

# RAHASIA DUA DUNIA

Cari tahu bareng-bareng yuk!



## PANDUAN MEMBACA UNTUK GURU

Buku cerita Dua Dunia dikembangkan oleh Unicef yang bertujuan untuk menyediakan panduan yang tepat bagi remaja putri dan putra ketika mereka menghadapi pubertas mulai dari manajemen kebersihan menstruasi, pendidikan keterampilan hidup hingga pencegahan perkawinan usia anak. Buku ini dikembangkan berdasarkan proses Human Centre Design (HCD) yang dilakukan oleh Unicef pada tahun 2018 dan sudah melalui proses uji coba pada siswa dan guru SMP di Kabupaten Tangerang dan Bone.

Buku ini dapat digunakan pada dalam jam literasi atau jam pelajaran lain yang terkait seperti Biologi, Penjasokes, BK dan Agama. Penggunaan buku ini perlu didampingi oleh guru, orang tua, atau petugas kesehatan. Isi buku dapat disampaikan secara bertahap sesuai dengan ketersediaan waktu di sekolah. Penting untuk membaca seluruh isi buku cerita supaya remaja putri dan putra mendapatkan pemahaman yang lengkap. Setelah membaca, diskusi bisa dilakukan dengan remaja.

Buku ini mengacu pada modul pendidikan kesehatan reproduksi bagi guru yang telah dikembangkan oleh Kemendikbud, Kemenkes dan Kemenag. Buku ini juga dapat dijadikan salah satu sumber pendidikan kesehatan dalam kerangka UKS atau sebagai pelengkap buku Rapor Kesehatan di sekolah.

Okky adalah aplikasi ponsel yang membantu remaja putri untuk lebih percaya diri ketika menstruasi dan menjadikannya pengalaman yang lebih menyenangkan! Unduh okky untuk memantau siklus menstruasimu serta untuk mendapatkan informasi kesehatan dan kebersihan menstruasi yang perlu kamu ketahui.

**Okky app website (untuk remaja perempuan and orang tua):**  
<https://okkyapp.info/>

**Okky app pada Google Playstore (hanya untuk ponsel berbasis Android):**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.okky>

Diterbitkan oleh:



## BAB 1

Mita adalah remaja perempuan berusia 13 tahun kelas 1 SMP Jaya Wijaya. Mita dikenal sebagai anak yang periang dan aktif mengikuti beberapa kegiatan setelah pulang sekolah.

Pagi itu sama seperti hari-hari biasa Mita bersekolah, ia berencana untuk mengikuti diskusi rutin anak PMR (Palang Merah Remaja) setiap hari Kamis setelah pulang sekolah di ruang UKS (Usaha Kesehatan Sekolah).

Sudah 3 bulan terakhir ia mengikuti kegiatan PMR, ia sangat menyukai pelbagai topik diskusi yang diadakan di ruang UKS.



Saat istirahat kedua menjelang pulang, Mita merasa bagian bawah perutnya sedikit mulas dan pegal. Kemudian, ia merasa semakin tidak nyaman sehingga ia pergi ke kamar mandi untuk mengecek apa yang terjadi. Saat ia ke kamar mandi, ia menemukan bercak berwarna coklat kemerahan di celana dalamnya. Ia merasa kaget dan bingung.

Mita sadar kalau dia akhirnya mendapat menstruasi untuk pertama kalinya. Namun setahunya warna menstruasi itu seperti warna darah, merah, bukan kecoklatan seperti ini. Seketika wajahnya berubah menjadi pucat pasi.



Mita sudah tahu bahwa perempuan itu pasti mengalami menstruasi, tetapi Mita merasa masih tidak siap. Kalau darahnya kena rok bagaimana? Lalu bagaimana jika ada orang yang melihat kemudian saya diejek satu sekolah? Ah, ini memalukan sekali! Pikirnya dengan rasa takut.

Mita lalu keluar kamar mandi dengan mata berkaca-kaca, Mita lalu menabrak Kak Malya kakak pembimbing PMR-nya. "Mita kenapa? Kamu sepertinya sedang panik sekali?" tanya Kak Malya dengan penuh perhatian. Kak Malya sudah curiga dengan perubahan sikapnya sejak siang ini.

Mita menarik tangan Kak Malya, lalu mereka berdua kembali ke kamar mandi. "Kak, saya tiba-tiba 'dapet' nih!

Tolong jangan bilang siapa-siapa ya kak, saya malu sekali!" "Oh, bilang saja sedang menstruasi, jangan pakai istilah 'dapet' dan kenapa harus malu? Semua perempuan mengalaminya, termasuk Kak Malya juga", sahut Kak Malya dengan tenang.

"Nah sebelum saya beritahu cara memakai pembalut, pastikan kamu mengerti cara mengganti pembalut di sekolah. Pertama masuk kamar mandi, kunci pintunya.

