk bermain sendiri, bermain dengan anak lain dan bermain dengan orangtua atau orang dewasa. Anak cenderung mau belajar dan melakukan pekerjaan rumah bila suasana menyenangkan. Bermain menyehatkan jiwa anak!

3. *Anak masih berada dalam masa tumbuh (fisik) dan berkembang (psikologis).* Pada usia 6 - 9 anak sudah tidak sama dengan anak usia 1- 6. Tumbuh kembang dan perilaku anak dapat berbeda-beda pada setiap tahap. Jadi orangtua lah yang harus mengerti ciri khas setiap tahap dan menyesuaikan diri dengan usia dan tingkat perkembangan anak.
4. *Anak senang meniru.* Perilaku anak biasanya hasil meniru orang-orang di lingkungannya. Jangan hanya menyalahkan anak bila perilakunya buruk. Karena itulah orangtua dan orang-orang dewasa harus menjadi contoh dan teladan yang baik dan benar.
5. *Anak pada dasarnya adalah mahluk kreatif.* Salah satu ciri anak yang menonjol adalah kreatif, berimajinasi, senang mencoba-coba hal baru, tidak takut salah, banyak bertanya. Orang tua

jangan melarang anak untuk berimajinasi, banyak bertanya, atau banyak mencoba. Orang tua jangan suka mengatakan hal-hal seperti: “anak nakal”, “kebanyakan nanya”, “tukang berkhayal”, dan lain-lain. Orangtua justru harus mendukung dan membantu mengarahkan kreatifitas anak.

Tanda-tanda Tumbuh Kembang Anak Normal dan Sehat

Bagaimana memperkirakan pertumbuhan anak itu normal?

Patokan umum yang dipakai untuk memperkirakan pertumbuhan anak normal adalah panjang tubuh. Dalam tahun pertama panjang badan bayi rata - rata bertambah 23 cm, sehingga anak pada umur 1 tahun panjangnya menjadi sekitar 71 cm. Kemudian kecepatan pertambahan panjang badan kira - kira 5 cm per tahun.

Rumus umum yang dipakai untuk menentukan panjang anak yang normal

Umur 3 tahun adalah:

Panjang badan = $80 + 5n$ cm.

Keterangan: n = jumlah umur dalam tahun

Panjang badan, umur:

1 tahun = $1\frac{1}{2}$ X panjang lahir

4 tahun = 2 X panjang lahir

6 tahun = $1\frac{1}{2}$ X panjang umur 1 tahun

13 tahun = 3 X panjang lahir

Selain panjang, ukuran apa lagi yang dipakai untuk memperkirakan pertumbuhan anak normal?

Selain panjang, berat badan anak juga dapat dipakai sebagai perkiraan apakah anak tumbuh normal.

Rumus umum yang digunakan untuk menentukan berat badan adalah:

$$\text{Berat badan} = 8 + 2n \text{ kg}$$

Keterangan:

n = jumlah umur dalam tahun.

Berat badan, umur:

- 1 tahun = 3 X berat badan lahir
- 2 ½ tahun = 4 X berat badan lahir
- 6 tahun = 2 X berat badan umur 1 tahun

Patokan umum apa yang dipakai untuk melihat apakah anak tumbuh normal dan sehat sesuai periodisasi usia?

Ada beberapa patokan yang dipakai untuk memperkirakan apakah anak tumbuh normal dan sehat, seperti di bawah ini:

1.) Umur 1-4 bulan

Pertumbuhan diawali dengan perubahan berat badan (BB), bila gizi baik maka perkiraan berat badan akan mencapai 700-800 gr/bulan, sedangkan pertumbuhan tinggi badan (TB) agak stabil.

- **Perkembangan motorik kasar**

Mengangkat kepala saat tengkurap, mencoba duduk sebentar dengan ditopang, dapat duduk dengan kepala tegak, jatuh terduduk di pangkuan ketika disokong pada posisi berdiri, kontrol kepala sempurna, mengangkat kepala sambil berbaring terlentang, berguling dari terlentang.

- **Perkembangan motorik halus**

Mengikuti objek dari sisi ke sisi, mencoba memegang benda ke dalam mulut, memegang benda tapi terlepas, memperhatikan kaki dan tangan, memegang benda dengan kedua tangan, menahan benda di tangan walaupun hanya sebentar.

- **Perkembangan bahasa**

Kemampuan berbahasa dan tersenyum, dapat berbunyi huruf hidup, berceloteh, mulai mengucapkan kata “ooh/ahh”, tertawa dan berteriak, mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh.

- **Perkembangan sosial**

Mulai mengamati tangannya, tersenyum spontan dan membalas senyum bila diajak tersenyum, mengenali ibunya dengan penglihatan, penciuman, pendengaran, dan sentuhan, tersenyum dan senang menatap wajah yang dikenalnya tetapi diam apabila ada orang asing.

2.) Umur 4-8 bulan

Pertumbuhan Berat Badan (BB) terjadi 2 kali BB waktu lahir dan rata-rata kenaikan 500-600 gr/bulan, TB stabil sesuai dengan pertambahan umur.

- **Perkembangan motorik kasar**

Mengangkat kepala dengan melakukan gerakan menekan kedua tangannya, sudah mampu memalingkan ke kanan dan ke kiri, sudah mampu duduk dengan kepala tegak, mampu membalik badan, bangkit dengan kepala tegak, berayun ke depan dan ke belakang, berguling dari terlentang ke tengkurap dan dapat duduk dengan bantuan selama waktu singkat.

- **Perkembangan motorik halus**

Mulai mengamati benda, menggunakan ibu jari dan telunjuk untuk memegang benda. Memindahkan objek dari satu tangan ke tangan yang lain.

- **Perkembangan bahasa**

Menirukan bunyi dan kata-kata, menoleh ke arah suara atau ke sumber bunyi, tertawa, menjerit, menggunakan vokalisasi semakin banyak, menggunakan kata yang terdiri dari dua suku kata dan dapat membuat dua bunyi vokal yang bersamaan.

- **Perkembangan sosial**

Mulai bermain dengan mainan, takut kehadiran orang asing, mudah frustrasi dan memukul-mukul lengan dan kaki jika sedang kesal.

3.) Umur 8-12 bulan

Pertumbuhan BB dapat mencapai 3 kali BB lahir dan penambahan rata-rata sekitar 350 - 450 gr/bulan, penambahan TB sekitar 1,5 kali TB pada saat lahir dan diperkirakan TB akan mencapai 75 cm, peningkatan jaringan subkutan, penutupan pada fontanel anterior, Lingkar Kepala (LK) dan Lingkar Dada (LD) sama besar, pertumbuhan gigi dimulai dari gigi susu.

- **Perkembangan motorik kasar**

Duduk tanpa pegangan, berdiri dengan pegangan, bangkit terus berdiri, berdiri 2 detik, dan berdiri sendiri.

- **Perkembangan motorik halus**

Mencari atau meraih benda kecil, bila diberi kubus mampu memindahkannya, mampu mengambilnya dan mampu memegang dengan jari dan ibu jari, membenturkan dan mampu menaruh benda atau kubus ke tempatnya.

- **Perkembangan bahasa**

Mampu mengatakan "papa / mama" yg belum spesifik, dapat mengucapkan dgn 1-2 kata.

- **Perkembangan sosial**

Kemampuan untuk bertepuk tangan, menyatakan keinginan, mulai minum dengan cangkir, menirukan kegiatan orang lain, dan bermain dengan bola.

4.) Umur 1-2 tahun

Anak akan mengalami kenaikan BB sekitar 1,5 - 2,5 kg dan TB 6 - 10 cm, kemudian kenaikan Lingkar Kepala (LK) hanya 2 cm, pertumbuhan gigi terdapat tambahan 8 buah gigi susu termasuk gigi gerahan pertama, dan gigi taring sehingga seluruhnya berjumlah 14-16 buah.

- **Perkembangan motorik kasar**

Anak mampu melangkah dan berjalan dengan tegak, pada sekitar umur 18 bulan anak mampu menaiki tangga dengan cara satu tangan dipegang dan pada akhir tahun kedua sudah mampu berlari-lari kecil, menendang bola, dan mulai mencoba melompat.

- **Perkembangan motorik halus**

Mencoba menyusun atau membuat menara pada kubus.

- **Perkembangan bahasa**

Anak sudah mampu memiliki sepuluh perbendaharaan kata, kemampuan meniru, dan mengenal serta responsif terhadap orang lain sangat tinggi, mampu menunjukkan dua gambar, mampu mengombinasikan kata-kata, mampu menunjukkan lambaian anggota badan.

- **Perkembangan sosial**

Mulai membantu kegiatan rumah, menyuapi boneka, mulai menggosok gigi serta mencoba memakai baju.

5.) Umur 2-3 tahun

Periode penting dalam tumbuh kembang anak adalah pada masa balita. Pertumbuhan dasar yang berlangsung pada masa balita akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya.

Pada masa balita, pertumbuhan tubuh tidak secepat waktu bayi. Setelah lahir terutama pada 3 tahun pertama kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak masih berlangsung dan akan sangat mempengaruhi kinerja otak, mulai dari kemampuan belajar berjalan, hingga bersosialisasi.

- **Perkembangan motorik kasar**

Anak belajar melompat, memanjat, dan melompat dengan satu kaki.

- **Perkembangan motorik halus**

Mencoret-coret pensil pada kertas dan membuat jembatan dengan 3 kotak

- **Perkembangan bahasa**

Anak sudah mampu bicara dengan menggunakan kata-kata saya, dapat menunjuk satu atau lebih bagian tubuhnya ketika diminta, melihat gambar dan dapat menyebut dengan benar nama dua benda atau lebih.

- **Perkembangan sosial**

Membantu memungut mainannya sendiri atau membantu mengangkat piring jika diminta,

makan nasi sendiri tanpa banyak tumpah, dan melepas pakaiannya sendiri.

6.) Umur 3-4 tahun

Pada periode ini, terus terjadi kemajuan dalam gerak motorik kasar dan motorik halus.

- **Perkembangan motorik kasar**

Anak dapat berdiri 1 kaki selama 2 detik, melompat kedua kaki diangkat, dan mengayuh sepeda roda tiga.

- **Perkembangan motorik halus**

Menggambar garis lurus, menumpuk 8 buah kubus, dan mengetahui 2-4 warna.

- **Perkembangan bahasa**

Anak sudah mampu menyebutkan nama, umur, dan tempat, mengerti arti kata di atas, di bawah, di depan, dan mendengarkan cerita.

- **Perkembangan sosial**

Mencuci dan mengeringkan tangan sendiri, bermain bersama teman, mengikuti aturan permainan, mengenakan sepatu sendiri, dan dapat mengenakan celana panjang, kemeja, dan baju dengan dibantu.

7.) Anak-anak umur 4-5 tahun

Pada masa ini, pertumbuhan berlangsung dengan stabil. Terjadi perkembangan dengan aktivitas jasmani yang bertambah dan meningkatnya

ketrampilan dan proses berfikir. Pada masa ini, selain lingkungan di dalam rumah maka lingkungan di luar rumah mulai diperkenalkan. Anak mulai senang bermain di luar bersama anak lain.

Pada usia ini berat badan mengalami kenaikan rata-rata per tahunnya 2 kg, kelihatan kurus tapi aktivitas motorik tinggi, Tinggi Badan bertambah rata-rata 6,75-7,5 cm/tahun. Ada anak-anak yang sulit untuk makan, anak sudah menunjukkan proses kemandirian, anak sudah mulai menunjukan kemampuan kognitif yang membuatnya siap memasuki sekolah, anak sudah mampu mengidentifikasi identitas dirinya.

- **Perkembangan motorik kasar**

Sudah mampu berdiri dengan satu kaki selama 1-5 detik, melompat dengan satu kaki, berjalan dengan tumit ke jari kaki, menjelajah, dan membuat posisi merangkak.

- **Perkembangan motorik halus**

Mampu menggoyangkan jari-jari kaki, memilih garis lebih panjang, dan menggambar orang terdiri dari kepala, lengan, dan badan, melambaikan tangan, makan sendiri menggunakan sendok dengan bantuan, dan makan dengan tangan.

- **Perkembangan bahasa**

Pandai bicara, minat kepada kata baru dan artinya, menyebutkan hari-hari dalam seminggu, menyebutkan kegunaan benda, menghitung, memahami arti larangan, berespon terhadap panggilan.

- **Perkembangan sosial**

Dapat bermain dengan permainan sederhana, menangis jika dimarahi, membuat permintaan sederhana dengan gaya tubuh, menunjukkan peningkatan kecemasan terhadap perpisahan, mengenali anggota keluarga.

8.) Umur 5-9 tahun

Pada masa anak berada di sekolah dasar (sampai 12 tahun) anak akan mengalami berbagai perkembangan dalam hal kemandirian, sosialisasi dengan teman, mulai lebih bertanggungjawab. Pada akhir masa sekolah gerak motorik halus biasanya sudah lebih berkembang. Anak laki-laki biasanya lebih aktif daripada anak perempuan.

Pada periode ini, pertumbuhan fisik anak laki-laki biasanya lebih lambat dibandingkan anak perempuan. Anak laki - laki dan perempuan mulai memasuki masa pubertas dan mulai mengalami kematangan seksual seperti haid (perempuan) dan mimpi basah (laki).

Apa yang harus dilakukan bila ada tanda tidak sehat atau tidak normal pada anak?

Apa yang harus dilakukan, bila ada keterlambatan dalam tumbuh kembang anak?

Bila ada keterlambatan, maka hal ini yg perlu diperhatikan dengan seksama, karena ada kemungkinan jika perkembangan motorik anak sudah terlambat sejak

awal, maka keterlambatan itu akan merembet pada perkembangan motorik lainnya. Mendeteksi keterlambatan motorik kasar si kecil sebenarnya dapat dilakukan sendiri.

