



Hak-hak
Tanggung Jawab
Perwakilan

3-R Trainers' Kit

**PEMBERDAYAAN UNTUK
ANAK-ANAK, REMAJA DAN KELUARGA**

Buku 5



**Modul 7 Menjaga Kesehatan
Modul 8 Perlindungan dari Kekerasan
dan Narkoba**

Busakorn Suriyasarn, Rosalinda Terhorst and Nelien Haspels



Kantor Perburuhan Internasional
Program Internasional untuk Penghapusan Pekerja Anak
Kantor Subregional Asia Timur, Bangkok

Buku 5

Modul 7 Menjaga Kesehatan

Modul 8 Perlindungan dari Kekerasan dan Narkoba

3-R Trainers' Kit

PEMBERDAYAAN UNTUK ANAK-ANAK, REMAJA DAN KELUARGA

Hak, Tanggung jawab, dan Perwakilan

Oleh

Busakorn Suriyasarn, Rosalinda Terhorst and Neilen Haspels



Kantor Perburuhan Internasional
Program Internasional untuk Penghapusan Pekerja Anak
Kantor Subregional Asia Timur, Bangkok

Hak Cipta © Kantor Perburuhan Internasional 2006
Terbit pertama tahun 2006
Terbit kedua tahun 2008

Hak cipta publikasi Kantor Perburuhan Internasional dilindungi oleh Protokol 2 dari Konvensi Hak Cipta Dunia (*Universal Copyright Convention*). Walaupun begitu, kutipan singkat yang diambil dari publikasi tersebut dapat diperbanyak tanpa otorisasi dengan syarat agar menyebutkan sumbernya. Untuk mendapatkan hak perbanyakan dan penerjemahan, surat lamaran harus dialamatkan kepada *Publications Bureau (Rights and Permissions)*, *International Labour Office*, CH-1211 Geneva 22, Switzerland, atau melalui Kantor ILO di Jakarta. Kantor Perburuhan Internasional akan menyambut baik lamaran tersebut.

Perpustakaan, lembaga dan pengguna lainnya yang terdaftar dalam kantor Lisensi Hak Cipta (*Copyright Licensing Agency*) di Inggris dengan alamat 90 Tottenham Court Road, London W1T 4LP (Fax: (+44) (0) 20 7631 5500; e-mail: cla@cla.co.uk), Pusat Pengesahan Hak Cipta (*Copyright Clearance Center*) di Amerika Serikat dengan alamat 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923 [Fax: (+1) (978) 750 4470; e-mail: info@copyright.com] atau Organisasi Hak Perbanyakan (*Reproduction Rights Organization*) terkait di negara lain, dapat membuat fotokopi sesuai dengan ijin lisensi yang dikeluarkan bagi mereka untuk keperluan tersebut.

Busakorn Suriyasarn, Rosalinda Terhorst and Nelien Haspels

Pemberdayaan untuk Anak-anak, Remaja dan Keluarga; 3-R Trainers Kit – Hak-hak, Tanggung Jawab dan Perwakilan
Kantor Perburuhan Internasional, 2008

Versi Bahasa Indonesia:

Cetak: ISBN 978-92-2-821000-2, Web pdf: ISBN 978-92-2-821001-9, CD-ROM: ISBN 978-92-2-821002-6

Sesuai dengan tata cara Perserikatan Bangsa-Bangsa, pencantuman informasi dalam publikasi-publikasi ILO beserta sajian bahan tulisan yang terdapat di dalamnya sama sekali tidak mencerminkan opini apapun dari Kantor Perburuhan Internasional mengenai informasi yang berkenaan dengan status hukum suatu negara, daerah atau wilayah atau kekuasaan negara tersebut, atau status hukum pihak-pihak yang berwenang dari negara tersebut, atau yang berkenaan dengan penentuan batas-batas negara tersebut.

Dalam publikasi-publikasi ILO tersebut, setiap opini yang berupa artikel, kajian dan bentuk kontribusi tertulis lainnya, yang telah diakui dan ditandatangani oleh masing-masing penulisnya, sepenuhnya menjadi tanggung jawab masing-masing penulis tersebut. Pemuatan atau publikasi opini tersebut tidak kemudian dapat ditafsirkan bahwa Kantor Perburuhan Internasional menyetujui atau menyarankan opini tersebut.

Pendanaan untuk *3-R Trainers' Kit* ini berasal dari Pemerintah Jepang, Belanda dan Inggris, dan Departemen Ketenagakerjaan Amerika Serikat, serta ILO. *3-R Trainers' Kit* ini tidak berarti mencerminkan pandangan atau kebijakan dari negara-negara tersebut, dan juga tidak menyebutkan nama dagang, produk komersil, atau organisasi, yang secara tidak langsung disetujui oleh pemerintah negara-negara tersebut. Manual dalam Bahasa Indonesia ini dicetak oleh Proyek EAST (*Educational And Skills Training for Youth Employment in Indonesia*) dengan didanai oleh Pemerintah Kerajaan Belanda.

Publikasi-publikasi ILO dapat diperoleh melalui kantor-kantor perwakilan ILO di berbagai negara atau langsung melalui Kantor Pusat ILO dengan alamat ILO Publications, International Labour Office, CH-1211 Geneva 22, Switzerland atau melalui Kantor ILO di Jakarta dengan alamat Menara Thamrin Lantai 22, Jl. M.H. Thamrin kav. 3, Jakarta 10250. Katalog atau daftar publikasi terbaru dapat diminta secara cuma-cuma pada alamat tersebut, atau melalui e-mail: pubvente@ilo.org; www.ilo.org/jakarta

Kunjungi website kami: www.ilo.org/publns; www.un.or.id/ilo

Desain cover dan Ilustrasi: Arita Charoensuk
Dicetak di Jakarta, Indonesia

Daftar Isi

BAGIAN 2: MODUL PELATIHAN

MODUL 7	MENJAGA KESEHATAN	1
Unit 7.1	Dari Mana Asalnya Bayi?	2
Latihan 7.1.1	Permainan Kwartet Kesehatan Reproduksi	3
	TA 7.1.1 A: Aturan Permainan Kwartet Kesehatan Reproduksi	6
	TA 7.1.1 B: Kwartet Merencanakan Keluarga Anda	7
	Catatan Singkat: Kesehatan Reproduksi	15
Unit 7.2	Berapa Jumlah Anak yang Cukup?	17
Latihan 7.2.1	Saya Merencanakan Keluarga	18
	TA 7.2.1 A: Tugas-tugas Peran Keluarga Berencana	20
	TA 7.2.1 B: Panduan Diskusi tentang Keluarga Berencana	23
Latihan 7.2.2	Anak Laki-laki atau Anak Perempuan	25
	Catatan Singkat: Pembunuhan Bayi Perempuan dan Aborsi	
	Jenis Kelamin Tertentu	27
Unit 7.3	Cara Memiliki Bayi yang Sehat	29
Latihan 7.3.1	Merawat Bayi dalam Kandungan	30
	TA 7.3.1 A: Teks untuk Balon	32
	TA 7.3.1 B: Ikon-ikon untuk Perilaku yang Sehat atau Tidak Sehat	33
	Catatan Singkat: Merawat Bayi Dalam Kandungan	34
Latihan 7.3.2	Permainan Bayi	36
	TA 7.3.2 A: Aturan Permainan Bayi	38
	TA 7.3.2 B: Papan Permainan Bayi (Baby Game Board)	39
	TA 7.3.2 C: Empat Kategori Kartu Kecil	40
Unit 7.4	Apa yang Dimaksud PMS dan HIV/AIDS?	48
Latihan 7.4.1	Redaksi yang Terhormat	49
	TA 7.4.1 A: Surat-surat kepada Redaksi	51
	TA 7.3.1 B: Pedoman Diskusi dan Jawaban untuk Redaksi	53
Latihan 7.4.2	Benar atau Salah?	55
	TA 7.4.2 A: Daftar Pernyataan dan Jawaban	56
Latihan 7.4.3	Penyebab, Gangguan dan Pengobatan	58
	TA 7.4.3 A: Daftar Penyebab Gangguan, Pernyataan dan Jawaban	60
	Sumber Bacaan Tambahan	61

MODUL 8	PERLINDUNGAN DARI KEKERASAN DAN NARKOBA	1
Unit 8.1	Kekerasan	2
Latihan 8.1.1	Kekerasan di dalam Keluarga	3
	TA 8.1.1 A: Kisah-kisah Kekerasan Domestik	7
	Catatan Singkat: Kekerasan Domestik	10
Latihan 8.1.2	Kekerasan di Tempat Kerja	12
	TA 8.1.2 A: Deskripsi Tokoh-tokoh	14
	Catatan Singkat: Kekerasan di Tempat Kerja	15
Unit 8.2	Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan	17
Latihan 8.2.1	Jangan Sentuh Saya!	18
	Catatan Singkat: Pelecehan Seksual	21
Latihan 8.2.2	Jauhi Saya!	25
Latihan 8.2.3	Pemerkosaan	29
	TA 8.2.3 A: Pedoman untuk Menghindari dan Mengatasi Pemerkosaan	32
	Catatan Singkat: Pemerkosaan	33
Unit 8.3	Bagaimana Cara Mengatakan “Tidak” Terhadap Alkohol dan Narkoba	36
Latihan 8.3.1	Berputar-putar: Efek dari Alkohol dan Narkoba	37
	TA 8.3.1 A: Akibat-akibat Alkohol dan Narkoba	40
Latihan 8.3.2	Mitos dan Fakta tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok	41
	TA 8.3.1 A: Pernyataan-pernyataan tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok	43
	TA 8.3.1 B: Lembar awaban: Alkohol, Narkoba dan Rokok	45
Latihan 8.3.3	“Tidak” untuk Alkohol dan Narkoba	47
	TA 8.3.3 A: Kampanye Melawan Alkohol dan Narkoba	49
Bahan Bacaan Tambahan		50

Modul ini membahas masalah-masalah kesehatan reproduksi. Fokus utamanya adalah keluarga berencana, hak-hak reproduksi dan perlindungan terhadap penyakit menular seksual (PMS) dan AIDS. Modul ini juga memberikan informasi dasar mengenai perawatan pra dan paska melahirkan serta pelatihan untuk meningkatkan kesadaran akan bahayanya melakukan seks yang tidak aman. Tujuan utama pelatihan di dalam modul ini adalah untuk menekankan tanggung jawab baik laki-laki maupun perempuan di dalam kesehatan reproduksi dan pentingnya pengambilan keputusan dengan penuh pertimbangan.

Empat unit berikut dicakupkan di dalam modul ini:

- | | |
|----------|--|
| Unit 7.1 | Dari Mana Asalnya Bayi? |
| Unit 7.2 | Berapa Jumlah Anak Yang Cukup? |
| Unit 7.3 | Cara Memiliki Bayi yang Sehat |
| Unit 7.4 | Apa yang Dimaksud dengan PMS dan HIV/AIDS? |

Unit 7.1 Dari Mana Asalnya Bayi?



Isi

Unit ini membahas masalah-masalah utama yang terkait dengan kesehatan reproduksi. Melalui permainan, para peserta akan mengenal lebih jauh tentang organ seksual, pembuahan, atau proses ‘pembentukan bayi’ dan pencegahan kehamilan. Berbagai masalah/isu sosial dan budaya yang berkaitan dengan hak reproduksi juga tercakup, termasuk hak untuk mendapatkan informasi dan merencanakan keluarga (KB).

Pesan Penting

- Hak-hak kesehatan reproduksi merupakan hak dasar bagi laki-laki maupun perempuan.
- Setiap individu memiliki hak untuk menentukan jumlah anak dan menentukan jarak kelahiran antar anak.
- Masing-masing individu berhak mengetahui tentang keluarga berencana dan cara-cara pencegahan kehamilan.
- Setiap perempuan memiliki hak untuk memilih melahirkan anak atau tidak, berdasarkan atas kehendaknya sendiri.

Latihan

7.1.1 Permainan Kwartet Kesehatan Reproduksi

Unit Terkait



- 6.1 Seksualitas dan Perubahan
- 6.4 Seks yang Aman
- 6.5 Kehamilan Usia Remaja
- 7.2 Berapa Jumlah Anak Yang Cukup?
- 7.3 Cara Memiliki Bayi Yang Sehat
- 10.2 Hak-hak di Tempat Kerja
- 10.3 Kesehatan di Tempat Kerja

Latihan 7.1.1 Permainan Kwartet Kesehatan Reproduksi



Tujuan

Peserta memahami dengan jelas tentang hak-hak dasar kesehatan reproduksi

Kelompok Sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Ruangan yang cukup besar untuk kelompok-kelompok kecil (maksimum 5 orang) untuk duduk bersama-sama, baik di kursi atau di atas lantai.



Bahan

Fotokopi Permainan Kwartet 'Merencanakan Keluarga Anda', 1 set lengkap untuk masing-masing kelompok (Alat Bantu Pelatihan 7.1.1 B)



Alat Bantu Pelatihan

7.1.1 A: Aturan Permainan Kwartet Kesehatan Reproduksi

7.1.1 B: Kwartet 'Merencanakan Keluarga Anda'

Catatan Singkat: Kesehatan Reproduksi

Rencana Sesi

Persiapan

Fotokopi 8 halaman Alat Bantu Pelatihan 7.1.1 B dan potong menjadi kartu-kartu terpisah. Buat satu set lengkap ($8 \times 4 = 32$ kartu) untuk masing-masing kelompok (4-5 orang). Pastikan bahwa anda tidak mencampurkan tiap-tiap set tersebut.

Langkah 1 – 10 menit

Tanyakan kepada para peserta apa pendapat mereka ketika mereka mendengar tentang istilah kesehatan reproduksi. Setelah ada beberapa jawaban, jelaskan secara singkat apa yang dimaksud dengan kesehatan reproduksi, tanpa terlalu rinci, misalnya: Kesehatan reproduksi adalah tentang merawat tubuh anda, mengetahui bagaimana cara kerja organ-organ seksual, mencegah kehamilan jika belum siap untuk hamil dan memutuskan secara bebas bagaimana merencanakan sebuah keluarga. .

Jelaskan bahwa mereka akan mempelajari tentang kesehatan reproduksi melalui permainan kwartet.

Langkah 2 – 20 menit

Bagilah peserta ke dalam kelompok-kelompok kecil terdiri 4 atau 5 orang. Jelaskan tentang Aturan Permainan Kwartet Kesehatan Reproduksi (Alat Bantu Pelatihan 7.1.1 A). Berikan satu

set lengkap kartu untuk setiap kelompok dan minta mereka untuk memainkan permainan tersebut selama maksimum 3 putaran atau sekitar 20 menit.

