

# **KATA PENGANTAR PERWAKILAN UNICEF INDONESIA**

Saya tahu apa yang kamu pikirkan. Mengapa saya harus membaca buku ini? Jawabannya adalah: karena buku ini berbicara tentang HIV/AIDS, kesehatan reproduksi dan NAPZA, agar supaya kita tidak mengambil resiko dengan kehidupan kita.

HIV/AIDS dan memakai NAPZA dapat merenggut nyawa kita dalam sekejap mata. Tiba-tiba saja kehidupan kita yang indah dan terbentang luas didepan mata dalam sekejap menjadi jalan hidup yang penuh penderitaan dan bahkan dapat membawa pada kematian.

Saya tidak mengada-ada kalau saya memberitahukan pada kamu bahwa separuh dari jumlah kasus HIV yang baru, datang dari kelompok seumuran kamu. Saya juga tidak mengada-ada kalau saya bilang bahwa memakai NAPZA bisa membuat ribuan pemuda Indonesia menjadi seperti mayat hidup dan bisa juga tertular HIV karena menggunakan jarum suntik secara bersama-sama.

Hidup tidak harus seperti itu bila kita tahu caranya menghindari penularan HIV. Kita tahu bahwa belajar tentang HIV/AIDS dan Pendidikan Keterampilan Hidup seperti misalnya cara bernegosiasi, mengambil keputusan, berpikir kritis, komunikasi interpersonal serta keterampilan menyelesaikan konflik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang cerdas, seperti menunda melakukan hubungan seksual sampai kita cukup dewasa untuk melindungi diri kita sendiri dari penularan HIV, maupun Infeksi Menular Seksual (IMS) lainnya dan penyalahgunaan NAPZA.

Meskipun demikian, nampaknya banyak orang belum juga mengerti. Hasil penelitian UNICEF menunjukkan berulang kali bahwa banyak dari kalian tidak mengetahui apa itu HIV dan AIDS, apa penyebabnya dan bagaimana melindungi diri dari infeksi HIV.

Semua informasi itu ada disini. Bacalah dan cobalah untuk mulai menjalankan Keterampilan Hidup ini pada kehidupanmu sehari-hari. Hidup ini sangatlah berharga oleh karena itu jangan sia-siakan hidupmu.

Terima kasih yang tidak terhingga dari UNICEF kepada para mitra kerja kami yakni Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan Nasional dan Pusat Kajian Pembangunan Masyarakat, Universitas Atmajaya yang telah mengembangkan paket belajar ini bagi kalian semua.

Jakarta, 25 Maret 2004

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

**Steven Allen**

Kepala Perwakilan UNICEF untuk Indonesia

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengembangan bahan belajar siswa untuk pencegahan HIV/AIDS dan penyalahgunaan NAPZA untuk siswa SMP ini tidak mungkin terwujud tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini kami ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam berbagai bentuk, yaitu:

- Departemen Pendidikan Nasional: kepada Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, khususnya dr. Widaninggar Widjajanti, M.Ed dan Drs. Purnomo Ananto.
- Dinas Pendidikan dan Pengajaran, Kabupaten Jayapura - PAPUA, yang telah memberikan dukungan yang sangat berarti bagi pengembangan bahan ajar ini, pelaksanaan uji coba, serta sosialisasi kepada berbagai pihak yang berkepentingan di Kabupaten Jayapura.
- Sekolah SMPN 4 Sentani, Jayapura: kepada Kepala Sekolah dan jajarannya yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan uji coba, kepada para guru yang dengan penuh dedikasi bersedia mengorbankan tenaga dan waktunya untuk terlibat dalam uji coba, serta para siswa yang penuh semangat

bersedia mengorbankan waktu belajarnya dalam pelaksanaan uji coba.