Jika ditemukan beberapa kekurangan dan keterlambatan dalam perkembangan motorik anak orangtua harus **menelusuri penyebabnya** sebelum menentukan apa yang harus dilakukan. Jika penyebab keterlambatan tersebut karena kelainan tubuh tertentu, maka sebaiknya segera dikonsultasikan dengan dokter anak.

Peran penting orangtua adalah untuk memantau dan memperhatikan perkembangan anak tahap demi tahap. Dengan demikian bila ada kelainan dapat segera diketahui dan ditangani secara cepat dan tepat.

Apakah perkembangan setiap anak sama?

Kemampuan setiap anak berbeda - beda. Memang sebagian besar anak misalnya sudah dapat berjalan pada usia 12 bulan, tetapi bukan tidak mungkin ada anak yg sudah dapat berjalan dengan baik saat berusia 10 - 11 bulan, atau sebaliknya, ada anak yg baru dapat berjalan pada usia 13-14 bulan.

Apa saja ciri anak yang mengalami keterlambatan dalam tumbuh kembangnya:

- Tidak mau memegang benda yang diletakan ditangannya ketika ia sudah berusia 4 bulan
- Tangan tetap terkepal erat padahal usianya sudah 4-5 bulan

- Tidak dapat melakukan gerak menjimpit benda kecil dengan ujung jari ketika ia sudah berusia 1 tahun
- Tidak dapat melepaskan benda kecil ke dalam gelas ketika ia sudah berusia 18 bulan
- Tetap bermain dengan jari saja sampai usia 6-7 bulan
- Tetap memasukan benda kedalam mulut disertai ngiler berlebihan sampai usia 2 tahun

Konsep Diri dan Peran Lingkungan dalam Tumbuh Kembang Anak

Apakah lingkungan berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak?

Lingkungan sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Sifat, sikap, kepribadian dan perilaku anak di masa remaja dan masa dewasa turut dipengaruhi atau dibentuk oleh lingkungannya yang terdiri dari orangtua, keluarga, teman sebaya dan sekolah. Untuk menjaga agar anak mempunyai kepribadian dan perilaku yang baik di kemudian hari, usahakan anak selalu berada dalam lingkungan yang baik.

Apa yang disebut konsep diri anak?

Konsep diri adalah gambaran atau pandangan anak terhadap dirinya sendiri. Gambaran atau pandangan ini adalah hasil dari penilaian anak terhadap dirinya sendiri.

Penilaian terhadap diri sendiri ini juga disebut harga diri. Harga diri yang positif atau tinggi terhadap dirinya sendiri akan membantu anak untuk percaya pada kemampuan dirinya sendiri, dapat menerima keadaan dirinya, tidak khawatir mengenai apa yang dikatakan orang lain, optimis.

Sebaliknya harga diri yang negatif atau rendah akan mendorong anak untuk kurang yakin pada diri sendiri, selalu ingin seperti orang lain, selalu khawatir terhadap pandangan orang lain, pesimis.

Dari manakah asal konsep diri anak?

Konsep diri anak dapat berasal dari lingkungan yang mempengaruhi anak, yaitu :

- Orangtua
- Saudara kandung yang dikagumi
- Guru di sekolah
- Pemimpin dalam teman sepermainan
- Tetangga
- Tokoh yang berprestasi
- Tokoh dalam buku bacaan atau komik

Lingkungan yang baik dan mendukung anak, akan membantu anak membangun konsep diri yang positif. Lingkungan yang tidak baik dan tidak mendukung anak, akan membuat anak mengembangkan konsep diri yang negatif.

Bagaimana meningkatkan konsep diri anak?

Anak yang merasa dihargai akan memiliki harga diri yang baik. Bantulah anak melihat diri secara benar

dan seimbang. Jangan membiarkan anak melihat dirinya berlebihan atau berkekurangan.

Bagaimana orangtua membantu anak mengembangkan konsep diri positif?

Anak yang berhasil biasanya anak dengan konsep diri yang positif. Orangtua dan keluarga harus terus berusaha agar anak mempunyai konsep diri yang positif. Ada banyak cara untuk membantu anak membentuk konsep diri positif, antara lain :

- Berhati-hati dalam menyampaikan pesan agar anak tetap merasa dihargai dan tidak merasa direndahkan. Jangan menghina atau melecehkan
- Menjadi contoh yang positif
- Pujilah dan peluklah anak ketika ia melakukan hal benar Berilah umpan baik yang positif dan tepat dengan menjelaskan kesalahan dan memuji kebenaran yang dilakukan anak
- Ciptakan selalu suasana yang menyenangkan penuh cinta di rumah. Anak - anak yang merasa nyaman di rumah akan mampu mengembangkan kepercayaan diri positif dibandingkan anak-anak yang hidup dalam situasi keras, marah, konflik.
- Bantu anak untuk aktif dalam kegiatan-kegiatan kerja sama, bukan persaingan.

Berarti kebahagiaan anak-anak mempengaruhi masa perkembangannya?

Ya, kebahagiaan dapat mempengaruhi perkembangan anak di kemudian hari. Anak yang bahagia:

- biasanya sehat dan energik
- mempunyai kegiatan yang “bertujuan” karena anak yang bahagia dapat mengalihkan energinya pada kegiatan yang positif
- memiliki ekspresi wajah yang gembira
- memiliki motivasi yang kuat
- mampu menerima kekecewaan secara lebih tenang dan mencoba memahami alasannya
- terdorong membangun hubungan sosial dan ikut serta dalam kegiatan sosial
- mendorong keberhasilan di masa dewasa

Hubungan Pola Asuh dan Perkembangan Anak

Apa yang dimaksud dengan pola asuh?

Pola asuh adalah cara atau gaya dalam mengasuh, memperlakukan dan mendidik anak. Pola pengasuhan anak sangat berpengaruh pada perkembangan anak, tidak hanya perkembangan fisik, melainkan juga perkembangan kognitif, emosional, dan sosial anak.

Apa saja pola atau gaya pengasuhan itu?

Para ahli pada umumnya membedakan tiga gaya pengasuhan, yaitu gaya pengasuhan otoriter (*authoritarian style*), gaya pengasuhan permisif (*permissive style*), dan gaya pengasuhan otoritatif (*authoritative style*). Perbedaan ini didasarkan pada strategi pendisiplinan anak, kehangatan dalam pengasuhan, gaya komunikasi, dan lain-lain.

Apa perbedaan pola/ gaya pengasuhan itu?

- **Otoriter.** Gaya menerapkan peraturan yang ketat dan memaksa anak mematuhi. Kalau anak tak patuh maka ia dihukum. Hukuman fisik dianggap sah-sah saja.
- **Permisif.** Orangtua selalu menuruti keinginan anak dan cenderung membiarkan anak berbuat semauanya. Mereka menganggap hal itu adalah wujud rasa sayang, tanpa menyadari bahwa hal itu justru bisa menjerumuskan anak, membuat anak cenderung egois dan tidak mampu mengontrol diri.
- **Otoritatif.** Orangtua selalu mendorong anak untuk mandiri, namun menerapkan batasan yang jelas. Mereka juga selalu bersikap hangat dan penuh kasih sehingga anak tumbuh menjadi pribadi yang bahagia, punya kemampuan menyelesaikan masalah, dan pintar bersosialisasi.
- **Tidak Peduli.** Orangtua tidak terlalu peduli pada kehidupan anak. Akibatnya, anak seringkali merasa diabaikan karena orangtua terlalu sibuk dengan kepentingan mereka sendiri. Biasanya anak akan tumbuh menjadi pribadi yang tidak percaya diri, kurang bisa bersosialisasi, dan kerap merasa dirinya kurang berharga.

Mana pola asuh yang paling baik?

Berbeda dengan gaya pengasuhan otoriter dengan disiplin tinggi/ penuh kontrol dan gaya pengasuhan permisif yang lebih memanjakan anak, maka gaya

pengasuhan otoritatif paling mampu menghasilkan perkembangan optimal pada anak. Gaya pengasuhan ini dipercaya dapat menghasilkan anak dengan tingkat kedewasaan yang tinggi, perkembangan sosial yang baik, dan capaian akademik yang baik di sekolah.

Gaya pengasuhan otoritatif menerapkan pola asuh yang lebih demokratis, yaitu orangtua memegang kontrol terhadap anak namun anak tetap diberikan ruang untuk berdiskusi mengenai peraturan yang diterapkan.

Gaya pengasuhan ini membuat orangtua mendisiplinkan anak dengan tidak menggunakan kekerasan. Anak diberikan kebebasan dalam berekspresi dan berkreasi dengan tetap mematuhi aturan disiplin yang telah ditetapkan bersama dengan orangtua. Gaya asuh otoritatif lebih membuat anak mengerti mana yang salah dan benar.

Apakah dampak pola asuh orangtua terhadap tumbuh kembang anak?

- Jika orangtua mengasuh dengan cara demokratis maka anak cenderung ceria, mempunyai kontrol dan pengaturan emosi yang baik, mengembangkan keterampilan sosial yang baik, percaya diri.
- Jika orangtua mengasuh dengan cara otoriter maka anak cenderung memperlihatkan kepatuhan, ada anak-anak yang cenderung agresif di luar rumah, ada anak-anak yang tampak selalu takut dan malu disekitar orang lain, cenderung kurang percaya diri, mengalami kesulitan dalam situasi sosial.

- Jika orangtua tanggap terhadap anak-anaknya, tetapi kurang menegakkan aturan dan disiplin maka anak cenderung kurang disiplin, kurang keterampilan sosial, banyak menuntut, merasa kurang yakin karena kurangnya aturan dan batasan.
- Jika orangtua menelantarkan anak, tidak menuntut apa-apa dan tidak tanggap terhadap anak-anaknya maka anak cenderung harus mengusahakan kebutuhannya sendiri, ketakutan untuk tergantung pada orang lain, menarik diri secara emosional, cenderung nakal di usia remaja, cenderung merasa takut, cemas atau stress karena kurang mendapat dukungan keluarga, punya kecenderungan tinggi menyalahgunakan narkoba.

Lalu bagaimana mengasuh anak yang baik?

- Orangtua harus kompak memilih pola asuh yang akan diterapkan kepada anak
- Menjadi orangtua yang pantas diteladani anak dengan mencontohkan hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari
- Sesuaikan pola asuh dengan situasi, kondisi, kemampuan dan kebutuhan anak
- Kedisiplinan tetap harus diutamakan dalam membimbing anak sejak mulai kecil hingga dewasa agar anak dapat mandiri dan dihormati serta dihargai masyarakat
- Kedepankan dan tanamkan sejak dini agama dan moral yang

- Komunikasi dilakukan secara terbuka dan menyenangkan dengan batasan - batasan tertentu agar anak terbiasa terbuka pada orangtua
- Hindari tindakan negatif pada anak seperti memarahi anak tanpa sebab.

Apa yang sebaiknya dilakukan orangtua agar dapat berperan optimal dalam mengasuh anak?

Selain mengetahui berbagai aspek praktis di atas, sebaiknya orangtua jangan segan-segan berkonsultasi dengan para ahli seperti: bidan, dokter, dan psikolog.

Selain itu juga mengunjungi sarana kesehatan secara rutin untuk melakukan konsultasi baik yang terkait dengan kesehatan fisik, psikologis, maupun perkembangan anak pada umurnya. Hal tersebut sangat bijaksana bila dilakukan oleh orangtua.