Kedua ganti pembalut tak usah buru-buru. Ketiga bungkus pembalut bekas dengan koran, buang ke tempat sampah di kamar mandi sekolah. Terakhir harus cuci tangan pakai sabun dan air bersih setelah mengganti pembalut."



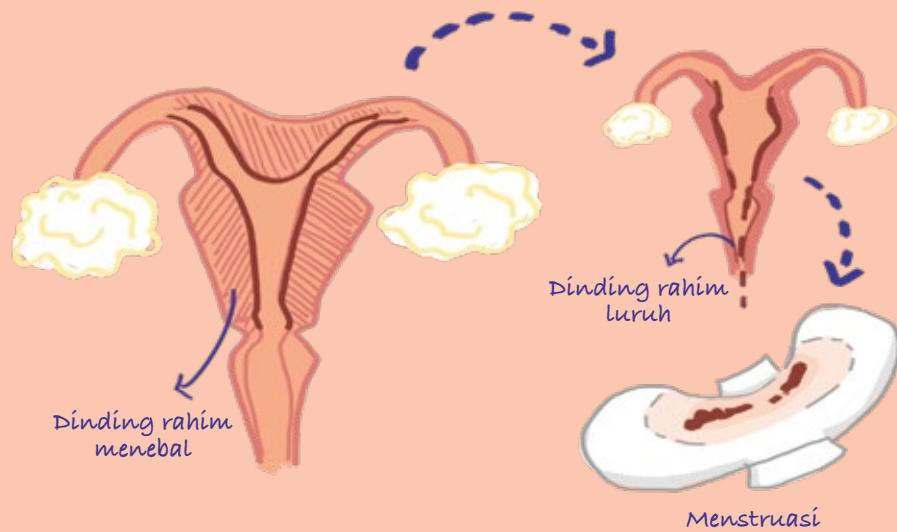
Kak Malya lalu menyodorkan pembalut sekali pakai ke Mita. "Sisi yang ada lemnya yang kamu taruh menempel di bagian celana dalam kamu, pastikan letaknya sesuai. Rasanya memang tidak nyaman di awal-awal, namun lama-lama akan terbiasa.

Pembalut perlu diganti 3 sampai 4 jam sekali. Selain pembalut jenis ini, kamu juga bisa memakai tampon atau menstrual cup.

Sekarang coba kamu pakai dulu pembalut ini lalu kita ke ruang UKS untuk diskusi lebih banyak lagi ya!"

Mita mengangguk lalu segera memakai pembalut.





Setelah masuk ke ruang UKS, Kak Malya mulai menjelaskan... "Menstruasi itu adalah proses keluarnya darah dari vagina perempuan. Hampir semua perempuan di dunia mengalami menstruasi setiap bulannya, jadi kamu tidak sendiri. Warna darah mens untuk setiap orang itu berbeda-beda dan itu adalah hal yang wajar.

Menjelang menstruasi, dinding rahim kita akan menebal sebagai persiapan untuk tempat tidur bayi jika terjadi kehamilan. Namun, karena tidak terjadi kehamilan, maka dinding rahim kita akan luruh atau rontok. Nah, proses luruhnya dinding rahim inilah yang disebut menstruasi."

"Oh, berarti perempuan yang sudah mens itu bisa hamil ya, kak?" tanya Mita penasaran. Kak Malya mengangguk dan tersenyum lega karena sepertinya Mita sudah tidak panik lagi. "Siklus mens itu biasanya tiap 21-35 hari. Kebanyakan, perempuan mengalami mens selama 3-7 hari" tambah Kak Malya.

Bel tanda istirahat kedua sudah berbunyi. Mita dan Kak Malya segera kembali ke kelasnya masing-masing dan berjanji untuk bertemu lagi di kantin sebelum diskusi PMR dimulai. Sepanjang pelajaran terakhir, Mita merasa tidak nyaman dan berkali-kali mengecek roknya karena ia khawatir kalau mens-nya tembus ke rok. Rasanya sangat tidak nyaman di kelas sehingga Mita terlihat jadi murung.

Namun, ia merasa termotivasi karena melihat Kak Malya yang tenang dan tetap aktif meskipun sedang menstruasi. Mita bergumam di dalam dirinya, "Kalau Kak Malya bisa tetap percaya diri dan beraktivitas selama mens, maka saya juga bisa!" Ia menjadi tidak sabar untuk bertemu dengan Kak Malya nanti.





"Mita mau minum apa?" tanya Kak Malya menyambut Mita saat bertemu di kantin. Mita melihat sekeliling kantin, lalu menyahut, "Saya ingin sekali minum es, tapi katanya kalau menstruasi itu tidak boleh karena bisa membuat cairan mens kita menjadi beku."

"Itu hanya mitos, mitos artinya adalah penafsiran tentang sesuatu yang belum sepenuhnya benar. Air es itu masuk ke saluran pencernaan, bukan ke saluran menstruasi. Jadi, kamu boleh saja minum es! Banyak sekali mitos tentang menstruasi, termasuk banyak yang bilang kalau tidak boleh mencuci rambut saat mens."