- PKBI Jayapura yang ikut serta membantu kami dalam memfasilitasi proses uji coba, dan memberikan masukan yang sangat berharga.
- Individu dan lembaga pemerhati persoalan HIV/AIDS dan NAPZA yang telah menyumbangkan banyak pikiran dan waktu, meminjamkan buku serta memberikan data-data penting yang relevan. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada: Bapak Agapitus Dumatubun, Ibu dr. Nafsiah Mboi, SpA., MPH, dra. Rita Damayanti Sutomo, MS., Nasrun Hadi, Joyce Djaelani-Gordon, Danny I. Yatim, Dian Rosdiana, Irene Sirait, Yayasan Pelita Ilmu, PERDHAKI, dan berbagai pihak yang telah membantu.
- Seluruh rekan di PKPM Atma Jaya dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Jakarta, Februari 2004

Tim Penyusun,  
**Clara R.P. Ajisukmo**  
**Laurike Moeliono**  
**Murniati Agustian**



# PENDAHULUAN

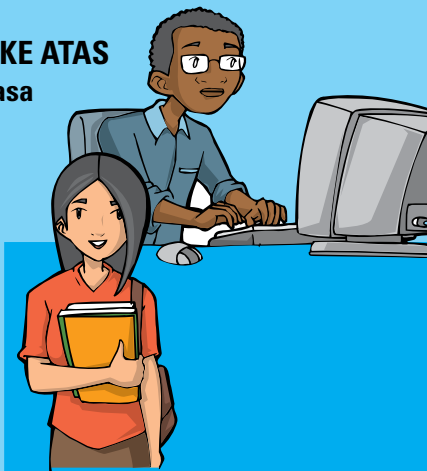
## Latar belakang buku ini

Hidup kita seperti tangga dari bawah ke atas, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa dan tua.

Masa anak-anak biasanya dari 0 – 10 tahun; remaja antara 10 – 19 tahun, dewasa mulai dari 19 tahun ke atas. Masa remaja ada di tengah-tengah antara masa anak-anak dan masa dewasa. Masa remaja ini disebut masa PUBERTAS atau akil-balik. Pada masa ini banyak sekali terjadi perubahan pada remaja. Perubahan terjadi pada tubuh atau fisik seperti tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin, terjadinya menstruasi dan mimpi basah, dan lain-lain. Perubahan juga terjadi secara psikologis seperti perubahan pikiran, perasaan, keinginan. Karena semua itu wajar dan alamiah, remaja tidak perlu khawatir walaupun melihat ada perbedaan antara dirinya dengan remaja lainnya.

Kehidupan pada masa remaja seperti dua sisi mata uang (koin), yang saling melengkapi dan memberi arti.

**19 TAHUN KE ATAS**  
Masa Dewasa



**10 - 19 TAHUN**  
Masa Remaja



**0 - 10 TAHUN**  
Masa Anak-anak



Sisi yang satu dalam masa remaja disebut PELUANG atau kesempatan. Artinya pada masa itu kesempatan terbuka lebar bagi kita untuk tumbuh, berkembang, berteman dengan siapa saja, belajar dan menikmati indahny hidup. Pada masa ini remaja juga biasanya mulai berpacaran.

Sisi yang satu lagi dari masa remaja disebut TANTANGAN, yaitu hal-hal yang harus dihadapi. Dunia remaja sudah lebih luas daripada dunia anak-anak sehingga lebih banyak tantangan dalam bentuk masalah, kesulitan, kebingungan, dan kesedihan.

# NEGATIF



# POSITIF



Dalam masa remaja banyak peluang dan tantangan harus dihadapi dan diselesaikan sendiri dan kita juga yang merasakan hasilnya, bukan orangtua kita. Kalau kita rajin dan pintar, kita yang mendapat angka tinggi di sekolah, bukan orangtua. Kalau kita makan dan hidup baik, kita sendiri yang sehat, bukan orangtua. Jadi kalau perilaku kita POSITIF, kita sendiri yang menikmati hasil POSITIF.

Begitu juga kalau kita malas belajar maka kita sendiri yang tidak naik kelas atau tidak lulus sekolah, bukan orangtua. Kalau kita tidak peduli dengan cara hidup yang sehat maka kita yang jadi sakit dan mungkin meninggal, bukan orangtua. Jadi kalau perilaku kita NEGATIF, kita sendiri yang menikmati hasil NEGATIF.

Kalau kita berhasil menjalani peluang-peluang positif dan berhasil mengatasi tantangan-tantangan negatif, maka kita bisa bangga pada diri kita sendiri. Bukan hanya bangga, kita juga akan mendapat banyak manfaat untuk masa depan kita. Contohnya: berhasil lulus sekolah, berhasil mendapat pekerjaan, berhasil menjadi olahragawan, penyanyi, aktor, dan lain-lain. Kalau begini, masa depan jadi cerah!