Apa yang terjadi pada anak akan berdampak panjang selama masa kehidupannya. Karena itu mencegah penyimpangan/ kelainan sedini mungkin sejak masa kanak-kanak sangat diperlukan.

~~~~~

Informasi lebih lanjut mengenai

**ANAK USIA 0-9 TAHUN**

dapat di akses di website:

***[www.bkkbn.go.id/kependudukan](http://www.bkkbn.go.id/kependudukan) dan  
[www.sdk.bkkbn.go.id](http://www.sdk.bkkbn.go.id)***

## Referensi

<http://bayi-perawatan.blogspot.com/2013/09/ciri-ciri-bayi-sehat.html>

<http://tautanpena.blogspot.com/2013/08/Ciri.Anak.Sehat.Cerdas.html>

<http://www.anaksehat.org/artikel-tumbuh-kembang/0-3-bulan.html>

<http://www.parenting.co.id/article/mode/parameter.pertumbuhan.anak/001/003/728>

[http://www.melindahospital.com/modul/user/detail\\_artikel.php?id=1472\\_Perkembangan-Anak,-Sehat-Sesuai-Usianya](http://www.melindahospital.com/modul/user/detail_artikel.php?id=1472_Perkembangan-Anak,-Sehat-Sesuai-Usianya)

<http://mutupelayanankesehatan.net/index.php/berita/467-prevalensi-anemia-di-indonesia-tinggi>

# **BUKU SAKU**

**KEGIATAN KKN MAHASISWA**

**MATERI BANTU PENYULUHAN**

**KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA, & PEMBANGUNAN KELUARGA**





# MODUL 4

## ORANG MUDA (10-24 TAHUN)

“ORANG MUDA HARAPAN BANGSA”

**D**efinisi orang muda berbeda-beda, tergantung sudut pandang yang dipakai, apakah sudut pandang psikologi, kesehatan, hukum, ekonomi (tenaga kerja), sosial-budaya, dan lain-lain. Namun dalam bidang kependudukan, telah disepakati penggunaan istilah “**orang muda**” untuk kelompok **usia 10 – 24** tahun. Kelompok ini terdiri dari remaja (*adolescence*) dan anak muda (*youth*) yang sebetulnya mempunyai ciri-ciri tersendiri.

Jumlah orang muda Indonesia saat ini sekitar 26% dari total jumlah penduduk Indonesia. Jumlah ini sangat besar. Jumlah besar ini dapat menjadi keuntungan bila mereka berkualitas dan turut membangun bangsa, tetapi dapat menjadi beban masyarakat dan negara bila kualitasnya rendah.

Baik atau buruknya kualitas orang muda sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di mana ia berada, baik orangtua, keluarga maupun masyarakat.

Modul mengenai orang muda ini mengungkapkan sejumlah data mengenai orang muda dan hal-hal yang perlu dipahami orang tua dan masyarakat sebagai pihak yang turut bertanggungjawab atas keberhasilan dan kegagalan yang dapat terjadi pada orang muda di masa depan.

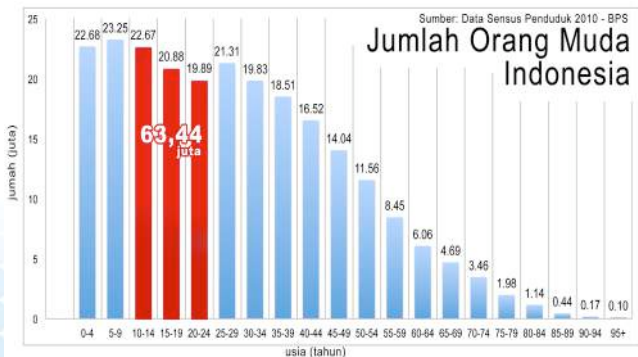
## KEGIATAN YANG DAPAT DIKEMBANGKAN MAHASISWA:

Penyuluhan, Pembentukan Kelompok atau pusat penyuluhan/ bimbingan dan konseling untuk keluarga-keluarga dan kelompok-kelompok orang muda

### Ciri-ciri dan Perkembangan Orang Muda

#### *Berapa jumlah orang muda Indonesia?*

Pada grafik terlihat bahwa jumlah orang muda usia 10 – 24 tahun yang terdiri atas kelompok usia 10 – 14, 15-19 dan 20 – 24 di Indonesia adalah 63,44 juta orang atau sekitar 26 persen dari total penduduk. Indonesia memiliki jumlah penduduk usia 10 - 24 tahun dalam jumlah yang cukup besar.



## ***Siapa yang disebut orang muda?***

Istilah “orang muda” dipakai dalam bidang kependudukan untuk kelompok usia 10 – 24 tahun.

Walaupun begitu, orang muda bukanlah satu kelompok yang homogen. Orang muda sebetulnya dibedakan dalam beberapa sub-kelompok karena adanya ciri perkembangan yang khas pada setiap sub-kelompok itu. Salah satu pengelompokan yang umum adalah dalam 3 sub-kelompok yaitu remaja awal usia 10 – 14 tahun, remaja madya 15-19 tahun, dan remaja akhir usia 20 – 24 tahun.



## ***Apa ciri-ciri umum remaja awal, remaja madya dan remaja akhir?***

**Remaja awal** ditandai dengan beberapa ciri antara lain:

- Peralihan dari akhir masa kanak-kanak ke masa awal pubertas.
- Tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi.
- Anak mulai bersikap kritis
- Mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya

- Memperhatikan penampilan
- Sikapnya tidak menentu/ plin-plan/ labil
- Suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib

**Remaja madya** ditandai dengan beberapa ciri antara lain:

- Peralihan dari masa pubertas ke masa remaja akhir
- Pertumbuhan fisik sudah mulai matang tetapi kedewasaan psikologisnya belum tercapai sepenuhnya
- Proses kedewasaan jasmaniah pada remaja putri lebih awal dari remaja pria

**Remaja akhir** ditandai dengan beberapa ciri antara lain:

- Merupakan masa akhir remaja.
- Mulai menyadari akan realitas
- Sikapnya mulai jelas tentang hidup
- Mulai nampak bakat dan minatnya

***Untuk apa mengetahui ciri-ciri perkembangan remaja awal, remaja madya dan remaja akhir?***

Dengan mengetahui adanya ciri-ciri perkembangan di setiap periode, maka diharapkan orangtua, pendidik, dan orang muda sendiri lebih memahami hal-hal yang harus dilalui pada masa ini.

Dengan memahami perubahan - perubahan yang terjadi secara alamiah ini, orang muda dapat dibantu untuk melalui masa - masa tersebut dengan baik, Bila orang muda dapat melalui tahap - tahap perkembangan tersebut dengan baik, maka pada masa selanjutnya jiwa dan raga mereka akan berkembang dengan lebih baik pula.

***Apakah ada perbedaan yang tegas antar sub-kelompok?***

Tidak. Walaupun beberapa tokoh psikologi berusaha membedakan sub - sub kelompok orang muda menggunakan batasan usia, tetapi kenyataannya perbedaan tersebut tidak dapat terlalu tegas atau pasti. Ini disebabkan karena periode 10 – 24 tahun ini merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa diikuti dengan perubahan-perubahan yang sangat banyak dan cepat.

***Apa lagi yang perlu dipahami mengenai orang muda?***

Biasanya orang muda di tengah masa peralihan dari anak menjadi dewasa :

- belum cukup mampu untuk memahami hubungan antara perilaku dan akibatnya di masa depan .
- belum cukup memahami kemampuan dirinya untuk mengontrol perilaku nya.
- biasanya mulai melepaskan diri dari kontrol orangtua dan semakin mendekatkan diri dengan sebaya dan dunia luar rumah.

- Mencoba-coba berbagai hal baru, tetapi belum menyadari akibat atau dampak jangka panjang dari perilaku coba-cobanya tersebut.

### ***Apakah tugas-tugas perkembangan orang muda itu?***

Dalam setiap tahap kehidupan, manusia mempunyai beberapa tugas perkembangan tertentu sesuai kelompok usia. Tugas – tugas perkembangan adalah harapan-harapan terhadap setiap individu untuk dapat menguasai keterampilan tertentu yang penting dalam hidupnya dan memperoleh pola perilaku yang disetujui oleh masyarakat dan budayanya.

Tugas-tugas perkembangan yang umumnya harus dipenuhi orang muda antara lain (lihat Havighurst dalam Hurlock, 1973) :

- mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebayanya.
- mencapai kemandirian secara emosional dan ekonomi.
- memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja.
- mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan keluarga.
- mengembangkan kemampuan agar menjadi warga negara yang kompeten.
- mencapai perilaku yang dapat dipertanggungjawabkan secara sosial.
- menanamkan nilai dan etika sebagai pedoman perilaku

## ***Apakah ada masalah dalam memenuhi tugas - tugas perkembangan itu?***

Ada beberapa masalah yang biasa dialami orang muda dalam memenuhi tugas-tugas tersebut, yaitu:

1. Masalah pribadi, yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai.
2. Masalah khas orang muda, yaitu masalah yang timbul akibat berada dalam masa peralihan dan perubahan yang kadang-kadang membingungkan (sudah bukan anak tetapi belum dewasa sepenuhnya) dan seringnya terjadi miskomunikasi dan kesalahpahaman dengan orang lain.

## ***Apa untung dan ruginya memenuhi tugas perkembangan?***

Keberhasilan orang muda dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya, ketika terdapat satu atau beberapa tugas perkembangan yang tidak terselesaikan maka akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

## ***Apa yang dapat terjadi kalau orang muda tidak berhasil memenuhi tugas-tugas perkembangannya dengan baik?***

Tuntutan untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan bersamaan dengan terjadinya perubahan-perubahan

fisik dan psikologis pada orang muda bukanlah hal yang mudah dilalui. Ketidakmampuan memenuhi harapan atau tugas-tugas perkembangannya mudah membuat orang muda mengalami gangguan pikiran, perasaan maupun perilaku. Stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, keraguan atau ketidakpercayaan diri membuat orang muda dapat melakukan hal-hal yang berisiko.

### ***Kesalahan-kesalahan seperti apa yang paling mungkin dilakukan orang muda?***

Orangtua dan masyarakat harus berusaha membantu orang muda agar tercegah dari kesalahan - kesalahan yang akan meninggalkan bekas dan sulit diperbaiki.

Beberapa kesalahan yang berbekas panjang antara lain :

- tato di tubuh yang sulit dihilangkan
- menyakiti/melukai diri sendiri
- penyakit hepatitis karena penggunaan jarum suntik yang tidak steril dalam penyalahgunaan narkoba
- kecacatan tubuh karena kecelakaan
- kehamilan tak diharapkan
- menikah dan melahirkan di usia dini
- HIV/AIDS karena hubungan seksual yang tidak aman atau karena pertukaran jarum suntik untuk narkoba
- kematian karena penyalahgunaan narkoba dan miras



Karena terbatasnya pengetahuan dan pengalaman hidup, maka orang muda sering belum dapat membayangkan akibat jangka panjang dari perbuatannya. Orang tua harus sangat tegas melarang dan menjaga agar anak - anaknya tidak terlibat dalam tindakan-tindakan berisiko yang akan meninggalkan bekas dan tidak dapat diperbaiki.

### ***Faktor-faktor apa yang menyebabkan kenakalan remaja?***

Lingkungan berperan sangat penting dalam membantu orang muda menyelesaikan tugas - tugas perkembangannya. Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan munculnya kenakalan remaja adalah :

#### **1. Keluarga (rumah tangga)**

Anak/ remaja yang dibesarkan dalam lingkungan sosial keluarga yang tidak baik besar kemungkinan menyebabkan anak mengalami gangguan kepribadian menjadi berkepribadian antisosial dan berperilaku salah lebih besar dibandingkan dengan anak yang dibesarkan dalam keluarga harmonis.

#### **2. Sekolah**

Kondisi sekolah yang tidak baik dapat mengganggu anak dan memberikan “peluang” pada anak untuk berperilaku salah. Semua elemen sekolah bertanggung jawab atas perilaku anak di sekolah.

#### **3. Kondisi Masyarakat (Lingkungan Sosial)**

Kondisi lingkungan sosial yang tidak sehat atau “rawan”, merupakan pendorong anak/ remaja untuk berperilaku salah.



**E**kspresi emosi dan tingkah laku orang muda sering dianggap “tidak wajar” oleh orangtuanya maupun anggota masyarakat. Orang muda disalahkan, dianggap aneh atau dianggap tidak baik. Padahal semua “ketidak wajar” itu hanyalah sebagian dari proses perkembangan yang biasa. Perilaku “tidak wajar” biasanya hanyalah keinginan mereka untuk diperhatikan oleh orangtuanya.

## Perkembangan dan Masalah-masalah Seksualitas Orang Muda

### ***Apakah yang dimaksud dengan perkembangan seksualitas?***

Pada orang muda, khususnya di masa - masa remaja awal dan madya terjadi perubahan fisik yang cepat, termasuk pertumbuhan organ-organ reproduksi (organ seksual) yang mulai mencapai kematangan. Pada saat ini terjadi perubahan seks primer dan sekunder.

Perubahan seks primer adalah perubahan ciri-ciri atau tanda-tanda primer yaitu organ tubuh yang langsung berhubungan dengan proses reproduksi dan alat kelamin.

Perubahan seks sekunder adalah perubahan tanda-tanda fisiologis dari kematangan seksual yang tidak secara langsung melibatkan organ seks. Perubahan ini didorong oleh perubahan hormonal di dalam tubuh, khususnya hormon-hormon seksual. Perubahan-perubahan hormon ini mengakibatkan berbagai perubahan fisik dan psikologis.

### ***Apa saja perubahan pada anak laki-laki?***

Ada beberapa perubahan fisik yang biasa terjadi pada laki - laki yang menandai bahwa anak masuk ke masa pubertas. Tanda - tanda seks primer, yaitu terjadinya mimpi basah pada remaja laki-laki

Tanda-tanda seks sekunder pada remaja laki-laki, antara lain:

- tumbuhnya jakun
- dada lebih besar
- badan berotot
- tumbuhnya kumis, jambang, rambut di sekitar kemaluan dan ketiak
- bertambah besarnya 'penis' (batang kemaluan) dan buah zakar pada sekitar umur 11 atau 12 tahun
- tumbuh rambut di perut bagian bawah, diikuti dengan pertumbuhan rambut di ketiak, dan akhirnya di wajah
- perubahan suara yang biasanya terjadi pada umur 14 atau 15 tahun
- perubahan proporsi tubuh di mana bahu melebar dan berat badan bertambah dengan pesat pada kebanyakan anak laki laki umur 12-15 tahun

### ***Apa perubahan fisik pada anak perempuan?***

Tanda seksual primer pada perempuan adalah terjadinya haid atau menstruasi pada remaja perempuan (*menarche*). Menstruasi pertama biasanya

terjadi setelah buah dada telah mulai membesar dan telah tumbuh bulu di sekitar alat vital.

Tanda-tanda seksualitas sekunder pada kebanyakan anak perempuan mulai tampak pada umur 9 – 12 tahun, antara lain :

- pinggul melebar
- pertumbuhan rahim
- payudara membesar
- tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar kemaluan

***Soal seksualitas apa yang perlu diketahui remaja dan dijelaskan oleh orangtuanya?***

Beberapa hal yang berkaitan dengan seksualitas yang penting diketahui oleh orang muda antara lain:

- kematangan hormon seksual di usia remaja (10 -18 tahun) pada remaja laki dan perempuan yang dapat menyebabkan menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki
- menstruasi, yaitu keluarnya darah haid pada remaja perempuan karena sudah aktifnya hormon-hormon seksual di dalam tubuh perempuan
- ejakulasi dan mimpi basah, yaitu keluarnya sperma dari organ seksual laki-laki pada saat tidur/ bermimpi karena sudah aktifnya hormon seksual laki-laki
- masturbasi yaitu rangsangan seksual yang dilakukan dengan memegang - memegang alat - alat reproduksi (penis atau vagina)

- hubungan seksual laki-laki dan perempuan adalah masuknya penis laki-laki ke dalam vagina perempuan. Hubungan ini dapat mengakibatkan kehamilan pada perempuan yang sudah pernah mengalami menstruasi/haid
- pacaran & pernikahan yaitu hubungan antara laki dan perempuan yang harus dilakukan secara bertanggungjawab agar tidak merugikan salah satu pihak dan tidak merusak masa depan
- hubungan seksual pranikah, adalah hubungan seksual yang dilakukan laki dan perempuan sebelum menikah.
- risiko hubungan seksual yang tidak aman, antara lain: kehamilan tak diharapkan dan tertularnya pasangan dengan infeksi menular seksual
- infeksi menular seksual adalah berbagai penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual yang tidak aman
- hubungan seksual tidak aman adalah hubungan seksual yang dilakukan tanpa pengaman (kondom) dan dengan berganti-ganti pasangan

### ***Apa yang perlu diketahui orang muda mengenai pernikahan?***

Orang muda perlu dibekali dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai usia pernikahan yang baik, yaitu sesuai dengan perkembangan fisik dan mental. Menurut kepala BKKBN, Usia ideal menikah untuk wanita adalah di atas 20 tahun, dan pria di atas 25 tahun. Pernikahan di usia dini bisa meningkatkan risiko

kematian ibu melahirkan, salah satu penyebabnya adalah usia yang terlalu muda saat hamil, "Di usia yang masih muda, kondisi fisik, mental dan psikologis remaja belum siap menerima dan menjalankan tanggung jawab yang besar sebagai keluarga dan orang tua.

## Dampak Perilaku Seksual yang Salah

### ***Perilaku seksualitas yang salah itu seperti apa?***

Orang muda sering menunjukkan tanda perkembangan seksualitas dengan cara yang salah seperti melakukan hubungan seksual pranikah yang dilakukan dengan tidak aman sehingga dapat menyebabkan kehamilan tak diharapkan (KTD) pada pihak perempuan atau penularan infeksi menular seksual (IMS).

### ***Apakah saja penyakit yang disebabkan oleh IMS?***

Ada banyak jenis Penyakit Menular Seksual (PMS) akibat hubungan seksual yang tidak aman:

#### **1. Gonorrhea atau Gonore**

Ini adalah penyakit menular seksual yang disebabkan oleh bakteri *neisseria gonorrhoeae*. Gonorrhea ini sering dikenal dengan kencing nanah, karena memang penis akan mengeluarkan nanah berwarna putih kuning atau putih kehijauan. Gonorrhea bisa menyebar melalui aliran darah kebagian tubuh lainnya, terutama kulit dan persendian.

Gejala-gejalanya sangat mudah dideteksi dan

diketahui terutama untuk laki-laki. Ciri-cirinya adalah terasa sakit perih ketika buang air kecil, kadang-kadang pada waktu kencing atau sesudah kencing akan terasa nyeri beberapa saat, setelah itu tidak terasa lagi. Ciri kedua adalah penis akan mengeluarkan cairan putih kekuning - kuningan atau kehijau - hijauan.

Pada wanita gejala ini agak lebih sulit diketahui, gejala awal biasanya timbul dalam waktu 7 - 21 hari setelah terinfeksi. Penderita seringkali tidak merasakan gejala selama beberapa minggu atau bulan, dan diketahui menderita penyakit tersebut hanya setelah pasangan hubungan seksualnya tertular.