Informasi yang benar adalah kita disarankan untuk menjaga kebersihan selama menstruasi, termasuk cuci rambut dan mandi yang bersih. Bagaimana kalau kita beli jus buah pakai es saja?" jelas Kak Malya sembari mengajak Mita pergi ke tukang jus langganannya. Mita tersenyum lalu mengangguk. Seketika, Mita kembali menjadi dirinya yang periang. Ia merasa sangat terbantu dengan penjelasan Kak Malya.



"lihlah lemes banget Mit... cieee, pasti lagi mens ya... hahaha!" tiba-tiba Mita ditegur oleh Didin, teman sekelasnya. Didin terkenal suka jahil mengejek teman-teman perempuannya. Biasanya yang diejeknya malu dan berlari menjauh. Namun Mita berniat untuk tidak menghindar. Walau wajah Mita langsung merona kemerahan menahan rasa malu, ia berniat menegur Didin.

"Didin, kamu bikin saya malu. Saya tidak nyaman kalau kamu bilang begitu di tempat umum. Semua perempuan juga mengalami menstruasi, termasuk ibu kamu. Kalau kamu mengejek saya, berarti kamu juga mengejek ibu kamu yang mengalami menstruasi" jawab Mita dengan tegas meskipun ia merasa sangat tidak nyaman. Didin kaget melihat reaksi Mita, ia tidak pernah mendapatkan jawaban seperti itu dari teman-teman perempuannya yang sering ia jahili. Seketika ia langsung meminta maaf kepada Mita.

Kak Malya salut dengan apa yang dilakukan oleh Mita karena keberaniannya menegur Didin. "Sebagai teman yang baik, lain kali kamu tidak boleh mengejek temanmu yang sedang mens, ya! Sebaliknya, kamu bisa membantu menyemangati mereka untuk tetap beraktivitas selama menstruasi." Kata kak Malya kepada Didin. Didin-pun mengangguk, ia akhirnya mengerti lebih banyak tentang perempuan dan berjanji untuk tidak menjahili teman perempuannya lagi.

## BAB 2

Diskusi PMR hari ini ternyata tentang menstruasi. Mita belajar banyak bahwa perempuan mengalami perubahan emosi yang sangat drastis sebelum dan saat menstruasi. Pantas saja Mita sering merasa mudah marah, kesal, mendadak sedih dan ingin menangis tanpa tahu penyebabnya. Selain menjadi emosional, merasa pusing, perut bagian bawah terasa pegal, mulas, sakit perut dan lemas adalah hal yang wajar dialami perempuan. Ternyata hal-hal itu dipengaruhi oleh hormon perempuan yang berubah menjelang mens! Informasi ini membuat Mita merasa lebih percaya diri apalagi ketika ia mendapatkan tips-tips tetap aktif saat menstruasi.

Beberapa hal yang ia ingat adalah meminum pil penambah darah, membawa pembalut menjelang menstruasi, serta membawa celana dalam ganti, rok cadangan atau jaket untuk menutupi darah mens yang tembus di rok, dan 3-4 pembalut setiap hari selama mens.

Olahraga ternyata juga membantu meregangkan otot-otot sehingga bisa membantu meredakan rasa nyeri. Jika rasa sakit perut sudah tidak bisa ditahan, ia bisa meminum obat pereda nyeri. "Sekarang saya merasa lebih siap menghadapi menstruasi kedepannya!" kata Mita di dalam hati.



Setelah diskusi selesai, Mita berbisik kepada Kak Malya, "Kak Malya, nanti temani saya beli pembalut di warung ya?" Kak Malya tersenyum mendengar permintaannya.

"Baik, kali ini saya temani kamu. Tapi kamu juga perlu belajar membelinya sendiri kedepannya karena kita tidak usah merasa malu atau segan saat membelinya. Toh, setiap perempuan mengalaminya. Sebaliknya, kita perlu merasa bangga saat menstruasi karena itu tandanya kita sudah beranjak dewasa" jawab Kak Malya dengan senyum. Lagi-lagi, ini adalah hal baru bagi Mita! Ia tidak pernah berpikir bahwa menstruasi adalah suatu hal yang perlu dibanggakan. Tapi penjelasan Kak Malya sangat masuk akal, lalu ia berjanji kepada Kak Malya untuk nantinya berani membeli pembalut sendiri. Mereka lalu membeli pembalut bersama.

"Jangan lupa beri tahu ibumu, tentang pengalaman menstruasimu hari ini. Mungkin saja Ibu kamu ingin menambahkan banyak informasi lainnya." Kak Malya berkata sembari melambaikan tangan tanda perpisahan. Mereka berdua berjalan ke rumahnya masing-masing.