Langkah 3 – 25 menit

Tanyakan kepada peserta apakah mereka menikmati permainan tersebut dan minta beberapa relawan untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka ketika memainkannya. Bahas semuanya satu demi satu sesuai urutan berikut:

1. *Organ Reproduksi*

- Tanyakan apakah mereka betul-betul memahami keempat organ seksual yang disebutkan di dalam kwartet tersebut.
- Jelaskan bahwa itu adalah organ reproduksi laki-laki dan perempuan: tanpa organ-organ ini maka kita tidak akan bisa memiliki anak (untuk rincian lebih lanjut lihat Unit 6.1 Perubahan dan Seksualitas).

2. *Seks yang Aman*

- Mintalah para peserta memberikan contoh tentang cara-cara lain untuk mencegah kehamilan dan bahas hal ini secara singkat (untuk uraian lebih lanjut lihat Unit 6.4 Seks yang Aman).
- Tanyakan apa keuntungan-keuntungan memakai kondom

3. *Proses terjadinya kehamilan*

- Minta seorang relawan untuk menjelaskan proses terjadinya kehamilan (untuk rincian lebih lanjut lihat Unit 6.1 Perubahan dan Seksualitas).
- Jelaskan bahwa sperma dan sel telur dibutuhkan agar pembuahan terjadi —untuk membuat bayi. Hal ini bisa terjadi ketika laki-laki dan perempuan melakukan seks yang tak terlindungi (*unprotected sex*).

4. *Hak untuk memperoleh informasi*

- Tanyakan kepada para peserta apa yang dilakukan oleh orang-orang dalam kartu-kartu ini.
- Bahas apakah para peserta memiliki akses untuk mengatur kelahiran.
- Jelaskan bahwa setiap individu memiliki hak untuk memperoleh informasi tentang masalah kesehatan reproduksi, terlepas dari jenis kelamin, ras, status perkawinan atau usianya.

5. *Hak untuk merencanakan keluarga*

- Minta peserta untuk menjelaskan isu apa saja yang ada pada kartu-kartu ini.
- Katakan kepada mereka bahwa adalah hak setiap orang untuk melakukan Keluarga Berencana: untuk menggunakan metode pengaturan kelahiran, untuk memilih apakah memiliki anak atau tidak, dan untuk memilih berapa jumlah anak yang akan dimiliki serta jarak antara tiap-tiap anak.

6. *Cara memperoleh informasi*

- Tanyakan dari mana para peserta memperoleh informasi tentang keluarga berencana dan apakah mereka merasa puas dengan layanan yang diberikan.
- Tanyakan apakah mereka menginginkan adanya perubahan mengenai cara mendapatkan informasi tentang keluarga berencana.
- Berikan kiat-kiat tentang tempat-tempat di mana mereka bisa mendapatkan informasi atau layanan yang lebih banyak

7. *Hak untuk memiliki kehidupan pribadi*

- Minta mereka untuk menjelaskan secara lebih rinci apa yang dimaksud dengan empat situasi yang digambarkan dalam kartu-kartu ini.
- Tanyakan apakah mereka kadang-kadang merasakan tekanan yang berbeda-beda dan apa yang mereka rasakan/pikirkan tentang tekanan-tekanan tersebut.
- Jelaskan bahwa setiap orang memiliki hak untuk bertindak menurut keinginannya bukan menurut keinginan orang lain, bahkan orang tua. Dengan kata lain, setiap orang berhak membuat pilihan tentang bagaimana mereka mengatur kehidupannya sendiri (tanpa merugikan orang lain).

8. Masalah-masalah yang terkait dengan pekerjaan

- Tanyakan apakah mereka mengetahui masalah-masalah yang disebutkan di dalam kartu-kartu tersebut dan apakah mereka bisa memikirkan tentang masalah-masalah lain.
- Diskusikan tentang diskriminasi terhadap perempuan di tempat kerja karena masalah kesehatan reproduksi. Tanyakan apakah situasi ini lazim di negara/tempat kerja/masyarakat mereka.
- Jelaskan bahwa undang-undang perburuhan di banyak negara masih diskriminatif terhadap perempuan, misalnya tidak mempekerjakan perempuan karena mereka suatu saat akan hamil atau sudah menjadi ibu/memiliki anak, atau memecat pegawai perempuan ketika ia hamil. Bagaimanapun juga praktik-praktik diskriminasi terhadap perempuan sering terjadi dalam situasi di mana pekerja perempuan tidak dilindungi oleh hukum atau tidak ada hukum yang khusus mengatur masalah pekerja perempuan

Kiat untuk pelatih:

Pastikan bahwa anda membahas kartu-kartu pada level yang sesuai dengan para peserta. Tetaplah memperhatikan apa yang mereka inginkan. Dengan orang-orang yang lebih muda, anda harus lebih rinci tentang upaya pencegahan dan hak untuk menentukan pilihan sendiri. Dengan orang-orang yang sudah menikah, anda bisa lebih menekankan kepada pasangan suami istri (pasutri) untuk saling berbagi informasi tentang masalah kesehatan reproduksi. Sebagai contoh, suami juga memiliki hak untuk mengetahui apa yang terjadi dengan istrinya ketika ia hamil dan melahirkan serta perencanaan keluarga adalah masalah keduanya. Untuk informasi lebih lanjut lihat Unit 7.3 Cara Memiliki Anak Yang Sehat.

Langkah 4 – 5 menit

Tarik kesimpulan dengan menekankan butir-butir berikut:

- Hak reproduksi merupakan hak dasar bagi laki-laki dan perempuan.
- Setiap orang memiliki hak untuk menentukan jumlah dan jarak kelahiran antar anak.
- Setiap orang berhak mengetahui tentang keluarga berencana dan cara-cara untuk mencegah kehamilan.
- Setiap perempuan memiliki hak untuk memilih melahirkan anak atau tidak, berdasarkan kehendaknya sendiri.

Kiat untuk pelatih:

Untuk peserta dewasa simpulkan dengan membuat daftar tentang hak-hak kesehatan reproduksi dan masalah-masalah umum yang terkait dengan hak-hak ini di tempat kerja.



Alat Bantu Pelatihan 7.1.1 A: Aturan Permainan Kwartet Kesehatan Reproduksi

Tujuan

Tujuan dari permainan ini adalah mengumpulkan rangkaian 4 kartu (kwartet) sebanyak mungkin. Pemain yang memiliki rangkaian paling banyak memenangkan permainan.

Permainan

Permainan ini terdiri 8 set kartu, setiap set berisi 4 kartu, sehingga jumlah keseluruhan kartu adalah 32. Masing-masing set bisa dikenali dari judulnya. Di dalam kotak anda akan menemukan gambar dari 4 rangkaian subyek dan subyek dari kartu khusus itu ada di dalam kotak yang besar. Tiga subyek yang lain harus kamu kumpulkan tertulis pada kotak yang kecil. Di bawah kotak-kotak itu, subyek keempat kartu dijelaskan dengan subyek dari kartu yang spesifik dicetak tebal.

Cara mengumpulkan rangkaian kartu

Kumpulkan kartu-kartu dengan menanyakan kepada seseorang: “Apakah kamu punya kartu ‘Proses terjadinya kehamilan’, ‘Embrio’ untuk saya?” Jika orang tersebut memilikinya, maka ia harus memberikan kepadamu. Apabila orang tersebut tidak memiliki kartu itu maka sekarang gilirannya untuk meminta kartu-kartu yang lain dari para pemain sampai seseorang tidak memiliki kartu yang diminta, dan seterusnya. Keseluruhan permainan adalah tentang mengingat siapa menanyakan apa dan siapa mengumpulkan apa. Ketika satu set lengkap dikumpulkan maka pemain tersebut harus menyimpannya, meletakkannya di atas meja dan menunjukkan rangkaian kartu yang sudah lengkap tersebut kepada pemain yang lain.

Aturan-aturan penting

- Tidak boleh berbohong: apabila anda memiliki kartu yang diminta oleh seseorang, maka anda harus memberikannya.
- Anda hanya bisa meminta kartu dari sebuah rangkaian kartu yang salah satunya sudah anda miliki.
- Apabila seorang pemain kehabisan kartu maka ia keluar dari permainan dan harus menunggu sampai pemain-pemain yang lain sudah siap.

Memulai permainan

Salah seorang pemain mengocok kartu dan membagikannya kepada para pemain. Jika anda bermain dengan 4 orang, maka masing-masing orang mendapatkan 8 buah kartu. Apabila anda bermain dengan 5 orang, maka tiga orang mendapatkan 6 buah kartu dan dua orang mendapatkan 7 kartu. Orang yang duduk di sebelah kiri orang yang mengocok kartu mulai meminta. Apabila orang yang diminta kartu tertentu tidak memiliki kartu tersebut, maka giliran diteruskan kepada orang tersebut dan seterusnya.



Alat Bantu Pelatihan 7.1.1 B: Kwartet 'Merencanakan Keluarga Anda'

Petunjuk : Fotokopilah 8 halaman berikut dan guntinglah menjadi kartu-kartu terpisah. Buat satu set lengkap (8 x 4 = 32 kartu) untuk tiap-tiap kelompok. Pastikan bahwa anda tetap memisahkan set kartu untuk tiap-tiap kelompok.



Organ-Organ Reproduksi – (1)	Organ-Organ Reproduksi – (2)
Minta 2 Minta 3 Minta 4 1. Tampak luar organ laki-laki: penis 2. Tampak luar organ perempuan: vagina 3. Bagian dalam organ reproduksi laki-laki 4. Bagian dalam organ reproduksi perempuan	Minta 1 Minta 3 Minta 4 1. Tampak luar organ laki-laki: penis 2. Tampak luar organ perempuan: vagina 3. Bagian dalam organ reproduksi laki-laki 4. Bagian dalam organ reproduksi perempuan
Organ-Organ Reproduksi – (3)	Organ-Organ Reproduksi – (4)
Minta 1 Minta 2 Minta 4 1. Tampak luar organ laki-laki: penis 2. Tampak luar organ perempuan: vagina 3. Bagian dalam organ reproduksi laki-laki 4. Bagian dalam organ reproduksi perempuan	Minta 1 Minta 2 Minta 3 1. Tampak luar organ laki-laki: penis 2. Tampak luar organ perempuan: vagina 3. Bagian dalam organ reproduksi laki-laki 4. Bagian dalam organ reproduksi perempuan



Seks yang Aman – (1)

Minta 2

Minta 3

Minta 4



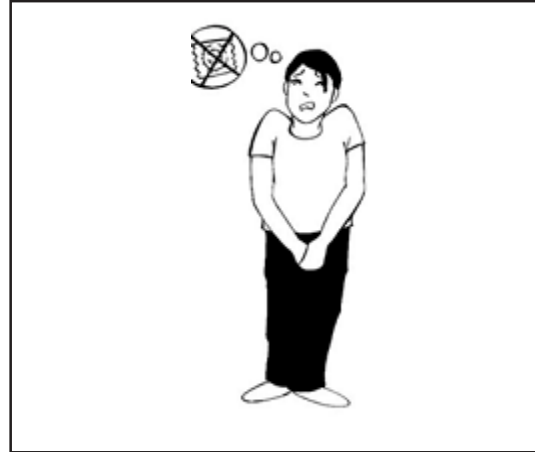
1. Tidak menggunakan kondom = kehamilan
2. Tidak menggunakan kondom = PMS, HIV/AIDS
3. Menggunakan kondom = laki-laki muda bahagia
4. Menggunakan kondom = perempuan muda bahagia

Seks yang Aman – (2)

Minta 1

Minta 3

Minta 4



1. Tidak menggunakan kondom = kehamilan
2. **Tidak menggunakan kondom = PMS, HIV/AIDS**
3. Menggunakan kondom = laki-laki muda bahagia
4. Menggunakan kondom = perempuan muda bahagia

Seks yang Aman – (3)

Minta 1

Minta 2

Minta 4



1. Tidak menggunakan kondom = kehamilan
2. Tidak menggunakan kondom = PMS, HIV/AIDS
3. **Menggunakan kondom = laki-laki muda bahagia**
4. Menggunakan kondom = perempuan muda bahagia

Seks yang Aman – (4)

Minta 1

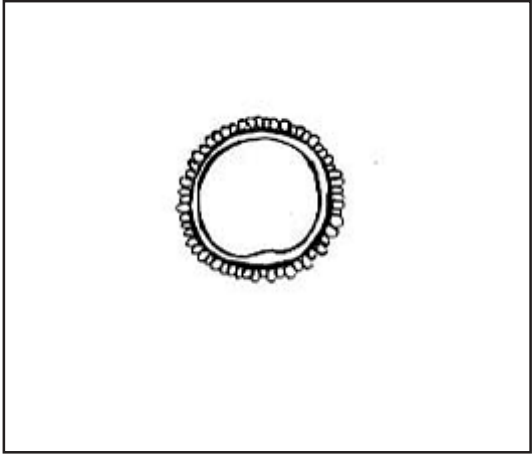
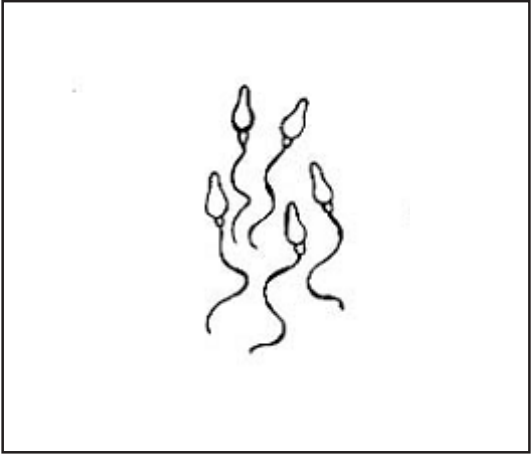
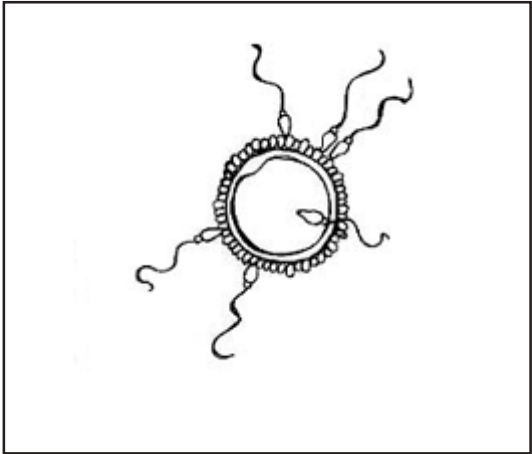
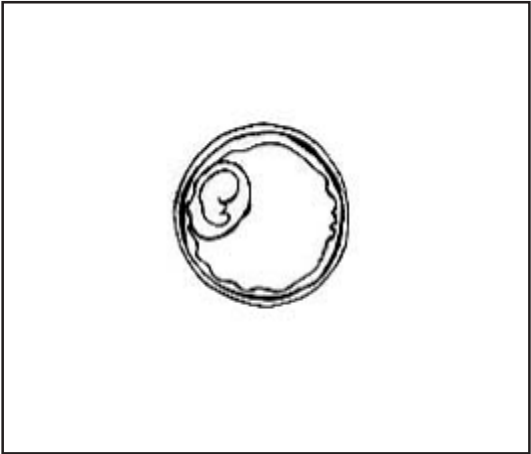
Minta 2