Beberapa gejalanya: desakan untuk berkemih, nyeri ketika berkemih, keluarnya cairan dari vagina, dan demam. Infeksi dapat menyerang leher rahim, rahim, saluran telur, indung telur, uretra, dan dubur.

*Pengobatan:*

Penyakit ini termasuk mudah disembuhkan, asal tidak terlambat. Begitu ada gejala harus segera berobat di dokter spesialis kulit dan kelamin atau dokter umum. Jangan sekali - sekali membeli obat sendiri, karena obat itu harus sesuai resep dokter.

## **2. Sifilis atau Raja Singa**

Sifilis adalah penyakit menular seksual yang sangat berbahaya, karena mengganggu otak dan fungsi organ lainnya. Penularannya terjadi lewat hubungan seksual yang tidak sehat. Bakteri ini masuk ke tubuh melalui selaput lendir (vagina atau mulut) atau

melalui kulit. Dalam beberapa jam, bakteri akan sampai ke kelenjar getah bening terdekat, kemudian menyebar keseluruh tubuh melalui darah. Sifilis juga dapat menginfeksi janin dalam kandungan sehingga berakibat cacat.

### *Gejala-gejala:*

Gejala penyakit ini mirip dengan gejala sejumlah penyakit lain. Ciri awalnya dimulai dengan lecet yang tidak terasa sakit pada penis atau kemaluan dan berkembang dalam waktu lama.

### *Gejala-gejala umum yang timbul:*

- Muncul benjolan di sekitar kelamin
- Kadang-kadang disertai pusing dan nyeri tulang seperti flu, yang akan hilang sendiri tanpa diobati.
- Ada bercak kemerahan pada tubuh sekitar 6 - 12 minggu setelah berhubungan seksual.
- Selama 2-3 tahun pertama, penyakit ini tidak menunjukkan gejala apapun. Namun setelah 5 - 10 tahun penyakit ini menyerang susunan saraf otak, pembuluh darah, dan jantung.
- Pada perempuan penyakit ini dapat menular pada bayi yang dikandung.

### *Pengobatan:*

Antibiotik dapat menghentikan aktivitas bakteri penyebab sifilis, namun penggunaannya harus sesuai resep dokter.



### 3. Herpes

Penyakit ini lebih dikenal dengan sebutan herpes genitalis (herpes kelamin). Penyebab herpes ini adalah Virus *Herpes Simplex* (HSV) dan ditularkan melalui hubungan seks, baik vaginal, anal atau oral yang menimbulkan luka atau lecet pada kelamin dan mengenai langsung bagian luka/ bintil/ kutil.

Gejala awal biasanya berupa gatal, kesemutan dan sakit. Lalu akan muncul bercak kemerahan yang kecil, yang diikuti oleh sekumpulan lepuhan kecil yang nyeri. Herpes timbul antara 3 sampai 10 hari setelah berhubungan dengan orang yang mempunyai penyakit tersebut. Tetapi antara 5 - 10 hari, gejala ini akan hilang dan muncul kembali. Pengobatan yang terbaik adalah segera kunjungi dokter anda dan ikuti petunjuknya.

### 4. Klamidia

Penyakit ini mempunyai gejala mirip gonorrhea, walaupun bisa juga beraksi tanpa gejala. Penyakit ini dapat menyebabkan peradangan parah dan kemandulan pada pria. Seperti sifilis dan gonore, penderitanya dapat disembuhkan dengan antibiotika.

Klamidia disebabkan oleh bakteri *chlamydia trachomatis*. Infeksi ini biasanya kronis, dan perempuan pada awalnya tidak merasakan gejala apapun sehingga tidak memeriksakan diri.

*Gejala yang ditimbulkan:*

Cairan vagina encer berwarna putih kekuningan;

Nyeri di rongga panggul; Perdarahan setelah hubungan seksual. Komplikasi yang mungkin terjadi: Biasanya menyertai gonore; Penyakit radang panggul; Kemandulan akibat perlekatan pada saluran falopian; Infeksi mata pada bayi baru lahir; Memudahkan penularan infeksi HIV.

## **5. Kutil Kelamin**

Disebabkan oleh Human Papiloma Virus. Gejala yang ditimbulkan berupa tonjolan kulit seperti kutil besar disekitar alat kelamin (seperti jengger ayam). Komplikasi yang mungkin terjadi antara lain: kutil dapat membesar seperti tumor; bisa berubah menjadi kanker mulut rahim; meningkatkan resiko tertular HIV-AIDS. Tidak perlu mendeteksi laboratorium karena langsung dapat terlihat oleh mata biasa.

## **6. Hepatitis B**

Penyakit ini juga banyak disebabkan oleh hubungan seks yang tidak aman. Hepatitis B dapat berlanjut ke sirosis hati atau kanker hati. Hepatitis B adalah satu-satunya PMS yang dapat dicegah melalui vaksinasi.

## **7. HIV-AIDS**

HIV atau singkatan dari *Human Immunodeficiency Virus* yaitu virus yang ditularkan melalui cairan tubuh seperti sperma dan darah. Salah satu bentuk penularannya adalah melalui hubungan seks yang tidak aman dan pertukaran jarum suntik yang sudah

tercemar HIV di kalangan pengguna narkoba dengan jarum suntik.

HIV menyerang sel darah putih manusia yang merupakan bagian paling penting dalam sistem kekebalan tubuh. Akibatnya orang dengan HIV menjadi mudah tertular berbagai penyakit. Kumpulan gejala akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh ODHA disebut AIDS (*Acquired Immuno Deficiency Syndrome*).

Orang dengan HIV dan AIDS (disebut ODHA) akan sakit parah atau meninggal karena serangan berbagai penyakit, kecuali bila ia mengikuti terapi anti retroviral (ART) di lembaga-lembaga kesehatan.

### ***Hal penting apa lagi yang harus diketahui orang muda mengenai seks?***

Orang muda harus dibekali dengan pengetahuan yang benar dan utuh mengenai kaitan antara perilaku SEX - PENYALAHGUNAAN NAPZA - HIV & AIDS. HIV menular melalui hubungan seks yang tidak aman dan melalui pertukaran jarum suntik dalam penyalahgunaan NAPZA (Narkotika dan Zat-zat Adiktif). Bila HIV masuk ke dalam tubuh, maka penderita dapat kehilangan daya tahan tubuh dan menderita AIDS karena terkena berbagai penyakit dan infeksi (baca informasi tentang HIV & AIDS)

### ***Kapan puncak dari perkembangan seksualitas remaja?***

Bila awal masa remaja ditandai dengan mencari jati diri, maka puncak perkembangan seksual remaja

akhir adalah bila mereka sudah merasa nyaman dengan dirinya. Ia tidak lagi banyak mencoba - coba dan bereksperimen dengan identitasnya, dan ia lebih bebas mengekspresikan diri apa adanya. Bila ini terjadi berarti mereka telah berhasil menjadi dewasa.

## Anemia



### ***Apakah betul remaja perempuan banyak mengalami anemia?***

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita anemia di Indonesia cukup tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2007 menunjukkan bahwa di Indonesia sekitar 19% perempuan menderita anemia. Di kalangan remaja putri, angkanya sedikit lebih tinggi, yaitu mencapai 25%. Bila sejak remaja anemia, maka saat hamil dan melahirkan bayinya juga akan anemia.

### ***Apakah anemia itu?***

Anemia adalah suatu kondisi di mana terlalu sedikit sel darah merah yang beredar. Karena sel darah merah

bertugas membawa oksigen ke organ-organ dan sel-sel tubuh, kekurangan sel darah merah dapat mengancam jiwa.

Besi merupakan komponen utama sel darah merah, dan kekurangan zat besi adalah penyebab utama anemia. Rendahnya tingkat zat besi dalam tubuh menyebabkan penurunan produksi sel darah merah.

### ***Apa penyebab anemia?***

Penyebab paling umum dari kekurangan zat besi adalah kehilangan darah, diantaranya karena menstruasi. Kondisi ini juga bisa disebabkan oleh asupan zat besi yang tidak memadai, peningkatan penggunaan besi oleh tubuh karena pertumbuhan yang cepat (seperti pada masa bayi, masa remaja, dan kehamilan), penyerapan yang buruk dan lain-lain.

### ***Apa akibat anemia?***

Anemia terjadi bila jumlah sel darah merah berkurang. Dengan berkurangnya hemoglobin atau darah merah tadi, tentu kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang. Akibatnya, tubuh kurang mendapat pasokan oksigen, yang menyebabkan tubuh lemas dan cepat lelah.

### ***Bagaimana mengatasinya?***

Mengatasi Anemia dapat dilakukan dengan Meningkatkan Konsumsi Makanan Bergizi, yaitu :

- Makan-makanan yang mengandung zat besi seperti daging, ikan, sayur berwarna hijau tua, dan kacang-kacangan.

- Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C seperti tomat, jeruk, nanas. Karena mempermudah penyerapan zat besi dalam usus.
- Minum Tablet Tambah Darah (TTD).
- Mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia seperti: kecacingan, dan TBC

## Dukungan Orang Tua Pada Orang Muda dalam Masa Peralihan

### ***Apa peran orang tua menghadapi perubahan pada anaknya?***

Baik laki - laki maupun perempuan sangat peduli terhadap perubahan dalam tubuhnya. Mereka membanding - bandingkan dengan teman - teman untuk melihat apakah dirinya normal atau tidak. Hal ini dapat membuat anak - anak menjadi cemas.

Orang tua perlu membantu mengurangi kecemasan anak-anaknya dengan menjelaskan bahwa perubahan pada tubuh bervariasi antara anak perempuan dan laki, bahkan setiap anakpun dapat mengalami pertumbuhan yang berbeda-beda. Hal ini perlu dijelaskan kepada anak agar anak tidak cemas bila merasa terlambat mengalami perubahan fisik bila dibandingkan teman-temannya.

### ***Bagaimana sebaiknya sikap orangtua?***

Banyak orang tua yang karena bingung, justru menjadi khawatir dengan perkembangan & perubahan pada

anak remaja mereka. Orangtua perlu bersikap lebih santai terhadap perkembangan seksualitas anak remajanya.

Agar orangtua dapat membantu anaknya melalui masalah yang cukup sulit ini, maka orangtua harus memahami seluk beluk perkembangan remaja dan mendampingi anak remajanya.

Dalam kondisi inilah peran orangtua sangat dibutuhkan untuk berkomunikasi secara terbuka agar orang muda dapat menjalani proses alamiah ini secara wajar atau normal.

### ***Bagaimana orang tua mengetahui bahwa anak mereka sudah menginjak remaja?***

Seorang anak dikatakan mulai masuk masa remaja bila sudah terjadi perubahan fisik yang merupakan akibat dari perkembangan fungsi reproduksi. Anak perempuan mulai mendapat menstruasi dan anak laki-laki mulai ejakulasi. Ini penting diketahui oleh orangtua sehingga mereka tidak beranggapan bahwa anak mereka bermasalah atau tiba-tiba menjadi asing di mata mereka. Justru menjadi kewajiban orang tua untuk membantu orang muda mengerti keadaan dirinya.

### ***Bagaimana orang tua dapat mengetahui bahwa anak mereka sedang mengalami perkembangan seksualitas?***

Tanda bahwa sedang terjadi perkembangan seksual adalah ketika orang muda mulai menunjukkan ketertarikan pada lawan jenis, mulai mencari pacar dan membedakan pacar dari teman biasa.

## ***Bagaimana orang tua dapat memberi pendidikan seks yang tepat di rumah?***

Pendidikan seks yang diberikan dengan tepat oleh orang tua kepada orang muda hanya dapat dilakukan bila orangtua dilihat sebagai sahabat. Awalnya memang tidak mudah. Orang muda biasanya telah punya informasi seks sebelum orangtua mulai berbicara mengenai pendidikan seks.

Bagaimana cara bicaranya tergantung kebiasaan di rumah. Namun demikian ada beberapa hal yang pasti diperlukan orang tua untuk memulai pendidikan seks, yaitu:

- kepedulian yang tak pernah putus
- kasih sayang yang ditunjukkan kepada anak
- kesetiakawanan artinya menganggap anak sebagai sahabat dan orang tua senantiasa bersedia membantu.

Ini berlaku untuk semua orangtua, baik orangtua kandung ataupun pengganti, dan juga pembimbing lainnya. Yang terpenting adalah orang muda punya keyakinan dari diri sendiri untuk tetap menjadi dirinya secara bertanggung jawab bagi kehidupannya.

## ***Bagaimana sebaiknya orangtua dan masyarakat bersikap terhadap orang muda?***

Banyak orangtua mulai menyadari bahwa salah satu cara yang ideal untuk membina hubungan dengan anak adalah dengan menjadi sahabat. Bukan zamannya lagi orang muda mau menerima sikap otoriter orangtua. Masalah orang muda seringkali terjadi hanya karena



orangtua tidak mampu membina hubungan yang harmonis dengan anaknya.

Orangtua yang bersahabat akan membantu orang muda untuk menemukan kemampuan terbaiknya, serta membimbing mereka mengembangkan keahliannya.

### ***Bagaimana menjadi sahabat orang muda?***

Beberapa hal berikut ini diperlukan agar orangtua dapat menjadi sahabat bagi orang muda:

- bersikap lebih terbuka terhadap anak
- tidak terlalu menuntut
- membiarkan anak mencoba-coba selama tidak membahayakan dirinya
- suasana komunikasi yang santai sebagai dua orang sahabat memungkinkan orang muda dapat bercerita mengenai apa saja tanpa merasa takut
- memahami keadaan/ permasalahan serta memberi bantuan yang tepat, sekaligus menghindarkan orang muda mencari jawaban di tempat yang salah

### ***Apa risiko bila orang tua tidak dapat menjadi sahabat?***

Penting diketahui oleh orangtua bahwa jika mereka tidak dapat menjadi sahabat bagi anaknya, maka orang muda biasa mencari jawaban atas rasa ingin tahunya dari teman - temannya, atau melakukan sendiri tanpa bantuan siapapun. Padahal teman maupun dirinya sendiri belum tentu mempunyai informasi yang benar.

### ***Mengapa orang muda lebih percaya teman daripada orangtua?***

Seringkali orang muda beranggapan bahwa orang tuanya belum tentu mengerti mengapa ia begitu ingin tahu, sehingga ia malas bertanya pada orangtuanya.

Selain itu mereka beranggapan bahwa walaupun bertanya ia sudah dapat memperkirakan jawabannya: yaitu jawaban yang tidak jelas dan tidak memberinya tambahan informasi seperti yang ia inginkan. Bagi orang muda pada umumnya, keluarga punya peran lebih kecil dibandingkan peran teman sebayanya. Tetapi bukan berarti keluarga tidak penting lagi. Kenyataannya keluargatetap penting dan paling menentukan.

### ***Sampai kapan keluarga harus mendampingi orang muda?***

Kebingungan dan masalah-masalah khas remaja dan orang muda biasanya akan berakhir ketika masa remaja berakhir (kira - kira usia 18 - 19 tahun).

Pada anak yang sukar diatur, mereka bisa terus menerus bertentangan dengan orangtua. Ini karena harapan mereka berbeda dengan harapan orangtua mereka. Sedangkan harapan dan keinginan mereka sendiri juga terus berubah dan mengakibatkan gejolak emosi.

Pada kasus yang parah, orang muda membutuhkan penanganan khusus dan tepat, tidak hanya dari orang tuanya tetapi dari orang lain. Orang muda dapat mengikuti kursus, bimbingan karir dari profesional atau konseling dengan “orang yang dituakan, dipercaya,

dianggap peduli dan bersikap netral” seperti PakDe/ BuDe/ Uwak, Uztad/ Romo, guru sekolah, Pak RT/ RW, Pak Lurah dan lain-lain.

## Tantangan Orang Muda

### ***Apa persoalan orang muda Indonesia dewasa ini?***

Jumlah orang muda di Indonesia sangat besar dan peran maupun pengaruhnya untuk bangsa juga sangat besar yaitu 63,44 juta orang atau sekitar 26 persen dari total penduduk.

Bila orang muda Indonesia yang jumlahnya sangat banyak itu berkualitas, berpendidikan tinggi, kreatif, punya pekerjaan dan dapat menabung, maka Negara akan sangat diuntungkan. Sebaliknya, kalau orang muda yang jumlahnya sangat besar itu tidak cukup terdidik dan tidak bekerja maka mereka akan menjadi “beban” bagi Negara karena menganggur atau terlibat dalam perilaku kriminal. Masyarakat juga yang akan menghadapi masalah pemuda pengangguran, kriminalitas, dan gangguan - gangguan sosial lainnya.

### ***Apa tantangan yang dihadapi orang muda dewasa ini?***

Orang muda masa kini hidup dalam era globalisasi dan tak dapat terhindar dari pengaruh derasnya informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat. Banyak dan cepatnya informasi yang sangat beranekaragam bahkan kadang-kadang saling bertentangan dapat membuat orang muda mengalami kebingungan.

Kebingungan dapat berupa kebingungan identitas, keputusan, dan masalah-masalah sosial - budaya lainnya. Contohnya adalah menarik/ mengasingkan diri dari pergaulan atau sebaliknya malah menantang/ melawan orang-orang di sekitarnya.

### ***Apa peran orangtua?***

Ada beberapa peran yang dapat dilakukan oleh orangtua dalam membantu orang muda, antara lain:

- Memberikan pemikiran dan pertimbangan (bukan menuntut) kepada orang muda tentang alternatif penyelesaian masalah yang dihadapi
- Menanamkan nilai-nilai perilaku yang baik melalui diskusi dan komunikasi dua arah
- Membantu mengembangkan potensi yang ada di dalam diri orang muda melalui pemberian kesempatan kepada mereka untuk memutuskan sendiri penyelesaian masalah yang dihadapi berdasarkan alternatif yang diberikan oleh orang tua
- Meningkatkan kepercayaan diri dengan memberi kesempatan kepada mereka untuk memutuskan sendiri penyelesaian masalah yang mereka hadapi. Jika mereka berhasil memutuskan permasalahan tersebut dengan baik maka orang tua perlu memberikan “penghargaan” (tidak harus dalam bentuk materi). Sebaliknya jika ternyata keputusan yang diambil oleh orang muda masih belum tepat maka dilakukan diskusi agar hal tersebut tidak terjadi lagi dikemudian hari.

- Jadi, orangtua berperan dalam mengembangkan kemampuan anak untuk menjadi anak yang berguna tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga untuk lingkungannya.

### ***Informasi apa yang penting bagi orang muda?***

Informasi bagi remaja dan orang muda menjadi sangat penting. Beberapa informasi penting bagi orang muda antara lain :

1. Kesehatan Reproduksi, seperti : Perencanaan kehamilan yang aman dan sehat, Napza, Free sex, HIV/ AIDS, dan perilaku beresiko lainnya
2. Tempat pelayanan dan konsultasi seperti : BKR, Youth Center, PIK-Remaja, PIK-Mahasiswa, Dinas Sosial,BNN, Kepolisian, dll
3. Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) dan usia kawin ideal agar orang muda dapat mencapai masa dewasa yang produktif
4. Perilaku Sehat Remaja/orang muda