Sejak beberapa bulan terakhir, Mita mulai merasakan banyak perubahan dalam dirinya. Salah satunya perubahan fisik, Mita kini lebih gampang berkeringat, aroma keringatnya pun berubah. Ditambah Mita juga kini jerawat. Hal itu sangat menganggunya apalagi ketika bintik-bintik merah menyembul di pipinya. Malu, cemas dan kesal karena mendapati dirinya berjerawat, Mita berkali-kali melihat dirinya di kaca. Seingatnya, dulu wajahnya sangat mulus tanpa jerawat.

Tidak hanya urusan jerawat saja yang membuatnya betah bercermin. Ia merasa rambut harus tersisir rapi, muka tidak boleh terlihat berminyak, baju rapi, dan senyum harus sempurna. Mita mulai ingin selalu terlihat menarik, terutama di depan teman laki-lakinya. Sampai-sampai, tak jarang ia menjadi salah tingkah jika ia merasa sedang diperhatikan.



Tepat di gerbang sekolah sebelum bel masuk Mita berpapasan dengan Dimas. Dimas adalah kakak kelasnya yang aktif di Pramuka. Hati Mita tiba-tiba berdebar-debar melihat Dimas. Mita tersipu malu, jantungnya berdegup kencang, darahnya seperti sedang naik ke kepala. "Halo Mita!" sapa Dimas. Mita merasa sangat kikuk dan tidak tahu harus berkata apa. Ia lalu berlari kecil ke kelasnya. Kakinya lemas dan dadanya makin berdebar kencang. Ia merasa kalau Dimas terlihat keren dengan topi basketnya.

"Saya ini kenapa ya? Kok jadi aneh sendiri, disapa Dimas malah lari!" jeritnya dalam hati. Dimas memang populer di sekolah, ia terkenal sebagai anak yang mudah bergaul, jago olahraga dan pintar. Ia memiliki dua teman dekat bernama Andi dan Imran, mereka sudah berteman sejak SD dan rumah mereka saling berdekatan.





Siang itu Mita mencari Kak Malya, ia masih penasaran dengan pernyataan Kak Malya bahwa mens bisa hamil. "Kak Malya, saya masih penasaran tentang bagaimana perempuan bisa hamil. Boleh tidak kalau kita diskusi soal itu?" tanya Mita saat bertemu dengan Kak Malya di kantin. Kak Malya terkejut dengan pertanyaan Mita, tapi ia tahu bahwa rasa penasaran itu umum dialami oleh remaja.

"Gimana kalau kita tanya Bu Salmah saja, beliau bisa memberikan jawaban yang tepat" jawab Kak Malya. Ia lalu mengajak Mita untuk bertemu dengan Ibu Salmah yang merupakan guru Bimbingan dan Konseling yang merangkap sebagai pembimbing UKS. Sebagai guru pembimbing UKS, Bu Salmah terkenal sangat ramah sehingga ia digemari oleh banyak murid.

Sesampainya di UKS, Kak Malya memperkenalkan Mita kepada Bu Salmah kemudian menjelaskan maksud mereka untuk mendapatkan penjelasan tentang kehamilan.



"Anak laki-laki yang beranjak puber mengalami perubahan, seperti tumbuh jakun yang akan mempengaruhi suara mereka jadi lebih berat. Juga tumbuhnya bulu-bulu halus di atas bibir, serta bulu pada ketiak dan daerah kelamin mereka.

Mereka juga mengalami mimpi basah saat puber, yaitu proses keluarnya cairan semen atau sperma dari kelaminnya. Biasanya mereka bermimpi kejadian erotis seperti berhubungan seksual atau tidak bermimpi sama sekali. Sama halnya dengan perempuan yang mengalami mens, mimpi basah ini juga dialami oleh laki-laki.

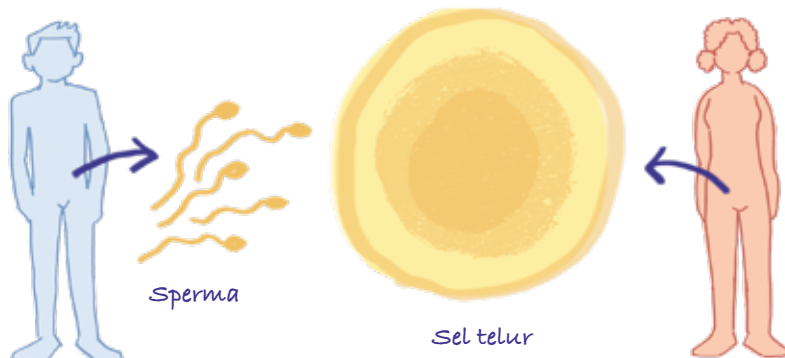
Hal ini menunjukkan bahwa mereka sudah memiliki hormon testosteron pria yang membantu terjadinya produksi sperma. Jika sudah mimpi basah, hal ini berarti laki-laki sudah bisa membuat perempuan menjadi hamil jika berhubungan seksual" jelas Bu Salmah. Mita dan Kak Malya menyimak dengan serius.