Minta 3



1. Tidak menggunakan kondom = kehamilan
2. Tidak menggunakan kondom = PMS, HIV/AIDS
3. Menggunakan kondom = laki-laki muda bahagia
4. **Menggunakan kondom = perempuan muda bahagia**



Proses Terjadinya Kehamilan – (1)	Proses Terjadinya Kehamilan – (2)
Minta 2 Minta 3 Minta 4  1. Sel Telur 2. Sperma 3. Telur bertemu Sperma 4. Embrio	Minta 1 Minta 3 Minta 4  1. Sel Telur 2. Sperma 3. Telur bertemu Sperma 4. Embrio
Minta 1 Minta 2 Minta 4  1. Sel Telur 2. Sperma 3. Telur bertemu Sperma 4. Embrio	Minta 1 Minta 2 Minta 3  1. Sel Telur 2. Sperma 3. Telur bertemu Sperma 4. Embrio



Hak Memperoleh Informasi – (1)

Minta 2

Minta 3

Minta 4



1. **Gadis remaja dan pemuda meminta informasi tentang KB**
2. Pasangan suami-istri bersama-sama dalam pemeriksaan kehamilan
3. Laki-laki yang belum menikah meminta informasi tentang PMS
4. Pekerja kesehatan memberikan informasi kepada berbagai kelompok orang

Hak Memperoleh Informasi – (2)

Minta 1

Minta 3

Minta 4



1. Gadis remaja dan pemuda meminta informasi tentang KB
2. **Pasangan suami-istri bersama-sama dalam pemeriksaan kehamilan**
3. Laki-laki yang belum menikah meminta informasi tentang PMS
4. Pekerja kesehatan memberikan informasi kepada berbagai kelompok orang

Hak Memperoleh Informasi – (3)

Minta 1

Minta 2

Minta 4



1. Gadis remaja dan pemuda meminta informasi tentang KB
2. Pasangan suami-istri bersama-sama dalam pemeriksaan kehamilan
3. **Laki-laki yang belum menikah meminta informasi tentang PMS**
4. Pekerja kesehatan memberikan informasi kepada berbagai kelompok orang

Hak Memperoleh Informasi – (4)

Minta 1

Minta 2

Minta 3



1. Gadis remaja dan pemuda meminta informasi tentang KB
2. Pasangan suami-istri bersama-sama dalam pemeriksaan kehamilan
3. Laki-laki yang belum menikah meminta informasi tentang PMS
4. **Pekerja kesehatan memberikan informasi kepada berbagai kelompok orang**



Hak atas Keluarga Berencana – (1)

Minta 2

Minta 3

Minta 4



1. **Diskusi tentang memiliki anak**
2. Menggunakan alat kontrasepsi
3. Jumlah anak
4. Jarak kelahiran anak

Hak atas Keluarga Berencana – (2)

Minta 1

Minta 3

Minta 4



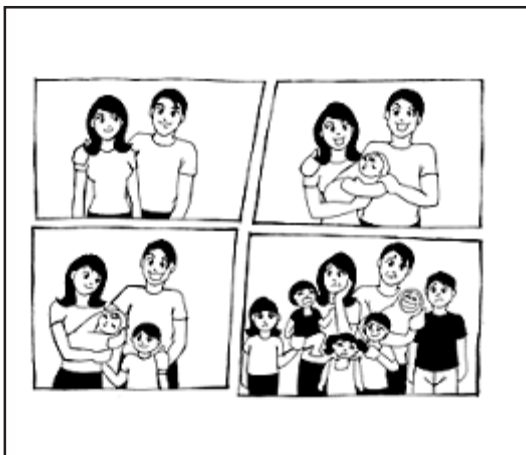
1. Diskusi tentang memiliki anak
2. **Menggunakan alat kontrasepsi**
3. Jumlah anak
4. Jarak kelahiran anak

Hak atas Keluarga Berencana – (3)

Minta 1

Minta 2

Minta 4



1. Diskusi tentang memiliki anak
2. Menggunakan alat kontrasepsi
3. **Jumlah anak**
4. Jarak kelahiran anak

Hak Memperoleh Informasi – (4)

Minta 1

Minta 2

Minta 3



1. Diskusi tentang memiliki anak
2. Menggunakan alat kontrasepsi
3. Jumlah anak
4. **Jarak kelahiran anak**

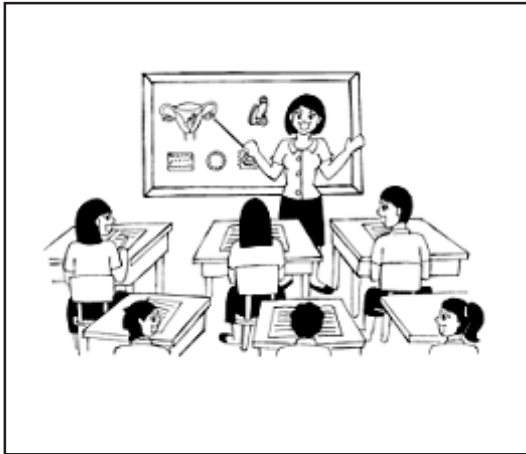


Hak Memiliki Kehidupan Pribadi – (1)

Minta 2

Minta 3

Minta 4



1. Sekolah
2. Pusat keluarga berencana
3. Bertanya kepada orang tua atau teman
4. Dokter

Hak Memiliki Kehidupan Pribadi – (2)

Minta 1

Minta 3

Minta 4



1. Sekolah
2. **Pusat keluarga berencana**
3. Bertanya kepada orang tua atau teman
4. Dokter

Hak Memiliki Kehidupan Pribadi – (3)

Minta 1

Minta 2

Minta 4



1. Sekolah
2. Pusat keluarga berencana
3. **Bertanya kepada orang tua atau teman**
4. Dokter

Hak Memiliki Kehidupan Pribadi – (4)

Minta 1

Minta 2

Minta 3



1. Sekolah
2. Pusat keluarga berencana
3. Bertanya kepada orang tua atau teman
4. **Dokter**



Hak Memiliki Kehidupan Pribadi – (1)

Minta 2

Minta 3

Minta 4



1. **Memutuskan untuk tetap melajang**
2. Bebas memilih pasangan
3. Menjadi orang tua tunggal
4. Memilih untuk tetap tidak punya anak

Hak Memiliki Kehidupan Pribadi – (2)

Minta 1

Minta 3

Minta 4



1. Memutuskan untuk tetap melajang
2. **Bebas memilih pasangan**
3. Menjadi orang tua tunggal
4. Memilih untuk tetap tidak punya anak

Hak Memiliki Kehidupan Pribadi – (3)

Minta 1

Minta 2

Minta 4



1. Memutuskan untuk tetap melajang
2. Bebas memilih pasangan
3. **Menjadi orang tua tunggal**
4. Memilih untuk tetap tidak punya anak

Hak Memiliki Kehidupan Pribadi – (4)

Minta 1

Minta 2

Minta 3



1. Memutuskan untuk tetap melajang
2. Bebas memilih pasangan
3. Menjadi orang tua tunggal
4. **Memilih untuk tetap tidak punya anak**



Hak Reproduksi di Tempat Kerja – (1)

Minta 2

Minta 3

Minta 4



1. **Dipecat ketika hamil**
2. Hanya laki-laki yang diterima bekerja
3. Bekerja dengan bahan kimia
4. Pekerjaan yang sesuai di bulan-bulan terakhir kehamilan

Hak Reproduksi di Tempat Kerja – (2)

Minta 1

Minta 3

Minta 4



1. Dipecat ketika hamil
2. **Hanya laki-laki yang diterima bekerja**
3. Bekerja dengan bahan kimia
4. Pekerjaan yang sesuai di bulan-bulan terakhir kehamilan

Hak Reproduksi di Tempat Kerja – (3)

Minta 1

Minta 2

Minta 4



1. Dipecat ketika hamil
2. Hanya laki-laki yang diterima bekerja
3. **Bekerja dengan bahan kimia**
4. Pekerjaan yang sesuai di bulan-bulan terakhir kehamilan

Hak Reproduksi di Tempat Kerja – (4)

Minta 1

Minta 2

Minta 3



1. Dipecat ketika hamil
2. Hanya laki-laki yang diterima bekerja
3. Bekerja dengan bahan kimia
4. **Pekerjaan yang sesuai di bulan-bulan terakhir kehamilan**



Catatan Singkat: Kesehatan Reproduksi

Di dalam *Platform for Action* yang diadopsi di dalam Konferensi Perempuan Sedunia ke-4, 1995 di Beijing, definisi kegiatan kesehatan reproduksi adalah sebagai berikut:

“Kesehatan reproduksi adalah suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang sehat dan bukan semata-mata tidak adanya penyakit atau kelainan/cacat, tetapi juga sehat dalam segala hal yang berhubungan dengan fungsi dan proses dari sistem reproduksi. Dengan demikian, kesehatan reproduksi menyiratkan bahwa setiap orang bisa memiliki kehidupan seks yang memuaskan dan aman serta juga meyakinkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk bereproduksi serta kebebasan untuk memutuskan apakah, kapan dan seberapa sering mereka melakukannya.”

Tersirat di dalam kondisi terakhir di atas adalah hak laki-laki dan perempuan untuk mengetahui dan memiliki akses terhadap metode keluarga berencana yang aman, efektif, terjangkau dan bisa diterima sesuai pilihan mereka. Juga metode-metode kontrasepsi lainnya yang sesuai dan tidak bertentangan dengan hukum, serta hak untuk mendapatkan akses terhadap layanan perawatan kesehatan yang memungkinkan para perempuan untuk melalui kehamilan dan kelahiran secara aman dan memberikan peluang terbaik kepada pasangan suami istri untuk memiliki bayi yang sehat.”¹

Hak-hak kesehatan reproduksi adalah hak asasi manusia:

- Merupakan hak dasar laki-laki dan perempuan.
- Setiap individu memiliki hak untuk menentukan jumlah dan jarak antara kelahiran anak.
- Setiap individu berhak mengetahui metode dan informasi yang berkaitan dengan keluarga berencana.
- Setiap perempuan memiliki hak untuk memilih melahirkan anak atau tidak, atas kehendaknya sendiri.

Hak-hak kesehatan reproduksi yang paling penting adalah:

- **Hak untuk menjaga kebebasan dan keselamatan tubuh:** setiap individu berhak untuk mengendalikan kehidupan seks dan reproduksinya, yang meliputi hak untuk memberikan persetujuan bagi intervensi medis hanya apabila benar-benar jelas informasinya.
- **Hak untuk mendapatkan standar kesehatan tertinggi:** hak untuk mendapatkan perawatan medis dengan mutu yang setinggi mungkin yang meliputi hak untuk dilindungi dari praktik-praktik berbahaya, dan hak untuk memperoleh informasi yang tidak bias yang mengarah pada pengambilan keputusan setelah diberitahu secara lengkap.
- **Hak merencanakan KB:** setiap individu berhak memutuskan secara bebas dan bertanggung jawab tentang jumlah dan jarak kelahiran anak.
- **Hak untuk menikah dan untuk membina sebuah rumah tangga:** setiap individu berhak memutuskan secara bebas apakah ia ingin menikah dan dengan siapa ia ingin menikah.
- Hak untuk memiliki kehidupan pribadi: setiap individu memiliki hak untuk memilih secara bebas dan rahasia apakah akan memiliki anak atau tidak dan kapan waktunya.
- **Hak untuk memperoleh informasi:** Setiap orang, termasuk para remaja dan dewasa yang belum menikah, berhak mendapatkan informasi tentang keluarga berencana dan masalah-masalah yang terkait dengan hal tersebut. Informasi ini tidak hanya meliputi informasi tentang metode pengendalian kehamilan/kontrasepsi tetapi juga informasi untuk laki-laki

¹ (FWCW Platform for Action, ayat 94)

(muda) tentang masalah kesehatan reproduksi khusus perempuan, terutama ketika pacar atau isterinya sedang hamil atau akan melahirkan. Masalah ini bukan hanya masalah perempuan saja. Seringkali lak-laki tidak tahu apa-apa sementara masalah ini sama pentingnya bagi kedua belah pihak.

Sejumlah masalah umum yang terkait dengan kesehatan reproduksi dan pekerjaan adalah:

- Beban kerja yang berat bagi kaum perempuan: 'beban ganda'. Di samping pekerjaan di luar rumah, para perempuan juga seringkali bertanggung jawab atas semua kegiatan rumah tangga. Penting untuk mendidik anak laki-laki dan laki-laki untuk berbagi kegiatan rumah tangga sehingga ada pembagian beban kerja yang adil antara semua anggota di dalam keluarga.
- Beberapa perusahaan menolak merekrut atau mempertahankan perempuan yang sudah menikah, perempuan hamil atau perempuan yang punya anak.
- Beberapa perusahaan memecat perempuan hamil atau yang menikah.
- Beberapa perusahaan tidak menyediakan fasilitas bagi perempuan hamil.
- Bagi perempuan hamil pekerjaan yang sesuai harus ditentukan di bulan-bulan terakhir kehamilan, tetapi hal ini sering kali tidak dilakukan.
- Masalah keselamatan dan kesehatan kerja sangat penting bagi perempuan hamil untuk mengurangi resiko terjadinya keguguran atau kelahiran dini.
- Banyak negara memiliki undang-undang tentang perlindungan kehamilan. Cari tahu undang-undang apa saja yang ada untuk perlindungan kehamilan dan apakah undang-undang tersebut berlaku untuk tempat kerja anda. Jika benar demikian, pastikan bahwa undang-undang tersebut diterapkan.
- Aturan perlindungan ibu seringkali dilanggar, seperti mengancam bahwa seorang pekerja perempuan akan kehilangan pekerjaannya jika ia tidak mulai bekerja segera setelah persalinan.
- Jika ada masalah-masalah tersebut di tempat kerja anda, diskusikan masalah ini dengan rekan kerja anda, dapatkan bantuan dari serikat dagang atau LSM, jika ada dan cobalah untuk mengorganisasikan dengan pekerja yang lain untuk mencegah penyalahgunaan. Untuk informasi lebih lanjut lihat Latihan 10.3.1 Perlindungan kehamilan.