~~~~~

Informasi lebih lanjut mengenai
ANAK MUDA USIA 10-24 TAHUN
dapat di akses di website:

www.bkkbn.go.id/kependudukan
www.sdk.bkkbn.go.id
<http://ceria.bkkbn.go.id/>

BUKU SAKU

KEGIATAN KKN MAHASISWA

MATERI BANTU PENYULUHAN

KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA, & PEMBANGUNAN KELUARGA



MODUL 5

USIA PRODUKTIF (15 - 64 TAHUN)

"YANG MUDA YANG PRODUKTIF"

Usia produktif adalah usia ketika seseorang masih mampu bekerja dan menghasilkan sesuatu.

Di Indonesia, kelompok usia produktif adalah mereka yang berada dalam rentang usia 15 sampai dengan 64 tahun. Sesungguhnya konsep ini adalah sebuah sudut pandang ekonomi yang beranggapan di usia 15 - 64 tahun seseorang masih produktif secara ekonomis. Namun, produktivitas seseorang juga sangat tergantung pada kondisi fisik maupun jenis pekerjaan yang dilakukan serta aspek-aspek sosial lainnya.

Dalam rentang usia yang cukup panjang ini termasuk usia anak dan orang muda (15 - 24 tahun) bahkan usia lansia (di atas 60 tahun). Karena anak, orang muda dan lansia sudah dibahas dalam modul tersendiri, maka modul ini akan lebih terarah pada persoalan keluarga dan pekerjaan.

Modul ini menguraikan data jumlah penduduk usia produktif di Indonesia, ciri-ciri kelompok ini, tantangan yang dihadapi sekarang dan masa depan, serta upaya untuk mengatasi dan menghadapi tantangan tersebut. Modul ini bertujuan menyadarkan masyarakat untuk bertanggung jawab dalam rangka mengupayakan sebuah kondisi kehidupan yang optimal bagi diri sendiri, keluarga, dan tentu bagi negara.

KEGIATAN YANG DAPAT DIKEMBANGKAN MAHASISWA:

Penyuluhan dan diskusi dengan kelompok masyarakat di antara usia 15 - 64 tahun; serta pendampingan untuk pembentukan kelompok-kelompok kegiatan produktif

Data Penduduk Usia Produktif

Berapa jumlah penduduk usia produktif di Indonesia?

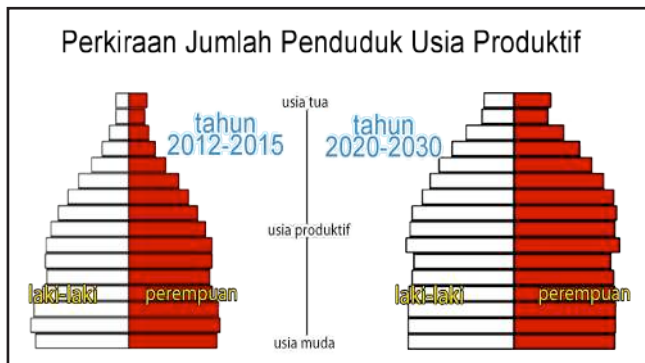
Badan Pusat Statistik mendefinisikan kelompok usia produktif adalah mereka yang berada dalam rentang usia 15 sampai dengan 64 tahun. Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2010, jumlah penduduk Indonesia yang masuk dalam kelompok usia produktif adalah sekitar 157 juta orang (lihat tabel di bawah ini).

Umur (dalam tahun)	Jumlah (Juta)	Presentase (%)
0-9	45.93	19.33
10-14	22.67	9.54
15-64	157.05	66.09
65+	11.98	5.04
Jumlah	237.641	100

Apa makna data tersebut?

Data tersebut di atas menunjukkan besarnya jumlah penduduk usia produktif di Indonesia saat ini. Bila kelompok ini berkualitas tinggi dan produktif, maka negara akan diuntungkan karena produktivitas tinggi. Namun bila kelompok ini tidak berkualitas dan tidak produktif, maka negara akan dirugikan karena harus menanggung kelompok ini.

Selanjutnya Gambaran penduduk Indonesia di tahun 2020 – 2030 terlihat dalam grafik di bawah...



Gambaran struktur penduduk tersebut memperlihatkan bahwa di tahun 2020 - 2030 jumlah penduduk usia produktif masih akan meningkat. Pada tahun 2010, jumlah usia produktif tercatat 157 jiwa dan diprediksi meningkat menjadi 180 jiwa pada tahun 2030.

Apa konsekuensi dari struktur penduduk seperti itu?

Di tahun 2020-2030 Indonesia akan diuntungkan dengan kondisi dimana proporsi penduduk usia produktif sangat besar. Pada kurun waktu ini, Indonesia berada pada puncak bonus demografi.

Apa arti bonus demografi?

Bonus demografi adalah sebuah kondisi yang akan dinikmati suatu negara karena besarnya jumlah penduduk produktif (15 - 64 tahun).

Besarnya jumlah penduduk produktif dapat menjadi faktor pendorong pertumbuhan ekonomi Indonesia. Penduduk usia produktif ini diharapkan mampu menjadi penggerak perekonomian, baik sebagai tenaga kerja berkualitas maupun sebagai pembuka lapangan kerja yang akan menyerap angkatan kerja.

Mengapa disebut bonus?

Bonus demografi adalah sebuah kondisi di mana rasio ketergantungan atau *Dependency Ratio* menurun. Artinya, perbandingan jumlah kelompok tidak produktif (di bawah 15 tahun dan di atas 64 tahun) dibandingkan dengan kelompok produktif (15-64 tahun) menurun secara konsisten.