"Jadi kalau sedang mens, kita tidak boleh dekat dengan laki-laki karena kita bisa hamil ya, Bu?" tanya Mita dengan polosnya. Bu Salmah tersenyum kecil lalu kembali menjelaskan.

"Setiap bulannya, perempuan mengeluarkan sel telur yang akan menempel di dinding rahim. Jika ada sperma yang masuk ke rahim perempuan pada saat ini, maka bisa terjadi pembuahan yang menyebabkan perempuan menjadi hamil. Nah, hal ini bisa terjadi saat sperma laki-laki masuk ke dalam vagina dan rahim perempuan melalui hubungan seksual. Di negara kita, orang akan merencanakan kehamilan jika sudah menikah."

"Oleh karenanya, jika remaja perempuan seumuran kalian sudah hamil, maka biasanya mereka akan segera dinikahkan. Alasan utamanya ialah karena malu." Mita tertegun, ia tidak pernah membayangkan bahwa dirinya akan hamil dan menikah di usia SMP. Ia ingin melanjutkan pendidikan hingga perguruan tinggi dan membanggakan kedua orang tuanya.

Bel masuk tanda masuk kelas sudah berbunyi. Rasa penasaran dan ketakutan akan menjadi hamil masih menghantui Mita. Apa boleh buat, ia harus menahan rasa ingin tahunya untuk sementara. Ia merasa tidak enak dan sungkan untuk bertanya lebih lanjut.



Sudah sebulan terakhir Dimas mendekati Mita sejak kejadian mereka berpapasan. Dimas sempat meminta nomor teleponnya. Dari situ mereka sering bertukar pesan dan keduanya dengan cepat menjadi lebih dekat. Perasaan senang Mita meluap-luap ketika Dimas mengajaknya menjalin cinta kasih. Tanpa pikir panjang, ia menyambut keinginan Dimas. Mita merasa sangat bahagia karena Dimas memilihnya dari sekian banyak perempuan yang menyukainya. Ia pun mulai dikenal sebagai teman dekat Dimas di kalangan kakak kelasnya.

Dimas menjadi motivasi Mita untuk selalu datang tepat waktu ke sekolah. Tidak jarang juga Dimas mengingatkan Mita untuk mengerjakan tugas-tugas sekolahnya. Sese kali, Dimas akan membantu Mita mengerjakan soal Fisika saat ia sedang kesulitan. Bagi Mita, Dimas adalah orang yang paling pengertian yang pernah ia kenal. Sebelum tidur, mereka akan saling mengingatkan untuk terus masuk sekolah dan belajar dengan sungguh-sungguh.



## BAB 3

Hari ini tepat satu bulan mereka sudah menjalin kasih. Mita sudah sampai di lapangan Balaikota jam 5 sore sesuai janji dengan Dimas, ia mulai gelisah karena belum bertemu dengan Dimas.

Selama menjalin kasih, Mita memang melarang Dimas untuk menjemputnya di rumah karena takut ketahuan orang tuanya. Ia kuatir kalau orang tuanya tidak akan setuju jika ia menjalin cinta kasih. Jantungnya berdegup keras, ia sangat tak sabar untuk bertemu dengan Dimas. Mita sudah menyiapkan topi keren sebagai hadiah untuk Dimas.

Setelah 10 menit menunggu, Dimas datang mengenakan kaos hitam dan topi berwarna biru. Mita merasa lega dan juga gugup saat Dimas datang menghampirinya. "Maaf ya, saya datang terlambat. Tadi saya bertemu Andi dan Imran di jalan, jadi kami mengobrol dulu sebentar." kata Dimas. Mita hanya tersenyum dan mengatakan tidak apa-apa.

Hari itu Mita memakai bandana berwarna hijau, dia terlihat manis sekali, hati Dimas berdebar kencang. Mereka berdua lalu berjalan maju mendekati panggung karena ingin melihat band kesukaan mereka yang sedang bermain.



"Kamu kan menjalin kasih dengan Mita, sudah pernah pegang tangannya belum? Katanya kalo menjalin cinta kasih boleh pegangan tangan." Selintas pertanyaan Andi dan Imran tadi terngiang di kepalanya.

Dimas jadi berpikir. Mita marah tidak ya kalo dipegang tangannya? Walau ragu tapi perasaan ingin menggandeng tangan Mita semakin kuat dan bikin Dimas jadi makin penasaran.

Akhirnya rasa penasaran Dimas membuatnya memberanikan diri menggandeng tangan Mita setelah sekuat hati menahan rasa malu dan sungkan. Mereka berdua merasa debaran jantung yang kuat, rasanya dunia sedang berhenti saat itu.

Mita hanya tersenyum simpul lalu menunduk. "Eh, Mita tidak menolak! Berarti tidak kenapa-kenapa dan wajar saja."