Sebaliknya kalau kita tidak peduli pada peluang positif dan tidak bisa menghadapi tantangan negatif, maka kita akan rugi. Contohnya : diajak teman-teman menggunakan obat berbahaya, lalu kita sakit dan tidak bisa sekolah lagi. Atau kita ikut dalam perkelahian antar kelompok di jalan lalu kita masuk rumah sakit, cacat tubuhnya, dikeluarkan dari sekolah atau ditangkap polisi. Nah, kalau begini, siapa yang rugi?

Sekarang saya mengerti bahwa PELUANG dan TANTANGAN, PERILAKU POSITIF dan NEGATIF, akan mempengaruhi masa depan. Apa yang harus saya lakukan agar masa depan saya cerah dan saya bisa jadi orang dewasa yang sehat dan berhasil?

**PELUANG dan  
TANTANGAN, perilaku  
POSITIF dan NEGATIF,  
akan mempengaruhi  
masa depan.**



## **Keterampilan Hidup (*life skills*)**

Pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku apa saja yang perlu dikembangkan agar remaja bisa hidup sehat dan aman serta bebas dari ancaman bahaya yang merusak tubuh dan hidupnya? Jawabannya adalah: Remaja perlu pengetahuan yang benar tentang kesehatan reproduksi dan keterampilan hidup untuk menjaga dan melindungi kesehatan reproduksinya tersebut. Pengetahuan dan keterampilan itulah yang akan disampaikan oleh buku ini!

Apakah keterampilan hidup itu? Keterampilan hidup adalah kemampuan dan keberanian untuk menghadapi dan mengatasi masalah dan kesulitan dalam hidup kita sehari-hari. Tujuannya agar kita bisa melindungi diri dari berbagai risiko dan ancaman sehingga kita bisa hidup dengan baik untuk mencapai cita-cita.

Keterampilan hidup terdiri atas sikap dan kemampuan untuk :

1. **mengambil keputusan**, yaitu mengetahui dan memilih perilaku-perilaku dan cara-cara tertentu untuk menghindari risiko atau bahaya yang mempengaruhi hidup dan kesehatan kita. Contoh: memilih untuk tidak ikut-ikutan merokok seperti teman-teman lain daripada harus sakit paru-paru kalau sudah dewasa.
2. **memecahkan masalah**, adalah mencari tahu apa saja yang menyebabkan terjadinya suatu masalah dan bila sudah tahu bisa menghindarinya. Contoh: mencari tahu apa yang menyebabkan remaja bisa tertular HIV, dan setelah tahu menghindari cara-cara yang menyebabkan penularan HIV.
3. **berpikir kritis**, yaitu berpikir mengenai hal-hal apa saja yang mempengaruhi atau mendorong perilaku dan tindakan kita, dan juga berpikir mengenai untung-rugi dari tindakan atau perbuatan yang kita pilih. Contoh: remaja bisa berpikir kerugian apa saja yang bisa terjadi pada dirinya bila ia menggunakan obat-obatan berbahaya.

4. **berpikir kreatif**, yaitu kemampuan untuk memilih cara-cara yang paling berguna atau menguntungkan untuk menjaga atau melindungi diri. Contoh: remaja memikirkan cara-cara menolak ajakan teman yang mengajak minum alkohol.
5. **berkomunikasi dengan efektif**, yaitu kemampuan dan keberanian untuk mengatak-kan apa yang kita pikirkan, rasakan dan inginkan dengan cara yang tepat dan terus terang kepada orang lain. Contoh: remaja berani bertanya pada orang tua dan guru mengenai terjadinya kehamilan dengan cara yang wajar. Remaja berani menolak dengan tegas dan terus terang bila ada orang yang mau memegang-megang tubuhnya.
6. **membina hubungan**, yaitu menjaga dan mengusahakan agar hubungan dengan keluarga, teman dan orang-orang selalu positif dan menyenangkan. Contoh: remaja bisa memilih untuk bergaul dengan teman-teman yang tidak membahayakannya.
7. **menyadari diri**, yaitu kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan, ke-

butuhan dan keinginan serta sifat-sifat diri sendiri. Contoh: remaja memikirkan cita-citanya dan tahu apa saja yang bisa dilakukannya untuk mencapai cita-cita itu. Remaja tahu kapan dia senang atau sedih dan bisa menjaga agar kesenangan atau kesedihannya tidak berlebihan dan membuatnya sakit.