Diharapkan dengan melimpahnya jumlah penduduk yang produktif ini, beban untuk menanggung kelompok yang tidak produktif (di bawah 15 tahun dan di atas 65 tahun) menjadi lebih ringan.

Berapakah Dependency Ratio di Indonesia saat ini?

Berdasarkan data BPS hasil sensus penduduk tahun 2010 angka rasio ketergantungan adalah 51,3% yang artinya bahwa 100 orang usia produktif menanggung sekitar 51 orang usia tidak produktif.

Di tahun 2020 - 2030 angka ketergantungan ini akan menjadi sekitar 46 atau 47%. Atau dengan kata lain, 100 orang produktif diperkirakan menanggung sekitar 46 atau 47 orang tidak produktif.

Pengertian dan Ciri-ciri Penduduk Usia Produktif

Apa yang dimaksud dengan produktif?

Produktif adalah tindakan kreatif yang dapat menghasilkan sesuatu. Usia produktif adalah usia ketika seseorang dianggap dapat memproduksi atau menghasilkan sesuatu.

Kalau begitu, siapa mereka?

Kelompok usia produktif adalah penduduk yang karena usia, kondisi fisik dan jenis pekerjaannya dapat menghasilkan produk dan jasa untuk menjalani kehidupannya secara optimal.

Istilah ini juga merujuk pada kelompok usia yang sudah dapat bereproduksi yaitu menikah, melahirkan, dan mengasuh anak.

Apa ciri-ciri kelompok usia produktif?

Orang-orang produktif adalah mereka yang memiliki karya, aktif dan energik dalam bekerja. Beberapa ciri orang produktif adalah kerja keras, kerja cerdas, mampu bersikap mandiri, tidak mengabaikan spiritualitas dan religiusitas serta memiliki pandangan hidup dan wawasan ke depan.

Apakah ada perbedaan usia di dalam kelompok usia produktif tersebut?

BPS membedakan penduduk usia produktif antara 15 – 64 tahun dalam 3 kategori yaitu;

1. Usia Sangat Produktif 15 – 49 Tahun
2. Usia Produktif 50 – 64 Tahun

Apakah kelompok usia produktif itu homogen?

Tidak homogen. Dalam rentang usia yang panjang antara 15 - 64 tahun, termasuk usia anak dan orang muda (15-24 tahun) bahkan lansia (di atas 60 tahun, yang tentunya tingkat produktivitasnya sangat berbeda. Selain itu kondisi fisik dan jenis pekerjaan seseorang juga sangat beragam atau heterogen.

Tugas Perkembangan Kelompok Usia Produktif

Apa yang dimaksud dengan istilah tugas perkembangan?

Dalam setiap tahap kehidupan, manusia mempunyai beberapa tugas perkembangan tertentu sesuai

kelompok usia. Tugas – tugas perkembangan adalah harapan - harapan terhadap setiap individu untuk dapat menguasai keterampilan tertentu yang penting dalam hidupnya dan memperoleh pola perilaku yang disetujui oleh masyarakat dan budayanya.

Apakah tugas-tugas perkembangan kelompok usia produktif ini?

Tugas-tugas perkembangan tentu saja berbeda penekanannya pada kelompok umur tertentu.

Misalnya, penyiapan diri untuk bekerja akan terjadi pada awal usia produktif, sekitar 15 - 24 tahun. Pada saat ini individu akan fokus pada penyiapan pengetahuan, ketrampilan, pengembangan diri sehingga siap memasuki pasar kerja.

Demikian pula penyiapan kehidupan berkeluarga atau kehidupan sosial akan terjadi pada tahap-tahap awal usia produktif. Setelah di atas 30 tahun, biasanya seseorang sudah mulai memikirkan/ merencanakan pemantapan dan pengembangan karier atau meneruskan generasi. Di sini mereka mulai merencanakan kehidupan anak-anak mereka.

Hal lain yang juga biasanya mulai muncul pada kelompok usia akhir 30-an atau 40-an adalah mulai memikirkan kehidupan di hari tua.

Apa saja yang dapat menghambat perkembangan di saat periode produktif?

Hal - hal yang dapat menghambat pelaksanaan tugas-tugas perkembangan, antara lain:

- tugas perkembangan di periode sebelumnya (masa anak dan remaja) belum tuntas sehingga individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan tugas - tugas perkembangan yang baru (masa dewasa)
- kesehatan yang buruk dan hambatan fisik
- perlindungan berlebihan pada periode masa kanak dan remaja sehingga menyulitkan individu menyesuaikan diri dengan tuntutan di masa dewasanya
- pengaruh kelompok teman sebaya yang berkepanjangan
- harapan-harapan yang terlalu tinggi dapat membuat individu juga tidak realistis terhadap kemampuannya.

Dengan memahami hambatan - hambatan tersebut, maka orangtua dan masyarakat perlu membantu anak-anaknya memasuki usia produktif dengan lebih siap.

Apa yang harus disiapkan untuk menyiapkan kehidupan rumah tangga yang baik?

Kehidupan rumah tangga dimulai dengan pernikahan. Pernikahan antara dua manusia dengan ciri dan latar belakang berbeda tidak selalu mudah. Beberapa penyesuaian yang harus dijalankan untuk sebuah pernikahan, antara lain:

1. Upaya - upaya penyesuaian dengan kepribadian dan sifat pasangan
2. Penyesuaian seksual

3. Penyesuaian keuangan
4. Penyesuaian dengan pihak keluarga masing-masing.

Apa akibat kurangnya penyesuaian?

Tanpa upaya untuk melakukan penyesuaian-penyesuaian, kehidupan rumah tangga dapat terganggu. Banyaknya perceraian dan keretakan rumah tangga di kalangan orang muda disebabkan gagalnya proses penyesuaian diri ini.

Perceraian dan keretakan rumah tangga dapat berdampak buruk pada perkembangan anak-anak di dalam rumah tangga tersebut.

Bagaimana mencegah kegagalan?

Agar tidak terjadi kegagalan rumah tangga, maka setiap orang muda yang akan menikah perlu sungguh-sungguh mempersiapkan dirinya secara fisik, mental, dan ekonomi. Yang paling penting adalah menyiapkan diri untuk bertanggungjawab atas pilihan dan keputusan menikah dan berumah tangga.

Apa saja yang harus dipertimbangkan kaum muda dalam kehidupan berkeluarga?

- Perlunya persiapan perkawinan dengan mencari berbagai informasi yang berkaitan dengan kehidupan keluarga, hubungan seksual, KB, kehamilan, kelahiran, dan pengasuhan anak.
- Persiapan ekonomi keluarga dan manajemen keuangan rumah tangga

- Usia pernikahan yang cukup, yaitu di atas 20 tahun. Usia pernikahan berkaitan dengan kesiapan tubuh untuk mengandung dan melahirkan, maupun kesiapan mental untuk hidup bersama, dan memiliki anak.

Tantangan Kelompok Usia Produktif

Bonus Demografi : Bonus atau Bencana?

Bonus demografi akan mencapai puncaknya di tahun 2020 - 2030. Artinya jumlah penduduk usia produktif akan luar biasa banyak.

Perlu diperhatikan bahwa bonus demografi adalah pedang bermata dua karena dapat menjadi berkat atau bencana bagi Indonesia.

Menjadi berkat bila jumlah penduduk usia produktif yang banyak ini berkualitas dan produktif. Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan produktif tentu dapat turut membangun ekonomi negara.

Sebaliknya, bila SDM nya berkualitas rendah dan tidak produktif, mana mungkin mereka turut membangun ekonomi negara. Mereka yang tidak produktif justru akan menjadi beban atau tanggungan negara.

Apa Masalah-masalah yang dihadapi penduduk usia produktif saat ini?

Saat ini penduduk usia produktif di Indonesia masih menghadapi beberapa masalah:

- masih tingginya pengangguran dan terus meningkatnya pengangguran, baik yang terbuka atau tersembunyi
- masih cukup banyak penduduk usia produktif yang tidak bersekolah, atau tidak menamatkan pendidikannya di sekolah menengah apalagi perguruan tinggi
- kurangnya keterampilan yang dibutuhkan untuk bekerja
- rendahnya kualitas pekerja

Apa akibat dari masalah-masalah tersebut?

Masalah - masalah tersebut dapat membuat kelompok usia produktif di Indonesia kalah bersaing dengan penduduk usia produktif di negara lain. Kalau ini berlangsung terus maka investor tidak akan tertarik membuka lapangan kerja di Indonesia dan akibatnya orang muda Indonesia akan semakin kehilangan pekerjaan.

Bagaimana menyiasati hal itu?

Satu - satunya cara membuat investor mau tetap menanamkan modalnya di Indonesia adalah dengan turut menciptakan situasi politik yang nyaman, keamanan yang baik, birokrasi yang mudah, buruh yang mau bekerja dengan baik.

Bagaimana Situasi Ketenagakerjaan Indonesia?

Saat ini kelompok usia produktif di Indonesia masih berada dalam situasi yang belum baik, mengapa?

- Tenaga kerja yang ada sekarang adalah tenaga kerja *unskilled* atau *semi skilled labor* yang artinya kurang terampil. Salah satu bukti terlihat pada jumlah angkatan kerja, 49,3% hanya tamat sekolah dasar.
- Kemajuan teknologi menuntut adanya tenaga-tenaga yang punya keterampilan tinggi.
- Keterbatasan lapangan kerja dibandingkan dengan jumlah orang muda yang mencari kerja membuat orang - orang yang tamatan pendidikan tinggi pun tidak siap memasuki dunia kerja.

Apa akibat dari pengangguran?

Pengangguran merupakan masalah pelik dalam dunia kerja di Indonesia. Besarnya ketersediaan tenaga kerja dan terbatasnya kesempatan kerja, menyebabkan banyak orang terpaksa bekerja di bidang yang tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki. Kelompok ini sering disebut pengangguran terselubung.

Akibat dari pengangguran cukup panjang karena setiap orang harus memenuhi kebutuhan pokoknya seperti sandang - pangan - papan. Bila menganggur, maka orang akan panik. Bila panik maka mereka dapat melakukan apa saja untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Cara - cara yang dilakukan di saat panik dapat tidak terkontrol, misalnya kriminalitas, pencurian, penjarahan, perampokan, dan lain-lain.

Bagaimana Menghadapi dan Mengatasi Tantangan

Apa tantangan negara?

Jumlah penduduk usia produktif luar biasa banyaknya. Bila jumlah ini tidak dapat menghidupi dirinya sendiri dan keluarganya maka mereka akan menjadi beban atau tanggungan negara.

Mana mungkin Negara Indonesia yang tidak kaya ini sanggup menanggung jumlah penduduk yang begitu banyaknya. Bila negara tidak sanggup mengatasi, maka penduduk miskin akan bertambah dan Negara akan turut menjadi miskin. Kemiskinan akan berdampak panjang pada kesehatan, pendidikan, keamanan, dan lain-lain. Ini akan menjadi bencana nasional.

Bagaimana menghindari bencana ini?

Masyarakat, khususnya penduduk usia produktif sungguh - sungguh harus mempersiapkan diri menjadi SDM yang berkualitas, mandiri, dan produktif.

Bila negara tidak dibebani oleh penduduk yang tidak produktif, maka justru negara akan dapat membantu dan menyediakan fasilitas bagi penduduk yang produktif.

Apa yang harus disiapkan agar bonus demografi menjadi berkat dan tidak menjadi bencana?

Orang-orang muda harus disiapkan menjadi sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Berkualitas

berarti: terdidik dengan baik agar memiliki kecerdasan intelektual maupun emosional, spiritual, moral dan perilaku. Mereka juga harus sehat, kuat, mampu bekerja dan menciptakan pekerjaan.

Salah satu caranya adalah berjuang untuk memperoleh pendidikan secara optimal, baik pendidikan formal maupun non-formal. Selanjutnya bekerja atau menciptakan pekerjaan. Dengan bekerja, setiap penduduk dapat menghidupi dirinya sendiri dan keluarganya.

Anak - anak harus sekolah setinggi mungkin, harus memperoleh berbagai keterampilan hidup dan keterampilan kerja, harus hidup sehat. Memang kedengarannya klise, tapi masyarakat harus benar-benar membayangkan kenyataannya!

Apa saja yang dapat dilakukan masyarakat untuk kelompok usia produktif?

Masyarakat harus ikut mengusahakan agar kelompok usia produktif ini benar - benar produktif dan tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang - orang lain. Beberapa aspek yang harus diupayakan oleh masyarakat:

1. Kesehatan fisik dan psikis
2. Pendidikan formal dan non-formal
3. Keterampilan hidup dan keterampilan kerja
4. Moralitas dan etika

Bagaimana caranya?

Kelompok usia produktif harus disiapkan agar :

1. Menjaga kesehatannya dengan sungguh-sungguh. Saat ini terlalu besar godaan untuk hidup tidak sehat misalnya makan serba instan, makanan makanan yang sarat pewarna dan pengawet; kurang tidur, kurang berolahraga; menjalankan pola hidup tidak sehat seperti menggunakan narkoba dll.
2. Menempuh pendidikan sejak dini sampai setinggi-tingginya. Dengan bekal ilmu pengetahuan dan ketrampilan yang diperoleh melalui pendidikan formal atau non-formal, maka penduduk usia produktif dapat bersaing dalam dunia kerja dan tidak mengangur
3. Meningkatkan keterampilan hidup dan kerja. Kecerdasan otak saja belum tentu memadai untuk menjadi produktif. Masih diperlukan berbagai keterampilan hidup (*life skills*) seperti sikap kreatif, mandiri, berani, dll, maupun keterampilan kerja. Keterampilan kerja dapat diperoleh melalui latihan-latihan formal maupun non-formal. Ada banyak sekolah-sekolah keterampilan maupun Balai Latihan Kerja yang sudah disediakan pemerintah.
4. Menjunjung moralitas dan etika yang tinggi seperti kesopanan, saling menghargai dan menghormati, kejujuran dan lain-lain.