Tiba-tiba pikiran Dimas berkembang, “Digandeng diam saja, siapa tahu kalo saya rangkul juga tidak kenapa-kenapa...”

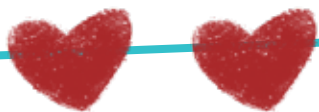
Rasa penasaran Dimas membuatnya semakin berani mencoba. Di tengah acara, saat sore menjelang malam Dimas tiba-tiba merangkul Mita.

Mita terkejut dan jantungnya berdebar-debar namun kali ini bukan karena senang, ia merasa agak risih, takut lebih tepatnya. Baru kali ini Mita merasa sangat dekat secara fisik dengan Dimas.

Mita mulai merasa cemas. “Kalau saya melepas rangkulan Dimas, nanti dia marah lalu minta putus?”, ia bergumam dalam hati. Ia sangat bingung harus berbuat apa.

Mita hanya menunduk dan menelan rasa takut dan cemasnya dalam-dalam. Ia berpura-pura untuk menikmati konser yang semakin meriah.

“Tuh benar! Dirangkul juga diam saja, berarti tidak kenapa-kenapa!” pikir Dimas dalam hati. Ia melihat Mita dengan penuh kasih.



Sudah dua bulan sejak kejadian konser di Balaikota. Dimas sangat ingin memberinya kado boneka kelinci kecil untuk Mita.

Mereka akan bertemu di Festival Pasar Malam di Lapangan Banteng. Dimas tahu kalau Mita sangat ingin naik Bianglala di pasar malam. Dimas sudah tiba 10 menit sebelum jam 5 sore, ia tidak mau terlambat lagi.

Kemarin-kemarin Dimas sempat bercerita kepada Andi dan Imran tentang ia yang memberanikan diri menggandeng dan merangkul Mita. Kan kemarin Mita diam saja, mungkin aja dia tidak keberatan jika dicium tuh! Goda Andi jahil. Lagi-lagi pikiran Dimas berkembang. Kalo mau lebih berdekatan lagi harus minta izin apa tidak usah ya?

Tapi kemarin tidak minta izin pun Mita tidak protes kok. Benar kata teman-teman deh, sepertinya Mita akan suka kalau saya mencoba lebih dekat lagi dengannya. Dimas mengambil kesimpulan sendiri dalam hati.





Wajah Dimas merona saat melihat Mita datang dengan kaos berwarna kuning, teman dekatnya itu terlihat sangat menarik hari itu. Saat di Bianglala, Dimas tak berhenti memandang wajah Mita.

Melihat Dimas seperti itu, Mita hanya tersipu-sipu malu dan tidak tahu harus berkata apa. Di dalam hati kecilnya, Mita merasa ada yang membuat dia merasa tidak nyaman dengan tatapan Dimas apalagi sejak kejadian di konser dua bulan lalu. Saat Bianglala menuju ke posisi paling atas, hari sudah berganti dari sore menjadi malam suasana terasa romantis.

Dimas memberikan boneka kelinci kepada Mita. Mita merasa gembira, ia mengucapkan terima kasih dengan tawa lebar. Saat itu, suasana kota bisa terlihat di posisi paling atas Bianglala.

Tiba-tiba Dimas mendekatkan wajahnya ke arah Mita lalu merangkulnya. Mita diam saja. Ia merasa dunianya runtuh seketika, ia marah, kecewa tapi tidak berdaya untuk berbuat apapun. Setelah kejadian tersebut, Dimas kaget melihat wajah Mita yang pucat seketika. Beberapa kali Dimas meminta penjelasan, Mita hanya diam saja. Tak lama setelah itu, wajahnya terlihat sangat kesal.

Saat mereka sampai di bawah, Mita segera lari keluar. Bayangannya hilang di antara pengunjung Festival Pasar Malam. Dimas merasa lemas dan menitikkan air mata, menyesal akan perbuatannya.



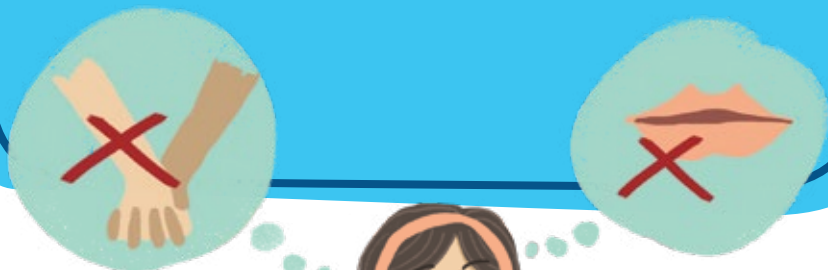


Sudah seminggu ini Mita mengabaikan pesan dan telepon dari Dimas. Sebisa mungkin, Mita akan menghindari untuk papasan dengan Dimas saat di sekolah. Mita sangat kecewa, dan ketakutan untuk pergi ke sekolah.