Unit 7.2 Berapa Jumlah Anak Yang Cukup?

Isi

Unit ini membahas dan menjelaskan tentang hak yang dimiliki oleh setiap orang untuk merencanakan keluarganya sendiri. Fokus utamanya adalah berbagi informasi untuk membentuk opini dan mengambil keputusan secara sadar. Perhatian ditekankan pada alasan-alasan dan konsekuensi-konsekuensi dari preferensi jenis kelamin tertentu, yang terkadang mengakibatkan terjadinya aborsi atau pengguguran jenis kelamin tertentu.

Pesan-pesan Penting

- Banyak pertimbangan emosional, sosial, medis dan ekonomis memainkan peranan ketika merencanakan sebuah keluarga.
- Setiap orang memiliki hak atas: informasi, akses terhadap layanan, privasi dan kerahasiaan.
- Semua manusia adalah sama dan memiliki hak untuk diperlakukan secara sama dalam semua aspek kehidupan.
- Setiap perempuan memiliki hak untuk memilih apakah akan melahirkan anak atau tidak, sesuai keinginannya sendiri.
- Aborsi jenis kelamin tertentu akan menciptakan kekurangan jumlah perempuan dengan banyak konsekuensi bagi masyarakat.

Latihan

7.2.1 Saya Merencanakan Keluarga

7.2.2 Anak Laki-Laki atau anak Perempuan?



Unit Terkait

- 3.2 Nilai dan Sikap tentang Peranan Gender
- 6.3 Cinta dan Pernikahan
- 6.4 Seks yang Aman
- 7.1 Dari mana Asalnya Bayi?

Latihan 7.2.1 Saya Merencanakan Keluarga



Tujuan

- Menyadari manfaat-manfaat dari keluarga berencana
- Mempelajari bahwa setiap orang memiliki hak untuk merencanakan keluarga
- Mengetahui berbagai macam sumber informasi tentang keluarga berencana

Kelompok sasaran

Remaja dan Dewasa

Waktu

90 menit

Pengaturan Ruang

Kursi-kursi membentuk lingkaran besar dengan ruang untuk bergerak selama kerja kelompok



Bahan

Fotokopi Tugas Peran Keluarga Berencana (Alat Bantu Pelatihan 7.2.1 A)



Alat Bantu Pelatihan



7.2.1 A: Tugas Peran Keluarga Berencana

7.2.1 B: Pedoman Diskusi tentang Keluarga Berencana

Catatan Singkat: Kesehatan Reproduksi (Latihan 7.1.1 Permainan Kwartet Kesehatan Reproduksi)

Rencana Sesi

Langkah 1 – 20 menit

Mulai sesi dengan menjelaskan bahwa sesi ini tentang 'Keluarga Berencana' tanpa memberikan penjelasan atau rincian. Mintalah 12 relawan untuk memainkan peranan berikut dalam dua permainan peran:

Permainan peran 1: Keluarga Berencana Sebelum Menikah

- Pasangan belum menikah: 2 orang
- Orang tua pasangan belum menikah : 2 kelompok terdiri 2 orang

Permainan peran 2: Keluarga Berencana Selama Menikah

- Pasangan menikah: 2 orang
- Orang tua pasangan menikah: 2 kelompok yang terdiri dari 2 orang

Berikan kepada masing-masing kelompok fotokopi tugas peran dari Alat Bantu Pelatihan 7.2.1 A. Jelaskan bahwa pertanyaan-pertanyaannya berhubungan dengan aspek-aspek yang berbeda-beda dari keluarga berencana. Mereka akan membahas tentang pertanyaan-pertanyaan dengan orang lain yang berada dalam kelompok yang sama dan mempersiapkan sebuah sandiwara peran. Berikan kepada mereka waktu 10 menit untuk mempersiapkan diri.

Jelaskan kepada peserta lain bahwa mereka akan menjadi pengamat. Ketika permainan peran ditampilkan mereka harus memperhatikan argumen-argumen yang digunakan mengenai keluarga berencana. Minta mereka untuk mencatat argumen tersebut dan siapa yang menggunakan argumen tersebut.

Langkah 2 – 30 menit

Undanglah para relawan untuk memulai setiap permainan peran dan memperagakan adegan berikut:

Permainan peran 1: Keluarga Berencana sebelum Menikah

1. Pasangan belum menikah membicarakan tentang perencanaan keluarga (3-5 menit)
2. Pasangan belum menikah mengunjungi orang tua si perempuan (3-5 menit)
3. Pasangan belum menikah mengunjungi orang tua si laki-laki (3-5 menit)

Permainan peran 2: Keluarga Berencana selama Menikah

1. Pasangan menikah membicarakan tentang perencanaan keluarga (3-5 menit)
2. Orang tua sang suami mengunjungi pasangan tersebut (3-5 menit)
3. Orang tua sang istri mengunjungi pasangan tersebut (3-5 menit)

Langkah 3 – 30 menit

Bahaslah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan menggunakan Alat Bantu Pelatihan 7.2.1 B sebagai panduan:

- Apa pendapatmu tentang rencana yang terkait dengan perencanaan keluarga pada pasangan yang akan menikah?
- Mana di antara argumen-argumen mereka yang sering digunakan dalam 'kehidupan nyata'? Apakah kamu sependapat dengan argumen-argumen ini? Jika ya, mengapa? Jika tidak, mengapa?
- Apa pendapatmu tentang rencana dari pasangan yang sudah menikah?
- Mana argumen-argumen mereka yang sering digunakan dalam 'kehidupan nyata'? Apakah kamu sependapat dengan argumen-argumen ini? Jika ya, mengapa? Jika tidak, mengapa?
- Apa pendapatmu tentang peranan orang tua? Apakah orang tua memainkan peranan di dalam masalah perencanaan keluarga? Jika ya, bagaimana caranya? Jika tidak, mengapa?
- Apa pertimbangan-pertimbangan penting di dalam keluarga berencana?
- Apa manfaat dari keluarga berencana?
- Kesulitan-kesulitan macam apa yang bisa kamu hadapi yang terkait dengan keluarga berencana?
- Organisasi-organisasi penting mana atau siapa yang bisa memainkan peranan di dalam keluarga berencana?
- Apakah kamu mengetahui tentang hak-hak terkait dengan keluarga berencana?
- Apakah kamu tahu kemana harus pergi jika ingin mengetahui lebih banyak tentang keluarga berencana?

Langkah 4 – 10 menit

Tarik kesimpulan dan tekankan butir-butir berikut:

- Terdapat banyak pertimbangan emosional, sosial, medis dan ekonomi yang memainkan peranan ketika merencanakan sebuah keluarga.
- Setiap orang berhak untuk: memperoleh informasi, akses ke layanan, privasi dan kerahasiaan.
- Setiap perempuan berhak untuk memilih, apakah akan melahirkan anak atau tidak, atas kehendaknya sendiri.
- Setiap individu berhak untuk menentukan jumlah anak dan jarak kelahiran antar anak.



Alat Bantu Pelatihan 7.2.1 A: Penugasan Peran Perencanaan Keluarga

Petunjuk : Fotokopilah 3 halaman alat bantu pelatihan ini dan guntinglah sepanjang garis titik-titik menjadi 6 tugas permainan peran yang terpisah, masing-masing 3 adegan untuk Permainan Peran 1 dan 2. Untuk setiap permainan peran, berikan adegan 1 kepada pasangan, adegan 2 kepada orangtua dari laki-laki dan adegan 3 kepada orangtua dari perempuan. Biarkan setiap pasangan mempersiapkannya secara terpisah. Ubahlah nama-nama dalam cerita agar cocok dengan kelompok sasaran.

..... ✂

Permainan Peran 1: Keluarga Berencana sebelum Menikah – Adegan 1

Peranan pasangan belum menikah (2 orang)

Kamu adalah Ahmad (laki-laki), umur 22 tahun dan Maya (perempuan) umur 19 tahun. Ahmad telah menempuh pendidikan selama 9 tahun (tamat SMP) dan bekerja sebagai seorang montir sedangkan Maia hanya tamat SMU dan sedang mencari kerja. Kamu berdua bertemu 6 bulan lalu dan segera saling jatuh cinta. Kalian saling mencintai sehingga ingin hidup bersama, menikah dan memulai sebuah keluarga. Kalian membicarakan satu sama lain tentang bagaimana cara memperoleh ijin dari orangtua untuk menikah dan menentukan tanggal yang tepat untuk pernikahan kalian. Kalian kurang yakin apakah orangtua akan menyetujuinya.

Selama permainan peran kamu berpikir dan membicarakan tentang masa depanmu bersama-sama. Pastikan bahwa hal-hal berikut tercakup dalam rencana kalian:

- Bagaimana cara meminta ijin dari orangtuamu untuk menikah?
- Argumen-argumen apa yang bisa digunakan untuk meyakinkan mereka?
- Keluarga berencana: apa yang kalian inginkan, kapan dan mengapa?
- Dari mana kalian mendapatkan informasi tentang keluarga berencana?

..... ✂

Permainan Peran 1: Keluarga Berencana sebelum Menikah – Adegan 2

Peranan orangtua Ahmad (2 orang)

Anda adalah orangtua Ahmad, seorang montir umur 22 tahun. Ia telah jatuh cinta dengan Maya, seorang perempuan 19 tahun. Ahmad sudah beberapa kali mengajak Maya ke rumah dan berbicara banyak tentang gadis tersebut tetapi anda belum tahu bahwa ini benar-benar serius. Mereka ingin menikah dan akan datang untuk meminta ijin anda. Menurut anda Maya adalah gadis yang baik dan serius, anda menyukainya tetapi belum tahu banyak tentang dirinya. Anda belum banyak mengenal orang tuanya. Orangtua Maya adalah orang yang berada dan mereka sangat tegas. Mereka tahu pasti apa yang mereka inginkan. Anda khawatir bahwa mereka berpikir Ahmad tidak cukup baik untuk putrinya.

Pikirkan hal-hal yang akan anda katakan kepada Ahmad dan Maya ketika mereka datang kepada anda:

- Apa yang bisa anda katakan untuk membantu mereka menyadari tentang rencana-rencana mereka?
- Anda juga ingin mengetahui rencana mereka di masa depan dan apakah mereka telah memikirkan tentang keluarga berencana. Apakah mereka mengetahui tentang seks yang aman? Apakah mereka menginginkan anak? Jika ya, kapan dan berapa banyak? Jika tidak,

mengapa? Bagaimana cara mereka memastikan bahwa mereka baru akan punya anak ketika menginginkannya?

- Informasi dan nasehat apa yang bisa anda berikan kepada mereka?

..... ✂

Permainan Peran 1: Keluarga Berencana sebelum Menikah – Adegan 3

Peranan orang tua Maya (2 orang)

Anda adalah orang tua Maya, gadis berusia 19-tahun. Ia baru saja tamat SMU dan sedang mencari kerja. Anda kurang yakin tetapi anda berpikir bahwa ia berpacaran dengan seorang pemuda. Di dalam benak anda, anda sudah memiliki seorang calon suami untuk putri anda tersebut dan berbicara dengan orang tua dari laki-laki tersebut. Ia berasal dari keluarga yang kaya, memiliki pekerjaan kantor dan usianya 29 tahun. Anda ingin agar putri anda menikah segera karena jika tidak maka orang-orang akan mulai bergunjing. Akan tetapi, anda tidak mengatakan apa-apa tentang laki-laki tersebut kepada Maya sehingga ia tidak tahu tentang apa yang anda rencanakan untuk masa depannya.

Pikirkan tentang hal-hal yang akan dikatakan kepada Maya dan pacarnya ketika mereka datang dan mengatakan kepada anda bahwa mereka ingin menikah.

- Apakah anda setuju? Jika ya, mengapa? Jika tidak, mengapa tidak?
- Apa yang menurut anda penting untuk masa depan Maia?

..... ✂

Permainan Peran 2: Keluarga Berencana selama Menikah – Adegan 1

Peranan pasangan menikah (2 orang)

Anda adalah Reza, (laki-laki) usia 26 tahun dan Surti, (perempuan) usia 24 tahun. Kalian berdua telah menikah selama 3 tahun. Kalian bekerja, Reza sebagai supir bus dan Surti sebagai guru. Kalian sangat bahagia dengan kehidupan kalian bersama. Kadang-kadang kalian berbicara tentang masa depan, tentang memulai sebuah keluarga tetapi kalian belum mencapai kesepakatan tentang hal itu. Kalian ingin menunda mempunyai anak. Kalian ingin mencari uang lebih dahulu dan memiliki sebuah rumah yang baik sebelum memiliki anak. Satu-satunya masalah adalah orang-orang mulai bergunjing: Sudah tiga tahun menikah dan masih belum punya anak, apa yang salah, ya? Di samping itu, ibunya Reza terus mendesak pasangan tersebut dengan mengatakan bahwa ia masih tak sabar untuk memiliki cucu.

Pikirkan tentang masa depan kalian bersama. Pastikan hal-hal berikut tercakup dalam rencana kalian:

- Metode kontrasepsi macam apa yang kalian gunakan pada saat ini dan mengapa?
- Apakah kalian ingin memiliki anak di masa mendatang? Jika ya, kapan dan mengapa? Jika tidak, mengapa?
- Apakah yang kalian katakan kepada orang-orang yang bergunjing tentang tidak adanya anak?
- Apa yang kalian katakan terhadap ibunya Reza?

..... ✂

..... ✂

Permainan Peran 2: Keluarga Berencana selama Menikah – Adegan 2

Peranan orang tua Reza (2 orang)

Anda adalah orang tua Reza, umur 26 tahun dan telah menikah dengan Surti selama 3 tahun. Mereka berdua bahagia dan keduanya bekerja keras. Orang-orang bergosip tentang mereka: sudah menikah selama tiga tahun tetapi belum juga punya anak, pasti ada yang tidak beres. Sebagai seorang ibu mertua anda sudah bertanya kepada pasangan tersebut berkali-kali kapan diberikan cucu tetapi mereka tidak bereaksi ketika anda menanyakan hal itu. Akhir pekan mendatang anda akan mengunjungi mereka dan ingin berbicara kepada mereka tentang hal ini.