Bagaimana mensiasati keterbatasan kesempatan kerja bagi kelompok usia produktif?

Penduduk usia produktif yang masih muda perlu didorong untuk menciptakan lapangan kerja sendiri sehingga tidak menggantungkan diri pada kesempatan kerja yang sangat terbatas. Mensiasati keterbatasan lapangan kerja dapat dilakukan dengan menjalankan **wiraswasta** dan **wirausaha**.

Wiraswasta dan Wirausaha

Apa arti wiraswasta dan wirausaha?

Wira berarti utama, gagah, luhur, berani, teladan, atau pejuang; *Swasta* berasal dari kata swa yang artinya sendiri atau mandiri dan kata sta yang artinya berdiri. Swasta berarti berdiri ditas kaki sendiri atau dengan kata lain berdiri di atas kemampuan sendiri.

Usaha berarti daya upaya atau kegiatan dengan mengerahkan tenaga pikiran atau badan untuk mencapai suatu maksud.

Wiraswasta berarti keberanian, keutamaan serta keperkasaan yang dimiliki oleh seseorang dalam memenuhi kebutuhan serta memecahkan persoalan hidup dengan kekuatan yang ada pada diri sendiri.

Wirausaha berarti keberanian yang dimiliki oleh seseorang untuk melihat dan menilai kesempatan bisnis, mengumpulkan sumber daya yang dibutuhkan untuk mengambil tindakan yang tepat dan mengambil keuntungan dalam rangka meraih kesuksesan.

Jadi, dengan menjadi wiraswastawan atau wirausahawan, seorang tidak tergantung pada orang lain dan Negara, melainkan dapat menciptakan lapangan pekerjaan bagi dirinya sendiri maupun orang disekitarnya.

Bagaimana menjadi wiraswastawan dan wirausahawan?

Untuk menjadi wiraswastawan dan wirausahawan, seorang harus mengembangkan ketekunan, optimism, kreatif, dan melakukan usaha sebagai pendiri pertama disertai dengan keberanian menanggung resiko berdasarkan suatu perhitungan dan perencanaan yang tepat.

Dalam keadaan apapun, ia harus berusaha untuk mampu menolong dirinya keluar dari kesulitan yang dihadapinya, termasuk mengatasi kemiskinan tanpa bantuan instansi pemerintah atau instansi sosial. Ia akan berusaha menjadikan dirinya maju, kaya, berhasil, lahir dan batin.

Sifat dan sikap apa saja yang harus dimiliki?

Agar dapat menciptakan lapangan kerja sendiri, maka kelompok usia produktif harus mengusahakan agar memiliki beberapa sifat atau sikap sebagai berikut:

- kreatif memikirkan hal-hal yang menarik
- inovatif menciptakan hal-hal yang baru
- originalitas, tidak melakukan hal-hal yang sudah banyak dilakukan orang lain

- berani mengambil resiko
- berorientasi ke masa depan
- mengutamakan prestasi dan kualitas, jangan “sekedarnya” saja
- tahan uji
- tekun mengerjakan pekerjaan
- tidak mudah patah semangat
- bersemangat tinggi
- disiplin dalam kerja
- teguh dengan pendiriannya

Bagaimana penerapannya?

Kelompok usia produktif yang akan berwirausaha harus menerapkan hal-hal berikut :

- menjalani proses dengan tekun dan sabar, bukan hanya mengharapkan hasil yang langsung kelihatan
- menentukan tujuan yang cukup jelas untuk mengarahkan kegiatannya
- harus menetapkan keuntungan apa yang akan dicapai untuk dirinya sendiri atau orang lain
- selalu berusaha menciptakan sesuatu yang baru, berbeda dan unik secara kreatif
- terus menerus belajar untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan

Siapa saja yang dapat berwiraswasta atau berwirausaha?

Setiap orang diberi kemampuan untuk menjadi wiraswastawan dan wirausahawan, namun tidak semua orang memiliki kemampuan melihat peluang dan berani untuk mengambil resiko.

Dengan memiliki ide - ide serta rencana dan kemampuan melihat peluang dan berani mengambil resiko maka setiap orang dapat menciptakan lapangan pekerjaan bagi dirinya maupun orang lain.

Bagaimana memanfaatkan masa usia produktif secara optimal?

Masa produktif yang optimal adalah sampai usia 55 - 60 tahun. Pada usia 55 - 60 tahun, biasanya pekerja sudah harus berhenti bekerja atau pensiun.

Ketidaksiapan menghadapi atau menjalani masa pensiun dapat menjadi bencana. Bencana terjadi bila yang bersangkutan tidak siap secara fisik, mental, dan tidak punya dana untuk mendukung kehidupan sehari-harinya setelah berhenti kerja.

Bencana fisik adalah sakit dan penyakit. Bencana mental adalah bila individu menjadi bingung, stress, depresi dan kehilangan kepercayaan diri. Bencana ekonomi adalah bila individu tidak dapat mencukupi biaya hidupnya sehari-hari.

Sebelum masa pensiun itu terjadi, kaum muda di usia produktif harus mempersiapkan diri. Kelompok usia produktif harus menabung sejak dini, baik menabung kesehatan maupun uang. Hidup sehat di masa muda

akan menjadi investasi hidup sehat di masa tua. Menabung uang di usia produktif juga akan menjadi investasi untuk menopang masa tua.

Apa yang harus dilakukan untuk menabung kesehatan?

Kesehatan adalah pilar utama untuk menjalani masa muda dan masa tua. Orang yang tidak sehat akan kehilangan makna hidup karena tidak dapat menikmati dan menjalani hidup secara optimal.

Selagi muda, individu harus makan makanan bergizi, olahraga, dan menjauhkan diri dari gaya hidup tidak sehat. Jangan tunggu sampai terlambat.

Bagaimana menabung uang?

Selagi berada di usia produktif dan orang muda masih bekerja, maka sejak awal sebaiknya sudah mulai menyisihkan 5 - 10 % dari penghasilannya. Semakin dini menabung semakin baik. Semakin lambat menabung semakin kurang baik. Banyak sekali pilihan menabung, mulai dari menabung uang di bank, membeli emas, membeli rumah/ tanah, dan lain-lain. Yang paling penting adalah menabung untuk biaya pendidikan yang adalah investasi masa depan!

Agar dapat menjalani kehidupan masa depan yang baik, jalani gaya hidup yang baik dan benar. Jangan menjalani gaya hidup yang berlebihan.

Akhir kata, masa tua terlihat masih jauh, tapi tanpa disadari masa tua sudah di depan mata, dan jangan