“Berdekatan bisa bikin hamil tidak ya?” pikiran itu mulai menghantuinya. Ia sangat ingin menceritakan hal yang dialaminya kepada Kak Malya, tapi ia takut dimarahi karena menjalin cinta kasih

Karena sudah tidak tahan dengan luapan emosinya, Mita akhirnya menceritakan semua kejadian yang terjadi di pasar malam kepada Kak Malya sembari menangis tersedu-sedu.

“Mita, saya terima kasih ya kamu sudah mau cerita kejadian itu kepada saya. Saya senang karena kamu percaya dengan saya”, sambut Kak Malya dengan hangat. Mita merasa diterima perasaannya tanpa diadili. Ia merasa sangat beruntung memiliki Kak Malya yang sangat pengertian. Mita-pun akhirnya setuju untuk bertanya lebih jauh kepada Bu Salmah dengan ditemani oleh Kak Malya.



“Mita kamu tahu tidak bagian mana yang tidak boleh disentuh oleh orang? Bahkan ketika sudah menjalin cinta kasih lama?” tanya Bu Salmah dan dijawab dengan gelengan kepala oleh Mita. “Setiap orang itu berhak menentukan bagian mana yang boleh dan tidak boleh disentuh, terutama bagian tertentu seperti bibir, dada, paha, alat kelamin atau pantat. Hanya orang yang kamu percayai, seperti ibumu, yang boleh menyentuhnya.

Kecuali, kamu memberikan izin untuk orang lain menyentuhnya.

Saat kamu merasa tidak nyaman, maka kamu perlu mengatakannya tanpa sungkan-sungkan! Kalau perlu, kamu bisa melawan dan melaporkan orang yang melakukan pemaksaan itu!” Bu Salmah menjelaskan dengan baik. Mita baru sadar bahwa ia sebenarnya memiliki pilihan untuk menolak sentuhan, rangkulan, bahkan gendengan tangan Dimas jika ia tidak mau.

Ini adalah hal baru yang ia pelajari dan tentunya akan menjadi pelajaran berharga kedepannya. Mendengar cerita Mita, Bu Salmah berinisiatif untuk sosialisasi tentang hubungan yang saling menghormati saat pelajaran Bimbingan Konseling di kelas nanti.



=Maaf=

"Meminta izin untuk melakukan sentuhan adalah tanda bahwa kita menghormati teman atau teman dekat kita. Dalam hubungan pertemanan atau cinta kasih, penting sekali untuk menghargai keputusan orang lain. Kita bisa menolak dengan halus dan sopan, dengan mengatakan tidak karena apa yang dilakukan oleh mereka telah membuat kita tidak nyaman. Namun jika ada pemaksaan atau bullying, kamu harus menolak dengan sangat tegas. Bahkan kamu berhak untuk berontak, berteriak minta bantuan atau lari meninggalkan tempat."

"Setelah itu, jangan takut untuk laporkan hal ini kepada orang yang kamu percaya seperti Guru atau orang tua." Bu Salmah kerap mengulangi kalimat ini di setiap kelas yang ia masuki selama seminggu terakhir. Termasuk di kelas Dimas, Andi dan Imran.

Andi dan Imran masih merasa ikut bersalah sejak Dimas cerita tentang kejadian Bianglala di pasar malam. Mereka berjanji tidak akan bertanya pada Dimas lagi sehingga ia berpikiran untuk melakukan hal-hal yang berujung pada tindakan pemaksaan terhadap perempuan.

Pelajaran dari Bu Salmah telah membuka mata mereka bahwa apa yang mereka lakukan itu tidak baik. Dimas pun semakin merasa malu dan bersalah karena telah memaksa menyentuh Mita tanpa meminta izin.

*Mit, maafkan saya, ya... Hari ini saya mendengarkan penjelasan Bu Salmah tentang bagaimana pentingnya meminta izin kepada perempuan sebelum menyentuhnya. Saya sadar bahwa yang saya lakukan sama kamu itu keterlaluan dan tidak sopan. Saya pikir kalau kamu diam saja itu tanda kamu setuju... Tapi saya salah besar! Saya benar-benar menyesal, boleh tidak kita bertemu untuk membahas masalah ini? Saya janji kalau saya tidak akan lancang saat bertemu dengan kamu nanti.*



Mita terdiam membaca pesan yang dikirimkan Dimas malam itu. Ia tahu bahwa sebenarnya Dimas adalah anak yang sopan, namun entah apa yang membuatnya jadi seperti itu. Hati Mita bergejolak kencang,

antara ragu, kecewa, bingung, dan juga rindu. Akhirnya mereka setuju untuk bertemu di kantin setelah pulang sekolah esok hari. Semalaman ia berpikir panjang tentang mimpi dan cita-citanya dari kecil untuk menjadi Ilmuwan Fisika.