8. **berempati**, yaitu berusaha mengerti perasaan dan pikiran orang lain. Empati bisa membantu remaja mengerti dan menerima orang lain yang berbeda dengan dirinya. Dengan begitu maka hubungan kita dengan orang lain menjadi lebih baik dan menyenangkan. Contoh: mengerti penderitaan orang yang sakit AIDS. Karena mengerti maka kita memperhatikan dan tidak mengucilkan teman yang sakit AIDS.
  
9. **mengendalikan emosi**, adalah mengenali perasaan-perasaan yang ada di dalam diri kita seperti rasa marah, sedih, benci dan lain-lain yang mempengaruhi perilaku kita. Karena kenal maka kita bisa mengendalikan perasaan tersebut. Kalau perasaan-perasaan itu dibiarkan terus menerus maka kesehatan

kita terganggu. Contoh: daripada marah dan mengurung diri lebih baik berolahraga sampai lelah, lalu tidur.

10. **mengatasi stres**, adalah tahu dan sadar bahwa kita sedang merasa tertekan/stres, mencari penyebabnya, lalu berusaha mengurangi stres itu dengan cara yang tepat. Stres yang berlebihan membuat kita tidak bisa berbuat apa-apa yang seharusnya kita lakukan. Selain itu stres berlebihan bisa membuat kita sakit. Contoh: daripada tertekan terus karena ulangan di sekolah hasilnya buruk, lebih baik mencari cara belajar lain yang lebih menyenangkan.

Ke-10 **keterampilan hidup** tersebut ada dalam pembahasan mengenai kesehatan reproduksi, HIV/AIDS, dan NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif) yang dijelaskan dalam buku kecil ini.

## **Apa guna buku ini?**

Nah, teman-teman remaja yang baik, buku kecil ini dibuat untuk membantu kalian mencari jawaban-jawaban: “Apa yang harus saya lakukan agar masa depan saya cerah dan saya jadi orang dewasa yang sehat dan berhasil?” Dari buku kecil ini kita bisa belajar mengenai pengetahuan, keterampilan, sikap, dan perilaku apa saja yang perlu kita kembangkan agar bisa hidup sehat dan aman serta bebas dari ancaman bahaya yang merusak tubuh dan hidup kita.

Buku ini tidak membahas semua hal yang dialami remaja, tetapi khusus membahas masalah-masalah yang menyangkut kesehatan reproduksi seperti fungsi organ reproduksi, penyakit-penyakit menular karena hubungan seksual, termasuk HIV/AIDS yang sudah sering kita dengar, dan juga masalah-masalah penyalahgunaan zat-zat berbahaya seperti narkoba, obat-obat penenang, aibon, ganja, rokok, dan alkohol. Semua akan diterangkan dalam buku ini.

# **MENGENAL DAN MEMELIHARA ORGAN REPRODUKSI KITA**

Tubuh kita mempunyai bagian-bagian yang disebut organ-organ. Ada organ jantung yang tugasnya memompa darah ke seluruh tubuh. Ada organ paru-paru yang tugasnya mengatur pernapasan kita. Ada juga organ reproduksi yaitu bagian-bagian tubuh yang tugasnya meneruskan keturunan atau anak. Organ-organ reproduksi sebagian terlihat dari luar tetapi sebagian lagi tidak terlihat karena ada di bagian dalam tubuh. Organ reproduksi juga disebut organ Seks (*sex*). Seks berarti jenis kelamin: perempuan dan laki-laki. Organ reproduksi perempuan dan laki-laki berbeda karena punya fungsi yang berbeda pula.

Kita perlu mengenal organ-organ reproduksi kita dengan baik supaya bisa merawat dan memeliharanya dengan benar. Merawat dan memelihara berarti menjaga kebersihannya, kesehatannya dan tidak membiarkannya dipegang atau disakiti oleh orang lain. Organ-organ itu ada dalam tubuh kita, milik kita sendiri dan karena itu harus kita jaga sendiri. Menjaga dan memelihara tubuh dan organ-organ reproduksi menunjukkan bahwa kita **bertanggungjawab** atas apa yang sudah dihadiahkan Tuhan kepada kita.