sampai kita terlambat menyiapkan diri. Kita harus memikirkannya sejak dini dengan cara berinvestasi dalam pendidikan, kesehatan dan ekonomi.

~~~~~

Informasi lebih lanjut mengenai  
**PENDUDUK USIA PRODUKTIF**  
dapat di akses di website:

***[www.bkkbn.go.id/kependudukan](http://www.bkkbn.go.id/kependudukan)*** dan  
***[www.sdk.bkkbn.go.id](http://www.sdk.bkkbn.go.id)***

# **BUKU SAKU**

**KEGIATAN KKN MAHASISWA**

**MATERI BANTU PENYULUHAN**

**KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA, & PEMBANGUNAN KELUARGA**



# MODUL 6

## LANJUT USIA (DI ATAS 60 TAHUN)

### "LANSIA BERMARTABAT DAN BAHAGIA"

**S**aat ini terdapat sekitar 21 juta penduduk lansia (lanjut usia) atau sekitar 9,6% dari seluruh penduduk Indonesia. Diperkirakan tahun 2050 jumlah total lansia adalah 69,5 juta.

Lansia adalah orang - orang yang karena usianya secara alamiah akan mengalami kemunduran fisik maupun psikologis. Lansia yang sehat dapat tetap produktif dan mandiri sampai usia yang sangat tua. Tetapi lansia yang tidak sehat secara fisik dan psikologis akan cepat menjadi "tanggungan" dari anak - anaknya.

Bila anak - anaknya tidak dapat mengurus orang tua mereka yang tua dan sakit, maka negaralah yang harus mengurus. Bila negara tidak siap mengurus para lansia, maka akan lebih banyak lagi lansia yang terlantar. Panti - panti Werdha yang ada di Indonesia tidak cukup untuk menampung dan melayani para lansia yang ada sekarang maupun yang akan datang.

Modul ini membahas seluk beluk lansia. Salah satu tujuannya adalah agar masalah lansia menjadi perhatian bagi seluruh masyarakat, baik mereka yang akan menjadi lansia atau yang akan menanggung lansia.

## **KEGIATAN YANG DAPAT DIKEMBANGKAN MAHASISWA:**

Penyuluhan bagi keluarga-keluarga dan kelompok orang muda; Pembentukan serta pendampingan Kelompok-kelompok Peduli Lansia; Usulan membuat taman-taman lansia

### **Pengertian dan Jumlah Lansia**

#### ***Siapa yang dimaksud orang lanjut usia?***

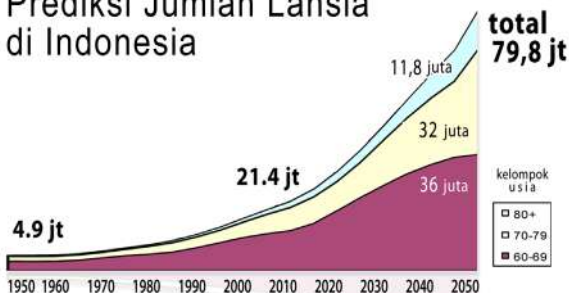
Penduduk lanjut usia atau lansia adalah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia dibedakan menjadi 3, yaitu:

1. Lansia muda : usia 60 - 69 tahun
2. Lansia menengah : usia 70 - 79 tahun
3. Lansia tua : usia 80 ke atas

#### ***Berapa jumlah lansia di Indonesia?***

Saat ini terdapat sekitar 21 juta lansia di Indonesia atau sekitar 9,6% dari seluruh penduduk Indonesia. Hal ini menunjukkan bahwa negara Indonesia sudah mulai masuk dalam kelompok negara berstruktur tua (*ageing population*). Hasil proyeksi sampai dengan tahun 2050 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia akan mencapai sekitar 314 juta jiwa (BPS) dan diperkirakan jumlah total lansia adalah 79,8 juta jiwa.

## Prediksi Jumlah Lansia di Indonesia



### ***Mengapa semakin banyak orang lanjut usia (lansia)?***

Keberhasilan pembangunan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi menyebabkan kualitas hidup manusia semakin baik, kesejahteraan sosial masyarakat semakin meningkat, kematian bayi dan anak menurun, metode persalinan membaik, turunnya angka kematian, kemajuan pengobatan, perbaikan gizi dan sanitasi, pengendalian infeksi semakin baik, dan lain - lain. Akhirnya usia harapan hidup meningkat dan jumlah penduduk lanjut usia semakin bertambah dari tahun ke tahun. Peningkatan usia harapan hidup tercermin dari semakin panjangnya rata-rata usia penduduk Indonesia .

### ***Apa akibat dari jumlah lansia yang banyak itu?***

Data Survei Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa beban ketergantungan (*Dependency Ratio*) yang merupakan perbandingan antara penduduk

dalam umur tidak produktif (kurang dari 15 tahun dan lebih dari 64 tahun) terhadap umur produktif adalah sebesar 51,3. Artinya setiap 100 orang umur produktif menanggung beban sekitar 51 orang umur tidak produktif. Pada tahun 2035, dependency ratio akan meningkat menjadi 0.68. yang artinya 100 orang produktif akan menanggung 68 orang yang tidak produktif dan kebanyakan dari mereka adalah lansia.

Bila jumlah penduduk lansia sangat besar tetapi tidak diimbangi dengan peningkatan kualitasnya, maka banyak lansia akan menjadi beban bagi kelompok muda yang harus menanggungnya.

Untuk mengantisipasi masalah - masalah berkaitan dengan lansia, masyarakat perlu memahami ciri - ciri lansia dan menyadari bahwa lansia mempunyai masalah dan kebutuhan khusus karena kondisi fisik dan psikologisnya.

## Penurunan dan Kemunduran Pada Lansia

### ***Apakah ciri-ciri lansia ?***

Salah satu ciri utama lansia adalah mengalami kemunduran fisik dan psikologis karena proses penuaan.

### ***Apa yang dimaksud dengan penuaan?***

Penuaan adalah proses menjadi tua yang terjadi secara alamiah, terus menerus dan berkesinambungan. Proses ini menyebabkan perubahan anatomis dan fisiologis pada tubuh dan pada kemampuan tubuh



secara keseluruhan. Bersamaan dengan bertambahnya usia, secara pelan-pelan juga beberapa fungsi biologis akan mengalami kemunduran.

### ***Apa yang dimaksud dengan kemunduran pada lansia?***

Kemunduran lansia adalah gangguan fisik dan psikologis pada lansia karena faktor usia. Secara umum kondisi fisik lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda, misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh, penglihatan, dan pendengaran berkurang.

### ***Apa saja contoh penurunan kondisi fisik lansia?***

Beberapa contoh penurunan kondisi fisik pada lansia:

- Sistem pernafasan dan jantung pada lansia akan menurun sekalipun tanpa penyakit. Namun mereka dapat memperbaiki fungsi paru paru dengan latihan-latihan pernafasan yang benar
- Lansia akan mengalami berkurangnya penglihatan, hilangnya pendengaran, mengecilnya syaraf pencium dan syaraf perasa lebih sensitif terhadap perubahan suhu dengan rendahnya ketahanan terhadap dingin.
- Adaptasi terhadap gelap lebih menjadi lambat. Artinya lansia perlu waktu lama untuk menyesuaikan penglihatan mereka ketika keluar dari ruangan yang terang menuju ke tempat yang agak gelap.

- Menurunnya kemampuan fungsi otak melemahkan daya ingat.
- Lansia akan mulai mengalami kehilangan gigi, dan menurunnya kepekaan dari syaraf pengecap di lidah terutama rasa manis, asin, asam, dan pahit.
- Penurunan kekuatan otot mengakibatkan lansia mudah merasa letih dan lemah dan daya tahan tubuh menurun.
- Penurunan fisik meningkatkan kemungkinan kehilangan keseimbangan dan jatuh. Lansia yang jatuh rentan mengalami patah dan sakit yang lama.
- Akibat berkurangnya kemampuan tubuh memproduksi antibodi pada masa lansia, sistim kekebalan tubuhpun menurun. Hal ini membuat lansia rentan terhadap berbagai macam virus dan penyakit.

### ***Kapan Kemunduran itu dianggap krisis?***

1. Ketergantungan pada orang lain sangat tinggi (sangat memerlukan pelayanan orang lain),
2. Mengisolasi diri atau menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan. Hal ini kadang-kadang terjadi setelah menjalani masa pensiun, setelah sakit cukup berat dan lama, setelah kematian pasangan hidup dan lain-lain.
3. Terjadi gangguan keseimbangan sehingga membawa lansia kearah kerusakan/ kemerosotan yang berlanjut, misalnya: bingung, panik,

depresif, apatis, dsb. Hal itu biasanya disebabkan munculnya stressor psikososial yang paling berat seperti kematian pasangan hidup, kematian sanak keluarga dekat, dan lain-lain.

### ***Bagaimana proses penuaan terjadi?***

Proses penuaan dapat dibedakan dalam proses penuaan primer (*primary aging*) dan proses penuaan sekunder (*secondary aging*). Penuaan primer adalah proses kemunduran atau penurunan fungsi tubuh yang terjadi secara alamiah dan tidak dapat dihentikan; penuaan sekunder yaitu proses penuaan yang faktor-faktor penyebabnya dapat dicegah atau dikontrol misalnya penyakit, penyalahgunaan obat, dan lainnya.

### ***Apakah tua sama dengan sakit?***

Walaupun setiap orang pasti menjalani proses penuaan, tidak berarti prosesnya harus diikuti dengan sakit, kehilangan kemampuan, atau kemunduran mental. Orang - orang lansia masih dapat melakukan berbagai hal agar dapat menjalani masa tua yang berkualitas, berbahagia dan bermartabat. Bila orang hidup sehat maka ketika menjadi lansia pun ia dapat tetap sehat.

### ***Bagaimana cara mengurangi cepatnya kemunduran?***

Motivasi hidup dan semangat yang tinggi dapat mengurangi terjadinya kemunduran, sebaliknya motivasi dan semangat yang rendah mempercepat kemunduran pada lansia. Motivasi dan semangat

dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Karena itu para lansia maupun orang muda perlu berusaha meningkatkan motivasi dan semangat lansia.

## Membantu Lansia Agar Berkualitas, Bermartabat dan Bahagia



### ***Apa yang disebut lansia berkualitas?***

Yang dimaksud lansia berkualitas adalah lansia yang dapat produktif dan mandiri selama mungkin. Bila kualitasnya rendah maka lansia tidak dapat produktif dan mandiri melainkan tergantung pada orang muda.

Lansia di negara-negara maju umumnya berkualitas, masih produktif dan relatif mandiri sampai usia yang sangat tua. Dengan tetap produktif dan mandiri selama mungkin mereka tidak menjadi beban keluarga, anak, atau pemerintah. Lansia yang produktif dan mandiri cenderung hidup lebih sehat dan bermartabat.

### ***Apakah lansia masih perlu aktif?***

Menurut teori aktivitas (*activity theory*), semakin aktif dan terlibat orang dewasa dalam berbagai kegiatan maka semakin kecil kemungkinan mereka menjadi

renta, dan semakin besar pula kemungkinan mereka merasa puas dengan kehidupannya.

Agar hal itu tercapai, maka para lansia perlu diberi peran-peran yang dapat tetap mereka jalankan untuk mempertahankan keaktifan dan keterlibatan mereka dalam kegiatan sosial-ekonomi dan di masyarakat.

Lansia sebaiknya juga terlibat aktif dalam kegiatan olahraga bersama komunitas - komunitas olahraga dan kesehatan.

Keaktifan dalam berbagai kegiatan dapat menghindarkan lansia dari perasaan tidak berguna dan tersisihkan. Perasaan berguna akan membuat mereka tetap percaya diri dan berbahagia. Kebahagiaan akan membuat mereka tetap semangat dan sehat.

### ***Bagaimana membantu lansia agar menjadi lansia berkualitas, bermartabat dan bahagia?***

Banyak sekali hal yang perlu dipelajari dan dilakukan orang muda untuk membantu lansia agar tetap berkualitas, bermartabat dan bahagia.

1. Perhatikan kesehatan fisiknya. Perhatikan kesehatan lansia dengan menjaga makanan dan kondisi kesehatannya. Sering-seringlah bertanya mengenai apa yang mereka rasakan agar tidak ada masalah kesehatan yang terlanjur parah.
2. Perhatikan kesehatan jiwa dan emosinya. Di usia tua, seseorang sudah mengalami banyak kehilangan, teman maupun keluarga. Ia sendiri juga menghadapi kenyataan menghadapi kematian. Hibur dan bangkitkan semangat hidupnya.

Kebahagiaan lansia juga akan membahagiakan orang-orang sekitarnya.

3. Bangkitkan daya dan kemampuannya. Lansia berhadapan dengan kehilangan daya karena berbagai ketidakmampuannya di hari tua. Semua kehilangan tersebut bukan sesuatu yang mudah dihadapi dan diatasi. Jangan membuat lansia merasa tidak berdaya sama sekali. Biarkan mereka tetap melakukan apapun yang dapat mereka lakukan sendiri dengan aman. Jangan biarkan mereka kehilangan kemandirian nya selagi masih bisa.

Tetapi waspada dan berjagalah agar lansia tidak melakukan kegiatan yang melebihi kemampuannya dengan akibat terjatuh atau celaka.

4. Perlakukan lansia dengan lembut karena kulit, otot, tulang mereka sudah rentan. Jangan menarik dan melukai tubuhnya karena ia mudah terluka yang dapat mengakibatkan infeksi dan sakit berkepanjangan.
5. Membantu gerak dan mentalnya tetap lincah. Otot dan otak yang tidak pernah dipakai atau dirangsang akan kehilangan daya dan melemah. Karena itu otot dan otak serta jiwa lansia harus terus dirangsang agar tetap lincah dengan cara mengajak mereka berpikir, bergerak, berjalan-jalan, ngobrol, nonton, melakukan permainan sederhana.
6. Bantulah lansia menyesuaikan diri dengan teknologi agar mereka dapat mengikuti kemajuan, dan bukannya merasa ditinggalkan dan terisolasi

karena tidak dapat menggunakan telepon, mendengarkan musik dari radio, mendengarkan berita dari TV, memanfaatkan informasi dan komunikasi melalui komputer. Buatlah semudah mungkin untuk orang tua menghubungi keluarganya setiap saat.

### ***Bagaimana berinteraksi dengan lansia?***

1. Belajar sabar. Lansia lambat bergerak, berpikir dan berbicara. Dengan menunggu apa yang akan mereka katakan atau lakukan, anda melatih diri untuk bersabar.
2. Mendengarkan cerita mereka. Duduklah dengan santai dan nikmati kisah-kisah hidup mereka. Berbicara dan mendengar lansia akan membuat mereka bahagia.
3. Biarkan lansia berbicara mengenai perasaannya dan dengarkan. Jangan mengganti topik pembicaraan. Berbicara mengenai diri dan masa lalunya membuat lansia merasa dekat dan menikmati waktu yang masih ada bersama dengan orang - orang yang dicintainya
4. Tertawalah bersama lansia untuk membantu mereka hidup lebih lama. Sudah terbukti bahwa tertawa mengurangi stress.
5. Sediakan waktu. Banyak orang menyesal di makam orangtua karena tidak cukup menyediakan waktu bersama mereka selagi mereka masih hidup. Sediakan waktu untuk bersama orangtua secara teratur.

6. Menghargai apa yang telah dilalui lansia di masa lalu. Rasa dihargai membuat lansia bahagia.

## Persiapan Orang Muda Menjadi Lansia



### ***Apa yang perlu dipahami orang muda mengenai lansia?***

Pertama-tama orang muda harus memahami bahwa orang tua mereka akan menjadi lansia dan mereka sendiripun akan menjadi lansia. Mereka harus memikirkan: ketika orang tua mereka menjadi lansia, siapa yang akan mengurus mereka? Ketika mereka sendiri tua, siapa yang akan mengurus mereka?

Kedua, orang muda harus diajarkan untuk menghargai lansia. Budaya Indonesia pada dasarnya menghargai orang tua. Nilai-nilai menghargai dan menghormati orangtua harus ditanamkan terus sejak dini mengingat di era modern ini sudah banyak perubahan dalam nilai dan budaya.

### ***Apa akibat tidak memikirkan lansia?***

Orang muda biasanya tidak memikirkan lansia, bahkan tidak memikirkan masa depannya sendiri sebagai lansia. Tidak memikirkan masalah lansia dapat membuat orang - orang tidak siap menjalani masa



lansia padahal menjadi lansia sudahlah kodrat kecuali Tuhan memanggil sebelumnya.

Ketidaksiapan mengurus orang tua yang lansia atau diri sendiri yang lansia, akan menyebabkan semakin banyak lansia yang terlantar, tidak sehat, tidak produktif dan tidak mandiri. Lansia seperti ini akan menjadi “beban” bagi dirinya sendiri, keluarganya dan tentu bagi negara. Sebaliknya, bila masyarakat memahami masalah - masalah lansia dan menyiapkan diri, maka mereka akan menjadi lansia yang berkualitas dan bermartabat.

### ***Bagaimana menyiapkan orang muda menghadapi masa lansia yang berkualitas?***

Orang -orang muda harus disiapkan dan mempersiapkan diri agar menjadi lansia yang produktif dan mandiri selama mungkin sehingga tidak menjadi beban orang-orang lain.

Caranya adalah membuat anak dan orang muda terpapar pada kehidupan lansia agar mereka lebih memahami kehidupan lansia. Sejak dini, anak dan orang muda harus diperkenalkan dan diberi pemahaman mengenai hal-hal berkaitan dengan lansia.

Salah satu cara efektif adalah membuat pertemuan - pertemuan lintas generasi dimana anak, orang muda dan lansia dapat saling berinteraksi dan dapat saling member kekuatan!



Informasi lebih lanjut mengenai  
**LANJUT USIA (DI ATAS 60 TAHUN)**  
dapat di akses di website:

***[www.bkkbn.go.id/kependudukan](http://www.bkkbn.go.id/kependudukan)***

***[www.sdki.bkkbn.go.id](http://www.sdki.bkkbn.go.id)***

***<http://lansiapeduli.com/>***

# **BUKU SAKU**

**KEGIATAN KKN MAHASISWA**

**MATERI BANTU PENYULUHAN**

**KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA, & PEMBANGUNAN KELUARGA**



# MODUL 7

## PEMBERDAYAAN EKONOMI KELUARGA

### **Kegiatan yang dapat dilakukan oleh mahasiswa selama KKN antara lain:**

- Pembentukan kelompok UPPKS di desa
- Pendampingan kelompok UPPKS (jika telah ada)

### ***Apa itu pemberdayaan ekonomi keluarga?***

Pemberdayaan ekonomi keluarga adalah upaya yang dilakukan oleh pemerintah melalui kantor pengelola KB untuk membantu keluarga agar memiliki kegiatan ekonomi produktif yang diharapkan akan dapat meningkatkan ekonomi keluarga.

Kegiatan ekonomi tersebut dilakukan dalam kelompok dimana satu kelompok memiliki anggota sekitar 10 -15 keluarga. Satu kelompok dapat mengembangkan kegiatan ekonomi produktif sesuai dengan keterampilan yang mereka miliki.

Pemilihan jenis ekonomi produktif diserahkan sesuai dengan keinginan kelompok tersebut. Sebagai contoh ada kelompok yang memilih pembuatan keripik pisang, keripik tempe, sandal dan lain sebagainya.

Kelompok kegiatan ekonomi produktif tersebut dinamakan kelompok UPPKS (Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera).

## ***Apa yang dapat dilakukan oleh mahasiswa KKN untuk membantu kelompok UPPKS?***

Mahasiswa dapat melakukan pendampingan pada kelompok UPPKS yang ada di wilayah/desa di mana mereka melakukan KKN (daftar kelompok UPPKS dapat diperoleh di kantor BKKBN tingkat kabupaten setempat).

Pendampingan dapat diberikan dalam berbagai bentuk misalnya: peningkatan kualitas pengemasan produk yang dihasilkan, peningkatan kualitas produksi, pembukuan keuangan sederhana, perhitungan ongkos produksi dan harga jual, dan lain sebagainya.

Mahasiswa juga dapat menawarkan ide-ide tentang pengembangan usaha baru bagi kelompok dengan melihat berbagai potensi yang ada di desa tersebut.

Jika di desa tersebut belum ada kelompok UPPKS maka mahasiswa juga bisa mendorong tumbuhnya kelompok UPPKS dengan melihat potensi yang ada dan juga melakukan pendampingan sederhana. Disamping itu mahasiswa dapat membantu keluarga yang berminat untuk membentuk kelompok tersebut akan memiliki akses terhadap permodalan.

~~~~~

Informasi lebih lanjut mengenai
PEMBERDAYAAN EKONOMI KELUARGA
dapat di akses di website:

www.bkkbn.go.id/kependudukan
www.sdk.bkkbn.go.id
<http://databasis.bkkbn.go.id/uppks>