Bel tanda pulang sekolah sudah berbunyi. Mita dan Dimas akhirnya bertemu setelah satu bulan sejak kejadian Bianglala. Dimas pun meminta maaf dengan sungguh-sungguh kepada Mita atas kejadian tersebut. Dengan berbesar hati, Mita pun memaafkan Dimas. Mereka berdua akhirnya menertawakan hal tersebut dan menyadari betapa sedikitnya informasi yang mereka ketahui tentang meminta izin sebagai tanda menghormati.

"Dimas, saya sayang sama kamu. Namun, saat ini saya sepertinya mau fokus sekolah dulu. Kamu ingat kan mimpi saya untuk jadi Ilmuwan Fisika? Tadi malam saya bermimpi dan merasa seolah itu menjadi kenyataan. Saya sangat senang dengan kamu yang suka membantu saya mengerjakan soal Fisika, semoga kamu tidak pernah kapok ya!" Dimas bisa melihat wajah Mita yang berseri-seri saat mengatakan hal itu. Tentu saja, Dimas berjanji akan selalu memberikan bantuan saat Mita kesulitan mengerjakan soal-soal Fisika kedepannya.



Tiga minggu sudah berlalu sejak Dimas dan Mita bertemu di kantin. Sesekali, Mita masih bernostalgia saat melewati kantin, mengingat-ingat

kejadian sewaktu ia masih menjalin cinta kasih dengan Dimas. Mereka berdua memutuskan untuk berteman saja dan saling dukung untuk mencapai cita-cita mereka.

Mereka sadar bahwa perhatian bisa ditunjukkan lewat hal lain selain menjalin cinta kasih. Dua bulan lagi Mita akan berulang tahun ke-14. Mita tahu bahwa jalan hidupnya masih panjang, apalagi ia sangat menikmati waktu-waktunya bersama teman-temannya di PMR atau di kelasnya. Ia sangat ingin berhasil menggapai mimpinya sebagai Ilmuwan, sehingga ia memutuskan untuk menunda menjalin cinta kasih dengan siapa pun saat ini.

Hari ini Mita mengalami menstruasi untuk kesekian kalinya. Ia sedang menyiapkan kegiatan penyuluhan tentang kesehatan menstruasi yang akan dilakukan sebagai bagian dari kegiatan UKS. Bu Salmah memberinya tugas sebagai pendidik sebaya yang bisa menyampaikan informasi tentang kesehatan reproduksi kepada teman-temannya. Mita sangat bangga dengan peran barunya! Dimas pun sese kali datang untuk membantu Mita melakukan tugasnya.



## RANGKUMAN

- Mita adalah seorang anak perempuan yang mulai memasuki masa pubertas.
- Setelah mendapatkan menstruasi pertamanya, Mita mulai mengalami perubahan fisik, psikologis dan juga sosial.
- Saat Mita kebingungan, ia selalu mencari tahu informasi yang benar kepada orang yang ia bisa percaya seperti kak Malya, ibunya, dan Ibu Salma.
- Mita mulai merasakan jatuh cinta dan ia pun setuju untuk menjalin kasih dengan Dimas.
- Dimas yang menjadi teman dekat Mita mengira bahwa Mita tidak akan keberatan untuk disentuh.
- Dimas pun berani menyentuh Mita karena dorongan dari teman-temannya dan penasaran dengan reaksi Mita.
- Awalnya Mita diam saja karena bingung, namun ia merasa tidak nyaman sehingga ia menjauhi Dimas.
- Dimas merasa sedih dan bersalah karena ia telah menyakiti Mita.
- Bu Salma memberitahu bahwa memberikan sentuhan harus dengan izin, dan Mita berhak untuk menolak tegas.
- Bu Salma juga menjelaskan bahwa risiko berhubungan seks bisa menyebabkan kehamilan yang bisa berujung pada perkawinan usia anak.
- Dimas menyesal dan berjanji untuk lebih menghormati perempuan.
- Mita dan Dimas akhirnya memutuskan untuk berteman baik saja.
- Masa pubertas bisa membuat remaja merasa bingung dan penasaran, namun informasi yang benar dapat menuntun remaja untuk melaluinya dengan baik.

Tim Penyusun:

Penulis 1: Shinta Afiati

Penulis 2: Nur Hidayati Handayani

Ilustrator: Nabila Anindya Yudiantoro

Layout : ABi





*Mita*



*Malya*



*Dimas*

Mita adalah remaja perempuan berusia 13 tahun.

Ia mendapatkan menstruasi pertamanya dan ia merasa kesulitan dalam menghadapi hari-hari menstruasinya.

Kebingungannya bertambah saat ia sedang mencari jati diri dan mulai jatuh cinta dengan teman sekolahnya.

Dalam upayanya mencari jawaban atas kebingungan-kebingungannya, Mita dibantu oleh beberapa orang yang menuntunnya untuk mendapatkan jawaban yang tepat.