Pikirkan tentang hal-hal yang akan anda katakan kepada Reza dan Surti ketika anda mengunjungi mereka.

- Sebagai orang tua Reza, masa depan seperti apa yang anda bayangkan untuk mereka? Mengapa anda menginginkan masa depan seperti itu?
- Anda hanya tahu sedikit tentang keluarga berencana dan berpikir bahwa sebaiknya memiliki anak sebanyak mungkin.

..... ✂

Permainan Peran 2: Keluarga Berencana selama Menikah – Adegan 3

Peranan orang tua Surti (2 orang)

Anda adalah orang tua Surti, umur 24 tahun dan sudah menikah dengan Reza selama 3 tahun. Mereka bahagia bersama-sama dan keduanya bekerja keras. Orang-orang menggossipkan mereka: Sudah menikah selama tiga tahun tetapi belum juga punya anak, pasti ada yang tidak beres. Surti juga kadang-kadang mengeluh tentang ibu mertuanya yang mengatakan seperti: kapan saya punya cucu. Ia merasakan banyak tekanan dari hal itu.

Pikirkan tentang hal-hal apa yang akan anda katakan kepada Surti dan Reza ketika anda mengunjungi mereka.

- Masa depan seperti apa yang anda pikirkan untuk mereka?
- Apa yang anda ingin ketahui tentang rencana mereka?
- Saran seperti apa yang bisa anda berikan kepada mereka tentang reaksi ibunya Reza dan orang-orang yang bergunjing?



Alat Bantu Pelatihan 7.2.1 B: Panduan Diskusi tentang Keluarga Berencana

Setiap orang memiliki hak dan tanggung jawab untuk merencanakan keluarga mereka. Hal-hal penting yang harus dipikirkan adalah:

- Perasaan pribadi: Apa yang diinginkan oleh masing-masing pasangan? Apakah anda setuju sebagai pasangan suami istri?
- Pertimbangan ekonomi: Bisakah anda memberikan kehidupan yang baik bagi anak?
- Kesehatan
- Tekanan Keluarga
- Kontrol Sosial
- Nilai-nilai tradisional dan modern.

Kesulitan-kesulitan yang bisa anda hadapi mengenai keluarga berencana:

- Nilai-nilai sosial dan budaya; peranan tradisional laki-laki dan perempuan, sulitnya bagi laki-laki dan perempuan dari generasi yang berbeda untuk membicarakan masalah tersebut.
- Tidak ada akses terhadap layanan KB karena kurang tersedianya layanan tersebut, tingginya biaya, tidak punya pengetahuan tentang ke mana harus pergi.
- Masalah di tempat kerja; dipecat ketika hamil, tidak boleh bekerja karena anda perempuan/ibu.

Terdapat banyak alasan untuk mempromosikan keluarga berencana²:

- **Terlalu banyak kematian**
 - Kematian ibu dan anak di negara-negara berkembang sangat tinggi.
 - Anda harus menemui dokter secepatnya setelah mengetahui bahwa anda hamil.
- **Ibu yang sehat = anak yang sehat**
 - Kegiatan ibu mempengaruhi kesehatan anak-anaknya.
 - Kematian seorang ibu merupakan kesengsaraan bagi keluarganya.
- **Jarak kelahiran meningkatkan ketahanan hidup anak**
 - Pengaturan waktu kelahiran memiliki dampak yang kuat terhadap kesempatan hidup anak.
 - Jarak kelahiran yang dekat bisa membahayakan kesehatan ibu dan bayi selama kehamilan dan memaksa anak-anak lain harus bersaing untuk memperoleh gizi dan perawatan ibu.
- **Kehamilan usia remaja merupakan kehamilan beresiko tinggi**
 - Kehamilan untuk ibu-ibu yang berusia sangat muda membawa resiko kesehatan yang lebih tinggi baik bagi ibu maupun bayi.
 - Banyak kasus ibu muda yang hamil harus berhenti sekolah..
 - Ibu muda (dan ayah, jika ia bertanggung jawab) membutuhkan biaya untuk merawat bayi dan sering kali harus mulai bekerja.
 - Perempuan yang melahirkan di luar nikah, sering kali dikucilkan dari keluarga dan masyarakat serta mengalami diskriminasi kemanapun mereka pergi.
 - Banyak gadis remaja yang mungkin melakukan aborsi yang tidak aman.
- **Menyelamatkan jiwa anak**
 - Pola pengasuhan anak yang lebih sehat bisa menyelamatkan nyawa jutaan anak setiap tahun.
- **Menyelamatkan jiwa ibu**
 - KB bisa mencegah sekurang-kurangnya seperempat kematian ibu dengan mengurangi angka kehamilan yang beresiko.
 - KB bisa mencegah banyak kematian akibat aborsi yang tidak aman.

² Disadur dari: Population Action International, URL: <http://www.populationaction.org/issues>

- KB membantu mencegah berkembangnya epidemi HIV/AIDS dan PMS lainnya di antara perempuan dan laki-laki.
- **Masa depan lebih baik**
 - Keluarga yang terencana merupakan lingkungan terbaik bagi perkembangan seorang anak secara keseluruhan.

Orang-orang dan organisasi yang memberikan informasi serta layanan di dalam keluarga berencana:

- Pekerja kesehatan untuk informasi tentang metode kontrasepsi.
- Dokter untuk informasi, saran, pil atau produk-produk medis lainnya.
- Pusat informasi keluarga berencana untuk informasi, saran, pil atau metode-metode kontrasepsi lainnya.
- Rumah sakit untuk perawatan, konsultasi selama kehamilan, persalinan, metode kontrasepsi, atau aborsi.
- Bidan untuk konsultasi selama kehamilan, persalinan atau metode kontrasepsi.
- Toko obat/apotik untuk kondom dan produk-produk kontrasepsi lain.
- Orang tua, anggota keluarga lain dan teman-teman yang bisa memberikan dukungan dan tekanan sosial maupun emosional. Sebagai contoh, orang tua bisa memiliki keinginan yang kuat untuk mendapatkan cucu karena alasan yang berbeda.

Latihan 7.2.2 Anak Laki-laki atau anak Perempuan?

Tujuan

- Mengidentifikasi adanya kecenderungan untuk lebih menyukai anak laki-laki atau perempuan di lingkungan masyarakat peserta
- Mengidentifikasi alasan-alasan mengapa lebih menyukai jenis kelamin tertentu untuk anak
- Mengetahui bahwa aborsi jenis kelamin tertentu atau pembunuhan bayi bukan merupakan solusi dan berbahaya bagi keluarga, komunitas dan masyarakat secara keseluruhan

Kelompok sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Bentuk lingkaran dan ruang yang cukup untuk bergerak



Bahan

- Dua kertas flipchart, satu dengan gambar wajah perempuan atau simbol perempuan (♀) dan yang satunya dengan gambar wajah laki-laki atau simbol laki-laki (♂).
- Kertas flipchart, spidol, dan selotip kertas.



Alat Bantu Pelatihan

Catatan Singkat: Pembunuhan Bayi Perempuan dan Aborsi Jenis kelamin tertentu

Rencana Sesi

Persiapan

Letakkan flipchart yang ada wajah atau simbol perempuannya di atas lantai di salah satu sisi ruangan dan flipchart dengan wajah atau simbol laki-laki di sisi yang lain. Gantungkan dua atau tiga kertas flipchart kosong di dinding di sisi-sisi ruangan atau pada papan di mana setiap orang bisa melihatnya selama pelatihan. Kertas-kertas flipchart tersebut adalah untuk menulis jawaban wawancara pada Langkah 2.

Langkah 1 – 20 menit

Jelaskan bahwa sesi ini akan membahas tentang kecenderungan sebagian orang lebih menyukai anak laki-laki atau perempuan dan apa artinya ini bagi keluarga dan masyarakat. Jelaskan tentang simbol ♂ dan ♀ kalau kamu menggunakannya.

Minta semua peserta untuk berdiri. Jelaskan bahwa anda akan memberikan pertanyaan kepada mereka yang jawabannya bisa berupa: anak laki-laki atau anak perempuan. Mereka harus berpindah ke arah simbol-simbol yang bersesuaian dengan jawaban yang ingin diberikan. Minta peserta agar cepat memutuskan sisi mana yang dipilih untuk mencegah mereka mengikuti orang lain. Setelah setiap pertanyaan, kecuali untuk pertanyaan pertama, anda akan

mewawancarai beberapa orang dari kedua kelompok mengapa mereka memilih seorang anak laki-laki atau perempuan. Minta kepada pelatih pendamping untuk menuliskan butir-butir pokok diskusi pada kertas flipchart yang ada di dinding.

Pertanyaan:

- Saya adalah seorang
- Menjadi perawat adalah pekerjaan khas untuk seorang....
- Menjadi montir adalah pekerjaan khas untuk seorang
- Jika dimungkinkan untuk memilih jenis kelamin maka saya ingin menjadi seorang....
- Misalkan kamu merencanakan memiliki seorang anak dan mengharapkan bayi tersebut adalah seorang....
- Siapa yang menurut kamu akan memiliki kehidupan yang lebih mudah, seorang anak laki-laki atau perempuan?
- Siapa yang menurut kamu memiliki kesempatan lebih besar dalam kehidupan, seorang anak laki-laki atau perempuan?
- Siapa yang menurut kamu akan merawatmu ketika tua nanti; putra atau putri kamu?

Langkah 2 – 30 menit

Minta semua orang untuk duduk. Diskusikan jawaban-jawaban yang telah dituliskan selama wawancara, dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut,:

- Apakah anak laki-laki penting? Jika ya, mengapa?
- Apakah anak perempuan penting? Jika ya, mengapa?
- Apakah kamu kecewa jika kamu mempunyai anak laki-laki? Mengapa atau mengapa tidak?
- Apakah kamu kecewa jika kamu mempunyai anak perempuan? Mengapa atau mengapa tidak?
- Bisakah kamu memikirkan tentang situasi-situasi ketika orangtua kecewa dengan anak perempuan?
- Apakah kamu mengetahui apa yang kamu bisa lakukan tentang hal ini?
- Dapatkah kamu memikirkan akibat-akibat menggugurkan bayi perempuan bagi keluarga?
- Dapatkah kamu memikirkan akibat-akibat bagi penduduk dan masyarakat jika semua keluarga berpikir dengan cara yang sama dan menggugurkan bayi perempuan?

Pastikan bahwa butir-butir penting berikut dibahas selama diskusi:

- Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki mengarah pada pembunuhan bayi perempuan atau aborsi jenis kelamin tertentu.
- Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki merupakan akibat dari rendahnya nilai dan status kelas dua terhadap perempuan di beberapa masyarakat atau kelompok.
- Terdapat berbagai macam alasan tradisional, sosial ekonomi dan budaya untuk lebih menyukai anak laki-laki (Lihat Catatan Singkat untuk rincian lebih lanjut).
- Pembunuhan bayi perempuan dan aborsi jenis kelamin tertentu mengakibatkan berkurangnya jumlah perempuan.

Langkah 3 – 10 menit

Rangkum diskusi dan tekankan sekali lagi:

- Semua manusia adalah sama dan memiliki hak untuk diperlakukan secara sama dalam semua aspek kehidupan.
- Anak perempuan adalah anak-anak yang tidak kurang bernilainya dibandingkan anak laki-laki dan, apabila diberi pendidikan dan kesempatan yang memadai di dalam kehidupan maka mereka menjadi sumber daya yang penting bagi keluarga dan masyarakat.
- Aborsi jenis kelamin tertentu dan pembunuhan bayi perempuan akan mengakibatkan berkurangnya jumlah perempuan dengan banyak konsekuensi negatif bagi masyarakat.



Catatan Singkat: Pembunuhan Bayi Perempuan dan Aborsi Jenis kelamin tertentu³

Berapa Banyak Anak Laki-laki dan Anak Perempuan Yang Dilahirkan?

Di kebanyakan masyarakat, anak laki-laki yang dilahirkan sedikit lebih banyak dibandingkan anak perempuan tetapi jumlah anak laki-laki dan perempuan hampir sama. Proporsi laki-laki terhadap perempuan di dalam sebuah populasi tertentu yang biasanya dinyatakan sebagai jumlah laki-laki per 100 perempuan disebut sebagai rasio jenis kelamin (*sex ratio*). Rata-rata rasio jenis kelamin pada kelahiran di seluruh dunia adalah 105 anak laki-laki terhadap 100 anak perempuan.

Akan tetapi, di beberapa masyarakat keluarga bisa memiliki kecenderungan yang kuat untuk lebih menyukai anak laki-laki. Di masa lalu dan juga saat ini hal ini bisa berarti bahwa keluarga miskin mencampakkan bayi perempuan setelah dilahirkan baik dengan cara langsung membunuhnya atau dengan mengabaikannya dan tidak merawat dengan baik anak-anak perempuan, terutama jika tidak ada cukup makanan bagi keluarga tersebut atau perawatan kesehatan untuk yang sakit tidak tersedia atau terlalu mahal. Hal ini dikenal sebagai pembunuhan bayi perempuan (*female infanticide*).

Di jaman modern karena pengenalan teknologi modern, praktik lain yang mengkhawatirkan terjadi di berbagai negara. Hal ini mengarah pada rasio jenis kelamin yang tidak seimbang di sejumlah negara.

Aborsi jenis kelamin tertentu

Ini adalah praktik menggugurkan janin setelah memastikan bahwa janinnya memiliki jenis kelamin yang tidak diinginkan, biasanya perempuan. Aborsi jenis ini sangat jarang sebelum akhir abad 20-an karena sulitnya menentukan jenis kelamin sebelum lahir. Akan tetapi, sejak ditemukannya *ultrasound*, maka penentuan jenis kelamin janin menjadi mungkin. Penemuan ini diyakini bertanggung jawab atas menyimpangnya data statistik kelahiran ke arah anak laki-laki di daratan Cina, India, Taiwan, Korea Selatan, Pakistan, dan negara-negara Arab tertentu seperti Mesir dan Saudi Arabia. Meskipun praktik tersebut seringkali ilegal, undang-undang yang menentang hal ini sangat sulit diberlakukan karena tidak ada cara yang praktis untuk menentukan motivasi yang sebenarnya dari orang tua untuk melakukan pengguguran kandungan.

Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki

Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki merupakan akibat penilaian yang rendah dan status kelas dua yang diberikan kepada perempuan di beberapa masyarakat. Hal ini terutama didasarkan atas alasan-alasan tradisional, sosial ekonomi dan budaya seperti:

- Kelangsungan keluarga tergantung pada anak laki-laki.
- Anak perempuan tidak bisa menguasai harta milik di beberapa masyarakat sehingga anak laki-laki menjadi sangat penting di sebuah keluarga untuk mempertahankan kekayaannya.
- Anak perempuan merupakan anggota keluarga yang sifatnya sementara – setelah menikah mereka meninggalkan rumah.
- Ketika anak perempuan masih ada di dalam keluarga mereka umumnya memperoleh penghasilan lebih kecil dibandingkan anak laki-laki.
- Keluarga mungkin harus menyerahkan mahar ketika anak perempuannya menikah.
- Anak laki-laki mendapatkan uang mahar ketika menikah, sehingga menambah kekayaan keluarga.

³ Diadaptasi dari the internet 'open source' encyclopaedia Wikipedia, URL: <http://www.wikipedia.com>

- Status istri (dan dengan demikian jaminan ekonominya) belum mantap sepenuhnya sebelum memberikan seorang anak laki-laki.
- Kecenderungan seluruh dunia untuk memiliki keluarga kecil berarti bahwa orang tua tidak menginginkan memiliki beberapa anak perempuan sebelum memiliki anak laki-laki.

Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki adalah hal yang umum di banyak Negara di Asia. Contohnya tradisi Cina mengatakan bahwa kebanyakan orang tua menginginkan anak pertamanya terlahir laki-laki. Kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki bisa disebabkan tradisi Konfusianisme yang sudah berakar, dan para orang tua Cina menginginkan anak laki-laki untuk meneruskan keluarga menurut garis laki-laki, jaminan untuk hari tua, penyediaan tenaga kerja, dan pelaksanaan ritual leluhur. Banyak di antara mereka menganut keyakinan Cina kuno, yang mengatakan bahwa “Banyak anak laki-laki akan membawa banyak kebahagiaan.” Cina menyebut situasi kecenderungan lebih menyukai anak laki-laki sebagai masalah “anak perempuan yang hilang” (*missing girl*). Untuk mengatasi masalah aborsi jenis kelamin tertentu Cina telah melarang dokter untuk memberitahu jenis kelamin janin.

Akibat-akibat

Aborsi jenis kelamin tertentu bisa mempersulit generasi baru untuk mendapatkan hubungan romantis heteroseksual. Hal itu terjadi bertahun-tahun sejak saat-saat aborsi setelah anak-anak tumbuh dewasa. Kaum laki-laki di pedesaan misalnya mungkin akan sulit mendapatkan istri.

Diperkirakan bahwa menjelang tahun 2020 akan ada ‘kelebihan’ laki-laki muda sebesar 35 juta di Cina, 25 juta di India, dan 4 juta di Pakistan, yang semuanya tidak akan bisa mendapatkan pacar dan istri. Akibatnya perdagangan perempuan muda ke daerah-daerah pedesaan di mana para laki-laki sulit mendapatkan istri menjadi marak. Seiring dengan itu, meningkat pula angka kejahatan kekerasan dan eksploitasi seksual di negara-negara tersebut, yang dapat mempengaruhi stabilitas negara secara keseluruhan.

Unit 7.3 Cara memiliki Bayi Yang Sehat

Isi

Apa yang kamu lakukan ketika kamu hamil? Berbagai macam masalah terkait dengan kesehatan baik ibu maupun anak dibahas pada unit ini. Para peserta belajar bahwa mereka sudah harus merawat bayi bahkan sebelum bayinya lahir. Mereka akan menjadi tahu tentang hal-hal yang sehat dan tidak sehat untuk dilakukan selama kehamilan.

Latihan-latihan ini bukan hanya untuk orang-orang yang sudah menjadi orang tua atau segera akan menjadi orang tua, tetapi juga untuk para laki-laki dan perempuan muda secara umum sehingga mereka menyadari apa saja tanggung jawab yang akan muncul setelah memiliki anak. Informasi tentang kehamilan dan kesehatan ibu dan anak adalah penting dan perlu untuk kedua jenis kelamin karena memiliki bayi merupakan tanggung jawab kedua orang tua. Latihan-latihan tersebut sangat berguna bagi para pekerja rumah tangga (PRT dan PRTA) yang akan sering mengurus perempuan hamil atau bayi kecil dan ibunya. Korban perdagangan manusia, eksploitasi buruh atau eksploitasi seksual, migran atau para pekerja perempuan muda yang masih lajang bisa menjadi hamil dan menjadi seorang ibu tanpa suami.

Pesan-pesan Penting

- Untuk memiliki bayi yang sehat, perempuan hamil perlu perhatian dan perawatan sebelum kelahiran secara terus menerus.
- Ada hal-hal tertentu yang berbahaya selama kehamilan seperti merokok, minum alkohol dan menggunakan obat-obatan dan narkoba.
- Perempuan hamil dengan kondisi medis tertentu seperti infeksi Hepatitis-B, sifilis, HIV/AIDS atau tekanan darah tinggi membutuhkan perhatian medis yang lebih.
- Penting bagi ibu hamil untuk makan makanan sehat: banyak sayuran hijau, kacang-kacangan, daging dan produk susu.
- Perempuan hamil harus latihan, cukup istirahat dan santai.

Latihan

- 7.3.1 Merawat Bayi Dalam Kandungan
- 7.3.2 Permainan bayi

Unit Terkait

- 6.5 Kehamilan Usia Remaja
- 7.1 Dari mana Asalnya Bayi?
- 7.2 Berapa Jumlah Anak yang Cukup?

Latihan 7.3.1 Merawat Bayi Dalam Kandungan



Tujuan

- Menyadari bahwa seorang bayi membutuhkan perhatian dan perawatan bahkan sebelum ia lahir
- Menyadari apa saja yang mempengaruhi kesehatan bayi yang masih dalam kandungan
- Mempelajari apa yang sehat dan tidak sehat untuk dilakukan selama kehamilan

Kelompok sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Pengaturan tempat duduk untuk 5 kelompok kecil



Bahan

- 25 buah balon (5 set masing-masing terdiri 5 balon, satu set untuk masing-masing kelompok), yang telah ditiup dengan teks sesuai dengan Alat Bantu Pelatihan 7.3.1 A
- 5-10 balon cadangan
- Peniti, satu buah untuk setiap kelompok
- Kertas flipchart, spidol dan selotip kertas
- 4 ikon/symbol perilaku dan praktik yang sehat dan tidak sehat (Alat Bantu Pelatihan 7.3.1 B)



Alat Bantu Pelatihan

7.3.1 A: Teks untuk Balon

7.3.1 B: Ikon-ikon/symbol-simbol untuk Perilaku dan Praktik Yang Sehat atau Tidak Sehat

Catatan Singkat: Merawat Bayi Dalam Kandungan

Rencana Sesi

Persiapan

- Tulis teks pada balon sesuai petunjuk yang diberikan pada Alat Bantu Pelatihan 7.3.1 A, dan tempatkan satu set 5 balon pada tiap-tiap tempat kerja dari 5 kelompok kecil. Siapkan 4 ikon untuk perilaku dan praktik yang sehat dan tidak sehat (Alat Bantu Pelatihan 7.3.1 B)

Langkah 1 – 10 menit

Jelaskan bahwa sesi ini akan mempelajari tentang apa yang perlu dilakukan oleh perempuan hamil dan calon ayah untuk mengurangi resiko terjadinya kelainan/cacat pada bayi dalam kandungan. Bagilah peserta menjadi 5 kelompok. Berikan masing-masing kelompok 5 buah balon yang sudah ditiup dan ada teksnya, sebuah peniti, sebuah spidol dan selembar kertas flipchart. Jelaskan bahwa masing-masing balon mewakili rahim seorang perempuan hamil. Pada tiap-tiap balon dituliskan sebuah kata atau kalimat. Mereka harus mempelajari balon-balon tersebut dan harus memutuskan perilaku-perilaku mana yang membahayakan kesehatan bayi dalam kandungan. Jika kelompok tersebut menganggap bahwa teks-teks yang ditulis pada balon

membahayakan kesehatan bayi dalam kandungan, mereka menusuk balon tersebut, menuliskan teks balon pada kertas flipchart dan alasan mengapa mereka menusuk balon tersebut.

Langkah 2 – 40 menit

Semua kelompok harus menempelkan balon-balon yang masih tersisa dengan kertas flipchartnya di dinding, di suatu tempat yang mudah dilihat oleh semua orang. Persilahkan semua untuk duduk dan secara bergiliran semua kelompok secara cepat melihat balon mana yang telah mereka tusuk dan mengapa.

Mulailah diskusi dengan menggunakan “Catatan Singkat tentang Merawat Bayi dalam Kandungan.” Pertanyaan penuntun adalah:

- Apakah mudah memutuskan balon mana yang harus ditusuk?
- Apakah kamu juga ingin menusuk balon yang lain? Jika ya, yang mana dan mengapa?
- Apa yang sangat berbahaya bagi bayi dalam kandungan ?
- Apakah kamu tahu apa yang berbahaya tetapi risikonya bisa rendah apabila di bawah pengawasan dokter ?
- Apa yang tidak sehat tetapi tidak begitu berbahaya?
- Apa saja yang sehat?
- Dapatkah kamu memikirkan hal-hal lain yang sehat dan tidak sehat untuk dilakukan selama kehamilan?

Setelah diskusi jelaskan empat ikon untuk perilaku dan praktik sehat atau yang tidak sehat (Alat Bantu Pelatihan 7.3.1 B):

1. Berbahaya
2. Perlu nasehat dokter
3. Sebaiknya dihindari
4. Sehat dan tidak ada masalah

Tempelkan ikon-ikon/symbol-simbol tersebut di dinding dengan jarak sekurang-kurangnya 3 kaki antara tiap-tiap simbol. Minta para peserta untuk menaruh balon-balon yang telah ditusuk dan balon-balon yang masih tersisa pada masing-masing kategori. Kemungkinan besar masih akan ada beberapa perbedaan. Diskusikan hal ini dengan informasi dari Catatan Singkat.

Langkah 3 – 10 menit

Rangkum sesi ini dengan pesan-pesan berikut:

- Ketika mengetahui bahwa kamu hamil kamu harus segera hubungi dokter. Dokter akan menanyakan beberapa pertanyaan tentang kesehatanmu dan memberikan nasehat. Kamu akan diminta untuk memeriksakan diri secara rutin.
- Agar memiliki seorang bayi yang sehat, perempuan hamil membutuhkan perhatian dan perawatan pra-kelahiran terus menerus.
- Ada hal-hal tertentu yang berbahaya selama kehamilan seperti merokok, minum alkohol dan menggunakan obat-obat dan narkoba.
- Perempuan hamil dengan kondisi medis seperti infeksi Hepatitis-B, sifilis, HIV/AIDS atau tekanan darah tinggi membutuhkan perhatian medis yang lebih.
- Penting bagi perempuan hamil untuk makan makanan yang sehat: banyak sayuran hijau, kacang-kacangan, daging dan produk susu.
- Perempuan hamil harus latihan, cukup istirahat dan santai.



Alat Bantu Pelatihan 7.3.1 A: Teks untuk Balon

Petunjuk:

Tiup semua balon dan siapkan 5 balon untuk setiap kelompok. Tulis teks-teks berikut dengan spidol permanen pada balon. Pastikan bahwa balon-balon yang dibagikan untuk masing-masing kelompok, sesuai dengan tabel di bawah ini. Persiapkan beberapa balon cadangan untuk menggantikan balon-balon yang meletus sebelum latihan dimulai.

Minta kepada para peserta untuk mengelompokkan balon-balon tersebut menjadi 4 kelompok utama, dengan menggunakan 4 ikon/symbol (lihat alat bantu 7.3.1 B). Dengan melakukan latihan ini, para peserta akan mengetahui segala aktivitas dan hal-hal yang :

- **Berbahaya (balon 1)**
- **Perlu saran dokter (balon 2)**
- **Harus dihindari atau berhati-hati (balon 3 dan 4)**
- **Sehat dan tidak ada masalah (balon 5)**

Lihat Catatan Singkat: Merawat Bayi Dalam Kandungan untuk informasi lebih lanjut:

	Balon 1 	Balon 2 	Balon 3 	Balon 4 	Balon 5 
Kelompok 1	Merokok	Hepatitis B	Suka daging mentah	Makan mie/ makanan kemasan	Bekerja di toko
Kelompok 2	Memakai Narkoba	Tekanan darah tinggi	Suka makan hati	Minum air mentah	Berhubungan seks
Kelompok 3	Minum Alkohol	Sifilis	Menggunakan obat-obatan	Bertengkar dengan suami	Suka buah-buahan
Kelompok 4	Suami merokok	HIV-Positif	Suka makan sayuran segar	Sangat khawatir dengan pekerjaan	Berolah raga
Kelompok 5	Bekerja dengan bahan kimia	Tipe darah negatif	Menggunakan krem tubuh	Mengecat kuku	Suka sayuran hijau



Alat Bantu Pelatihan 7.3.1 B: Ikons-ikon untuk Perilaku dan Praktik yang Sehat atau Tidak Sehat

Petunjuk: Gunakan ikons-ikon berikut untuk mengidentifikasi 4 kategori utama balon-balon pada Langkah 3. Fotokopilah dalam ukuran A-4 atau A-3. Keempat ikon ini juga diberikan secara terpisah dalam ukuran A-4 di Buku 7.



1. Berbahaya



2. Membutuhkan Saran Dokter



3. Hindari atau Berhati-hati



4. Sehat dan Tidak Ada Masalah



Catatan Singkat: Merawat Bayi Dalam Kandungan

Seorang bayi butuh perawatan bahkan sebelum lahir. Perilaku perempuan hamil dan orang-orang di sekelilingnya bisa berdampak terhadap kesehatan bayi dalam kandungan. Ketika mengetahui bahwa kamu hamil sebaiknya langsung menghubungi dokter. Ia akan menanyakan beberapa pertanyaan tentang kesehatanmu, menyarankan pemeriksaan secara rutin untuk perawatan pra-kelahiran sampai kelahiran bayi.

Kegiatan-kegiatan oleh ibu atau orangtua dan kesehatan bayi dalam kandungan

Berbahaya (balon 1)

- **Asap rokok dari kedua orang tua.** Merokok buruk bagi kesehatan anda sendiri tetapi juga memiliki resiko yang tinggi bagi anak dalam kandungan. Rokok mengandung banyak bahan kimia yang berbahaya. Terhirupnya asap rokok tersebut, baik dengan merokok sendiri, maupun karena berada di lingkungan yang berasap rokok, mengakibatkan kurangnya aliran darah ke plasenta atau rahim. Hal ini berarti bahwa si bayi dalam kandungan tidak bisa mendapatkan oksigen yang cukup. Akibatnya bayi tidak tumbuh secara optimal. Anak-anak dari ibu (orang tua) yang merokok sering kali terlahir dengan berat badan terlalu rendah dan lahir prematur. Selama tahun-tahun pertamanya bayi-bayi tersebut sering memiliki masalah sistem pernapasannya.

Saran untuk kedua orang tua: Berhentilah merokok dan hindari lingkungan yang berasap rokok selama kehamilan dan juga ketika bayi dilahirkan.

- **Alkohol.** Alkohol juga berbahaya bagi bayi dalam kandungan. Beresiko tinggi terjadi keguguran atau melahirkan bayi yang menderita kerusakan sistem syaraf pusat, jantung, ginjal dan wajah. Anak-anak yang lahir dari ibu yang mengkonsumsi alkohol selama kehamilannya bisa memiliki kecerdasan yang lebih rendah dan seringkali lebih kecil dibandingkan anak-anak yang lain.

Saran: Jangan minum alkohol sama sekali selama kehamilan dan selama masa menyusui.

- **Narkoba.** Penggunaan narkoba sangat berbahaya. Menggunakan narkoba seperti heroin dan amfetamine membuat anak dalam kandungan sudah menjadi pecandu sebelum lahir. Setelah lahir bayi tersebut membutuhkan perawatan khusus dan resiko kematian dalam waktu satu tahun sangat tinggi.

Saran: Jangan menggunakan narkoba jenis apapun dan jika kamu menggunakan, beritahu dokter untuk menemukan solusi apa yang bisa dilakukan.

- **Pekerjaan yang berbahaya dan berat.** Umumnya, bekerja selama hamil tidak berbahaya sepanjang kamu menjaga diri dengan baik dan cukup istirahat, terutama apabila bekerja pada giliran malam hari. Jenis-jenis pekerjaan yang sebaiknya kamu hindari: pekerjaan berat seperti mengangkat, mendorong, atau menarik beban berat dan bekerja dengan bahan kimia (penata rambut, pertanian, laboratorium foto), atau radiasi.

Saran: Apabila kamu terlibat dalam jenis kegiatan ini mintalah pekerjaan lain kepada sang majikan selama kehamilan dan bulan-bulan pertama setelah persalinan.

Perlu Saran Dokter (balon 2)

- **Kehamilan.** Adalah bijaksana untuk pergi ke dokter secepatnya setelah mengetahui bahwa kamu hamil. Dokter akan menanyakan pertanyaan-pertanyaan tentang kesehatan anda dan sering kali mengambil contoh darah untuk memeriksa beberapa hal seperti tekanan darah.
- **Beberapa penyakit.** Dalam beberapa kasus kamu akan membutuhkan perawatan medis ekstra karena tanpa perhatian khusus ini maka keadaanmu bisa berbahaya bagi anak selama kehamilan atau tepat setelah kelahiran. Hal ini juga berlaku apabila anda mengidap hepatitis-B atau sifilis atau jika anda HIV-positif.

- Tekanan darah tinggi atau jenis darah negatif juga merupakan alasan untuk mendapatkan perhatian medis yang lebih.

Sangat penting bersikap jujur dan terbuka dengan dokter anda. Apabila kamu mengidap salah satu dari penyakit tersebut di atas atau merasa ragu-ragu maka katakan hal itu untuk memastikan tindakan tepat yang bisa diambil untuk memperkecil resiko bagi bayi dalam kandungan.

Hindari atau Berhati-hati (balon 3 dan 4)

Ada sejumlah hal yang beresiko untuk dilakukan selama kehamilan tetapi mudah untuk dihindari:

- **Makan banyak vitamin A.** Ini bukan tindakan yang cerdas. Terlalu banyak vitamin A bisa merusak bayi dalam kandungan. Hindari makan terlalu banyak hati atau makanan yang terbuat dari hati karena mengandung banyak vitamin A. Vitamin A juga merupakan unsur dari beberapa krim tubuh, sehingga jika kamu menggunakan krim tersebut periksa kandungannya untuk memastikan bahwa tidak ada kandungan vitamin A.
- **Makan daging mentah dan sayuran dan buah-buahan yang tidak dicuci.** Di dalam daging mentah dan sayur-mayur dan buah-buahan yang tidak dicuci ada parasit yang mengakibatkan infeksi toxoplasmosis. Infeksi bisa mengakibatkan kerusakan terhadap bayi dalam kandungan. Agar aman jangan makan daging mentah atau sayur-sayuran dan buah-buahan yang tidak dicuci.
- **Makan makanan tak sehat.** Makan makanan sehat selalu merupakan tindakan yang cerdas tetapi khusus selama kehamilan penting untuk makan makanan sehat yang bervariasi. Coba hindari makanan instan atau siap saji, pilih makanan sehat dan buatan rumah jika anda bisa.
- **Minum air mentah.** Rebuslah air sebelum diminum karena air yang tidak direbus bisa mengandung bakteri yang dapat mengganggu perkembangan bayi dalam kandungan.
- **Minum obat-obatan.** Kamu juga harus sangat hati-hati dengan penggunaan obat. Katakan kepada dokter atau apoteker bahwa kamu hamil sebelum minum obat apapun. Aspirin, misalnya berbahaya, tetapi paracetamol aman jika anda tidak menggunakannya terlalu sering.
- **Stres.** Mengkhawatirkan sesuatu seperti pekerjaan atau bertengkar dengan suami atau keluarga anda bisa menimbulkan stres. Tekanan darah akan naik apabila anda mengalami stres sehingga sebaiknya menghindari situasi-situasi di mana anda menghadapi banyak stres karena tekanan darah tinggi membahayakan.

Sehat dan Tidak Ada Masalah (balon 5)

Beruntung ada banyak hal yang masih bisa terus dilakukan sepanjang anda mengingat hal-hal berikut:

- **Makan makanan yang mengandung besi, kalsium dan protein.** Selama kehamilan tubuh anda perlu menghasilkan banyak darah sehingga banyak membutuhkan zat besi. Dengan makan sayur mayur hijau, kacang-kacangan atau daging ditambah vitamin C tubuh anda akan benar-benar sehat untuk tugas ini. Lebih lanjut, kalsium dan protein penting sehingga makanlah produk susu, telur, ayam dan ikan. Pastikan bahwa semuanya sudah dicuci bersih dan dimasak.
- **Latihan.** Sangat sehat menjaga tubuh agar tetap bergerak selama kehamilan: berjalan, berenang, atau bahkan menari. Olah raga tidak masalah sepanjang tidak berlebihan.
- **Melakukan hubungan seks.** Jangan takut melakukan hubungan seks. Adalah tidak benar bahwa melakukan hubungan seks berbahaya bagi bayi. Bayi terlindung dengan baik di dalam rahim sehingga jika kamu merasa ingin melakukannya, kamu bisa melakukannya. Akan tetapi, jika kamu tidak ingin, sebaiknya katakan hal ini kepada pasangan anda. Tidak perlu malu karena banyak perempuan mengalami perubahan perasaan tentang seksualitas selama kehamilan.

Latihan 7.3.2 Permainan Bayi

Tujuan

Berbagi pengalaman dan bertukar kiat tentang apa yang terjadi selama kehamilan, kelahiran dan saat merawat bayi untuk perkembangannya secara sehat.

Kelompok sasaran

Remaja dan dewasa, sekurang-kurangnya ada satu orang yang bisa membaca di tiap-tiap kelompok.

Waktu

90 menit

Pengaturan Ruang

Kelompok duduk di lantai atau meja untuk kelompok dengan 5 pemain serta ruang yang cukup untuk menggunakan papan permainan



Bahan

- Fotokopi papan permainan untuk tiap kelompok (Alat Bantu Pelatihan 7.3.2 B)
- Fotokopi kartu-kartu kecil dengan pertanyaan dan jawaban untuk 4 kategori, satu set lengkap untuk tiap kelompok (Alat Bantu Pelatihan 7.3.2 C)
- Sebuah dadu dan 5 buah biji mainan seperti, permen bungkus, batu-batu atau kancing dengan berbagai macam warna) untuk masing-masing kelompok



Alat Bantu Pelatihan

7.3.2 A: Aturan Permainan Bayi

7.3.2 B: Papan Permainan Bayi

7.3.2 C: Empat Kategori Kartu Kecil

Rencana Sesi

Persiapan

Persiapkan untuk masing-masing kelompok sebuah papan mainan dengan satu set kartu kecil seperti diinstruksikan pada Alat Bantu Pelatihan 7.3.2 B dan C.

Langkah 1 – 70 menit

Jelaskan bahwa sebuah permainan akan dimainkan untuk berbagi pengalaman dan bertukar kiat tentang apa yang terjadi selama kehamilan dan melahirkan. Juga dibahas tentang merawat bayi selama tahun pertama.

Bagilah peserta menjadi kelompok-kelompok kecil dengan tidak lebih dari 5 pemain. Setiap kelompok harus memiliki setidaknya satu orang yang bisa membaca. Berikan sebuah papan permainan kepada masing-masing kelompok, satu set lengkap kartu-kartu kecil dengan pertanyaan dan jawaban, sebuah dadu dan biji mainan yang jumlahnya cukup, satu untuk setiap peserta. Jelaskan tentang aturan permainan dan sebutkan waktunya satu jam untuk memainkannya.

Langkah 2 – 20 menit

Akhiri sesi dengan sebuah diskusi secara pleno, menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apakah kamu menikmati permainan ini?
- Apakah kamu mempelajari hal yang baru? Jika ya, apa yang telah kamu pelajari?
- Adakah masalah yang butuh informasi lebih lanjut? Jika ada, masalah apa?

Rangkum diskusi dan katakan kepada peserta bahwa:

- Ketika berpikir anda hamil: hubungi dokter
- Dokter akan menanyakan beberapa pertanyaan tentang kesehatan anda dan memberikan saran selama masa kehamilan, anda juga bisa meminta saran setelah melahirkan.
- Persiapkan diri untuk persalinan, minta informasi dari bidan atau dokter anda.
- Untuk semua situasi: apabila ragu-ragu, bertanyalah dan jangan ragu-ragu!



Alat Bantu Pelatihan 7.3.2 A: Aturan Permainan Bayi

Maksud:

Untuk mencapai tujuan permainan dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan dan bertukar kiat tentang:

- Kehamilan
- Kelahiran
- Merawat bayi yang baru lahir
- Perkembangan anak.

Bahan:

Masing-masing kelompok mendapatkan sebuah papan permainan dan 4 set kartu dengan pertanyaan dan jawaban dalam 4 kategori: kehamilan, kelahiran, perawatan dan perkembangan. Tiap-tiap kategori mudah dikenali dengan gambar yang ada di bagian belakangnya. Letakkan kartu-kartu pada 4 tumpukan terpisah di sebelah papan permainan dengan teks menghadap ke bawah dan gambar menghadap ke atas.

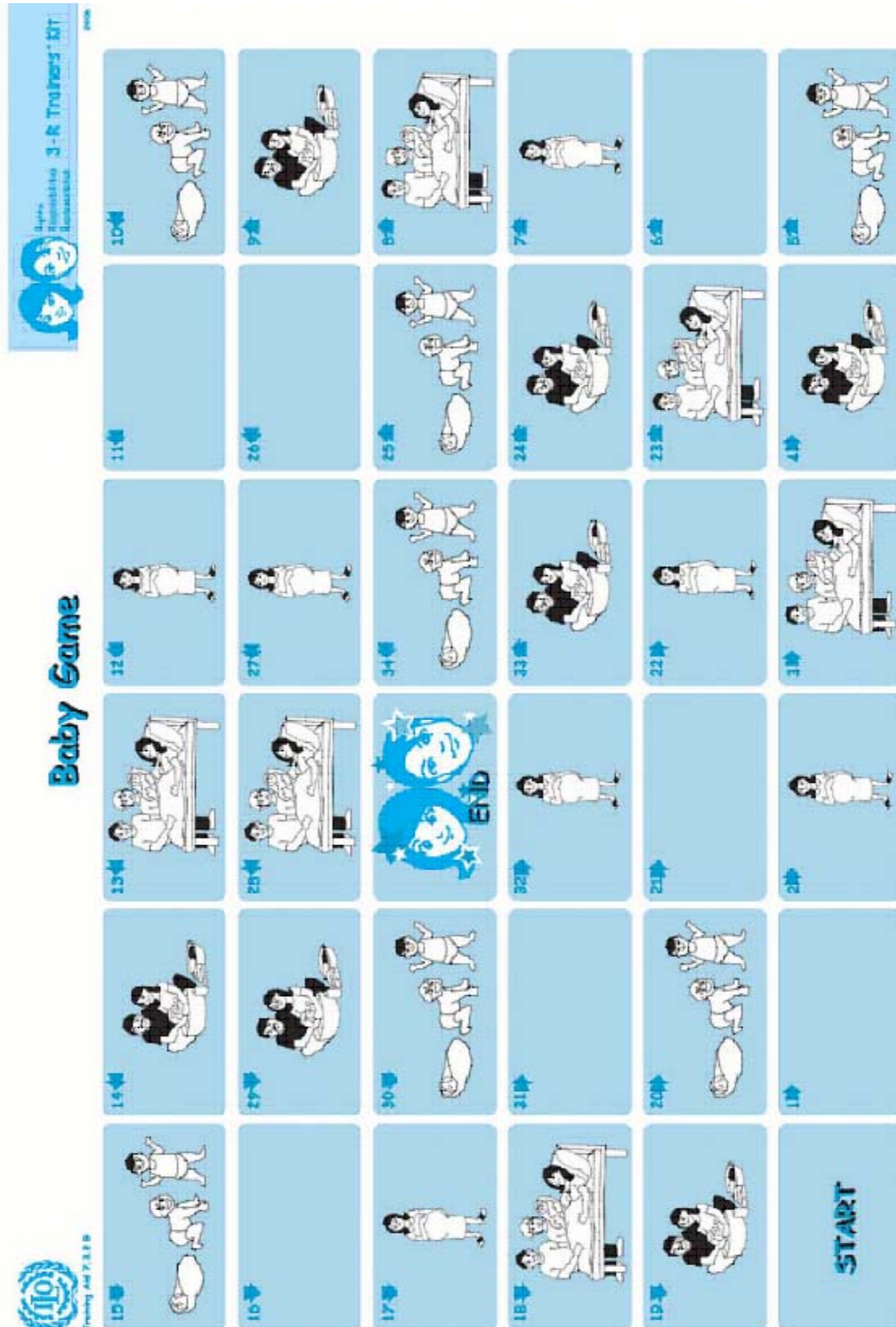
Cara bermain:

- Setiap orang meletakkan biji permainannya di AWAL/START. Pemain paling muda di dalam kelompok akan memulai permainan.
- Lemparkan dadu untuk melihat berapa kotak anda perlu melangkah pada giliran anda.
 - Jika anda sampai pada sebuah kotak kosong, berhentilah di sana, biarkan pemain berikutnya main dan tunggu giliran anda selanjutnya
 - Apabila anda sampai pada sebuah kotak dengan gambar maka anda harus menjawab pertanyaan. Ambil kartu teratas dari tumpukan dengan gambar yang sesuai, bacakan keras-keras pertanyaannya kepada kelompok dan cobalah menjawabnya. Diskusikan dengan kelompok jawaban anda dan jawaban pada kartu. Apakah semua orang sependapat? Apakah masih ada kiat-kiat yang lain?
- Apabila setiap orang merasa puas dengan jawaban anda maka kartu bisa ditaruh kembali di bawah tumpukan dan orang berikutnya akan melempar dadu, begitu seterusnya.
- Apabila seseorang sampai pada kotak terakhir (END) maka permainan selesai.



Alat Bantu Pelatihan 7.3.2 B: Papan Permainan Bayi (Baby Game Board)

Petunjuk: Papan permainan ini tersedia dalam ukuran A-3 di Buku 7. Buatlah 1 kopi untuk tiap kelompok dengan 5 pemain





Alat Bantu Pelatihan 7.3.2 C: Empat Kategori Kartu Kecil⁴

Petunjuk : Fotokopi bolak-balik SISI DEPAN dan SISI BELAKANG dari kartu-kartu kecil. SISI DEPAN setiap kartu adalah Pertanyaan (T) dan Jawaban (J), sedangkan SISI BELAKANG adalah ikon. Guntinglah mengikuti garis titik-titik dan berikan satu set lengkap untuk tiap kelompok. Secara keseluruhan tiap kelompok mendapatkan 4 set lengkap: kehamilan, kelahiran, perawatan dan perkembangan.

✂ SISI DEPAN 'Kehamilan'

T: Anda hamil 7 bulan terasa & sangat sakit apabila melakukan pekerjaan berat di rumah, apa yang harus dilakukan? J: Awas ini bisa berbahaya. Minta tolong seseorang (suami, anggota keluarga) untuk mengangkat benda-benda berat dan melakukan pekerjaan yang membutuhkan kekuatan fisik.	T: Anda sangat khawatir dengan bayi anda. Anda khawatir apakah perkembangannya baik-baik saja, apa yang bisa anda lakukan? J: Setiap perempuan hamil khawatir akan bayinya. Ceritakan kekhawatiran anda dengan suami, keluarga atau teman. Jika masih ragu dan khawatir, tanyakan kepada dokter/perawat/bidan.	T: Apakah mengeluarkan darah selama kehamilan selalu berarti keguguran dan apa yang harus dilakukan? J: Selama minggu-minggu pertama anda bisa mengeluarkan bercak darah sedikit. Hal ini belum tentu keguguran. Jika ini nampak seperti menstruasi maka bisa berarti keguguran. Jika anda mengeluarkan darah, segera hubungi dokter/perawat.
T: Anda tidak merasakan lagi bayi anda bergerak sehingga anda sangat khawatir. Apa yang harus dilakukan? J: Pergi ke dokter untuk diperiksa.	T: Payudara anda membesar dan sedikit sakit, apakah ini normal? J: Ya, ini merupakan salah satu tanda pertama bahwa anda sedang hamil dan bisa sedikit sakit. Payudara harus memproduksi susu untuk memberi makan bayi setelah lahir.	T: Anda hamil belum 2 bulan tetapi anda merasa sangat lelah, apakah ini normal? J: Ya, terutama bulan-bulan pertama kehamilan anda. Istirahatlah yang cukup. Jelaskan kepada yang lain mengapa anda perlu istirahat lebih banyak dibandingkan biasanya.
T: Karena anda hamil anda harus sering menangis, bahkan karena hal yang kecil. Suami anda sering menjadi marah, apakah ini adil dan mengapa anda begitu mudah menangis? J: Emosi anda dipengaruhi oleh hormon. Hal ini normal selama kehamilan; suami anda perlu memahami ini.	T: Anda ingin bercinta tetapi suami anda menganggap ini berbahaya untuk bayi. Apakah benar? J: Melakukan hubungan seks tidak berbahaya terhadap anak dalam kandungan. Tetapi, banyak perempuan tidak merasa ingin untuk melakukan hubungan seks ketika hamil terutama selama bulan-bulan terakhir.	T: Anda harus muntah setiap pagi, setelah itu anda merasa baik-baik saja. Mengapa bisa demikian? J: 'Mabuk pagi' adalah normal selama bulan-bulan pertama kehamilan. Ini juga bisa terjadi pada jam-jam yang lain. Untuk mencegahnya, sering makan tetapi sedikit-sedikit.
T: Anda hamil dan tetangga meminta anda untuk merawat putrinya yang terkena campak. Bisakah anda melakukannya? J: Tidak. Selama kehamilan anda harus menjauhkan diri dari anak-anak yang menderita campak. Ini bisa mempengaruhi kesehatan anak dalam kandungan anda.	T: Kaki anda membengkak, apakah hal ini normal selama kehamilan? J: Ya, kaki yang bengkak adalah biasa, terutama selama bulan-bulan terakhir. Hal ini lebih sering terjadi pada perempuan yang kurang cukup makan-makanan sehat. Jadi cobalah makan makanan bergizi selama kehamilan & taruh kaki anda lebih tinggi dari pada tubuh anda ketika tidur.	T: Anda sering sakit kepala dan merasa pusing. Anda juga mengalami gangguan penglihatan dan tangan-tangan anda menjadi sedikit bengkak. Apa yang anda lakukan? J: Hubungi dokter untuk periksa. Hal ini berarti organ-organ anda tidak berfungsi dengan benar dan ini berbahaya bagi anda dan bayi anda.
T: Sebutkan tiga hal penting yang harus anda lakukan ketika anda hamil. J: Makan makanan sehat, minum banyak air (matang), hubungi dokter atau bidan, istirahat secara cukup, merawat diri dengan baik.	T: Sebutkan dua hal yang harus anda hindari selama kehamilan. J: Merokok, alkohol, obat-obatan (kecuali jika atas saran dokter), kontak dengan anak-anak yang menderita campak, menggunakan narkoba.	T: Sebutkan tiga tanda pertama kehamilan. J: Terlambat datang bulan (menstruasi), merasa lelah, mabuk pagi, sering buang air kecil, payudara membesar dan lunak, perut membesar, mengalami bercak kehamilan: daerah gelap di wajah, payudara dan perut.

⁴ Informasi dari berbagai websites dan buku: *Where there is no Doctor, a village health care handbook*, oleh David Werner, (diadaptasi untuk India oleh Voluntary Health Association of India dibawah pengawasan S. Sathyamala: New Delhi, 1980).

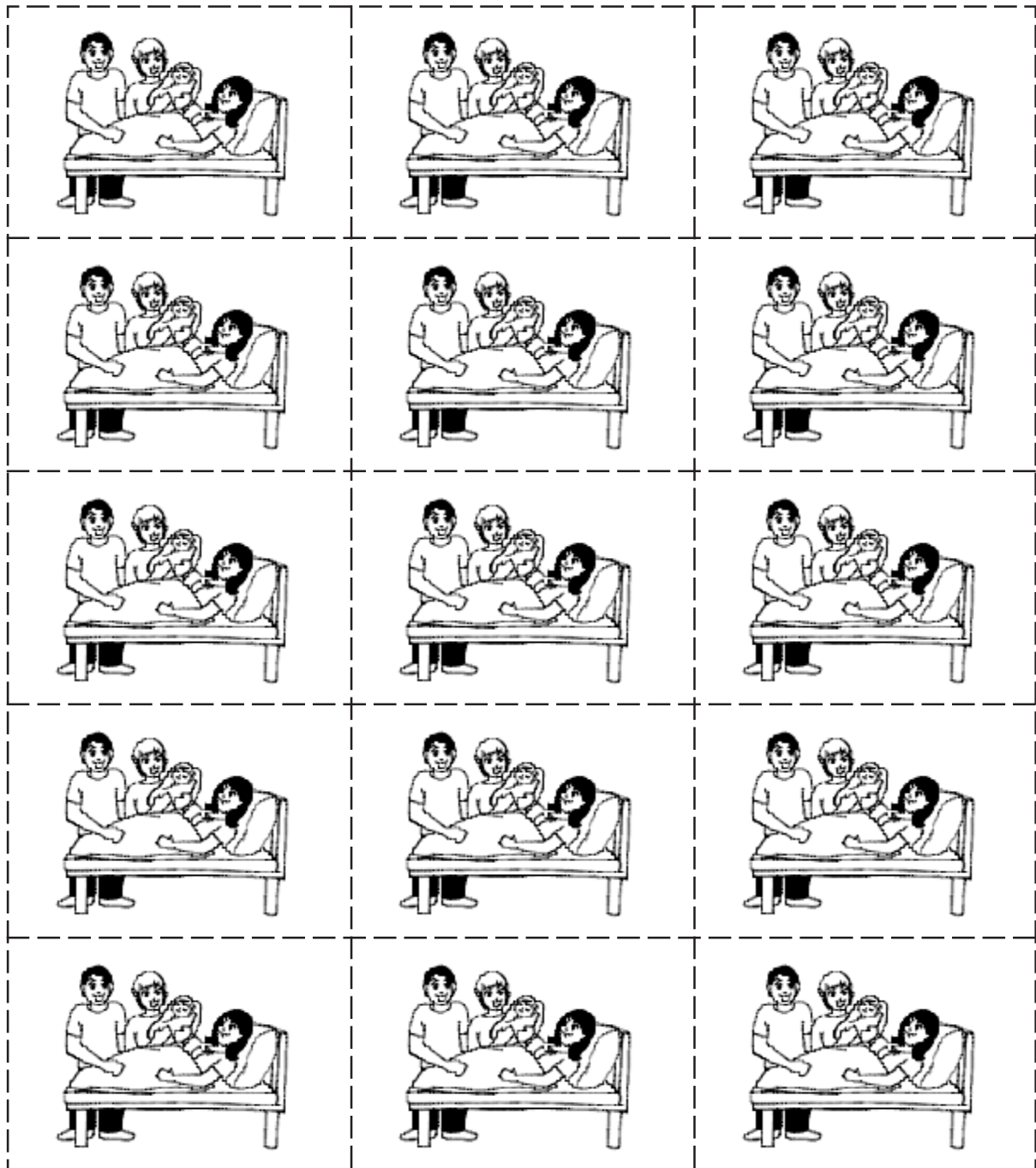
✂ SISI BELAKANG 'Kehamilan'



✂ **SISI DEPAN 'Kelahiran'**

T: Bisakah anda meminta tetangga untuk membantu selama persalinan? J: Tidak. Banyak hal yang tidak diinginkan bisa terjadi selama persalinan maka seorang yang terampil harus membantumu selama persalinan.	T: Berteriak selama persalinan adalah sangat bodoh, benarkah ini? J: Tidak, bahkan sebaliknya bisa menjadi sangat fungsional.. Ini membantu anda memberikan kekuatan tambahan yang dibutuhkan selama persalinan.	T: Adakah sesuatu yang tidak beres dengan sang bayi jika bayi tidak mulai menjerit begitu lahir? J: Apabila bayi tidak menjerit dengan sendirinya maka hidung dan mulutnya perlu dibersihkan dan ia akan mulai menjerit. Dengan cara ini jantung bisa mulai berfungsi.
T: Apa yang bisa anda lakukan untuk mengurangi rasa sakit persalinan? J: Cobalah bersantai, ambil napas pelan-pelan. Pijatan bisa membantu dan seka tubuh dengan botol air hangat untuk menjaga kehangatan.	T: Bagaimana anda tahu bahwa persalinan benar-benar sudah tiba waktunya? J: Anda merasakan sakit persalinan yang teratur.	T: Apa yang dimaksud sakit persalinan (<i>labour pain</i>)? J: Kontraksi rahim. Rasa sakit ini datang secara rutin dan memiliki awal dan akhir yang jelas. Datang seperti gelombang: mulai pelan-pelan, mencapai puncak dan menghilang lagi. Setelah beberapa menit hal yang sama terjadi lagi.
T: Dapatkah anda memeriksa posisi bayi di dalam rahim anda? J: Tidak, adalah sukar bagi ibu hamil untuk melakukannya. Seorang bidan atau dokter bisa merasakan posisi bayi anda.	T: Bisakah anda bersalin di rumah? J: Ya, tetapi bayi harus dalam posisi yang baik agar persalinan bisa aman: kepala ada di bawah. Jika bayi pada posisi lain maka sebaiknya pergi ke rumah sakit.	T: Bagaimana posisi yang normal dan baik dari bayi di dalam rahim? J: Kepala di bawah.
T: Apa yang harus dipersiapkan oleh ibu sebelum melahirkan? J: Banyak kain yang sangat bersih, sabun, kain kasa steril, alkohol, kapas bersih, baju bayi.	T: Siapa yang perlu hadir ketika persalinan? J: Tergantung pada anda dan suami. Seorang bidan atau dokter perlu ada dan sang ayah. Ia bisa memberikan dukungan dengan memegang tangan atau memberikan dukungan mental. Anda juga bisa meminta orang lain. Jangan meminta terlalu banyak orang.	T: Apa yang normalnya keluar lebih dulu selama persalinan? J: Kepala.
T: Bayi terselubung dengan sejenis zat seperti lilin putih tepat setelah kelahiran, apakah ini normal? J: Ya, ini disebut vernix. Jangan menghilangkan zat ini. Vernix adalah antiseptik dan melindungi bayi anda. Vernix akan menghilang 2 atau tiga hari. Dengan menggunakan kain basah yang sangat lembut secara perlahan-lahan bersihkan darah atau cairan.	T: Selama persalinan selalu ada banyak darah. Apakah ini benar? J: Tidak, sering kali akan ada darah tetapi tidak banyak.	T: Ibu harus mengeluarkan sesuatu yang lain setelah bayi lahir. Apakah anda tahu apakah itu? J: Plasenta (tembuni/ari-ari). Biasanya plasenta keluar dalam waktu 5 menit sampai satu jam setelah bayi lahir. Ibu akan mengalami lebih banyak kontraksi. Bidan atau dokter perlu memeriksa apakah sudah keluar semuanya.

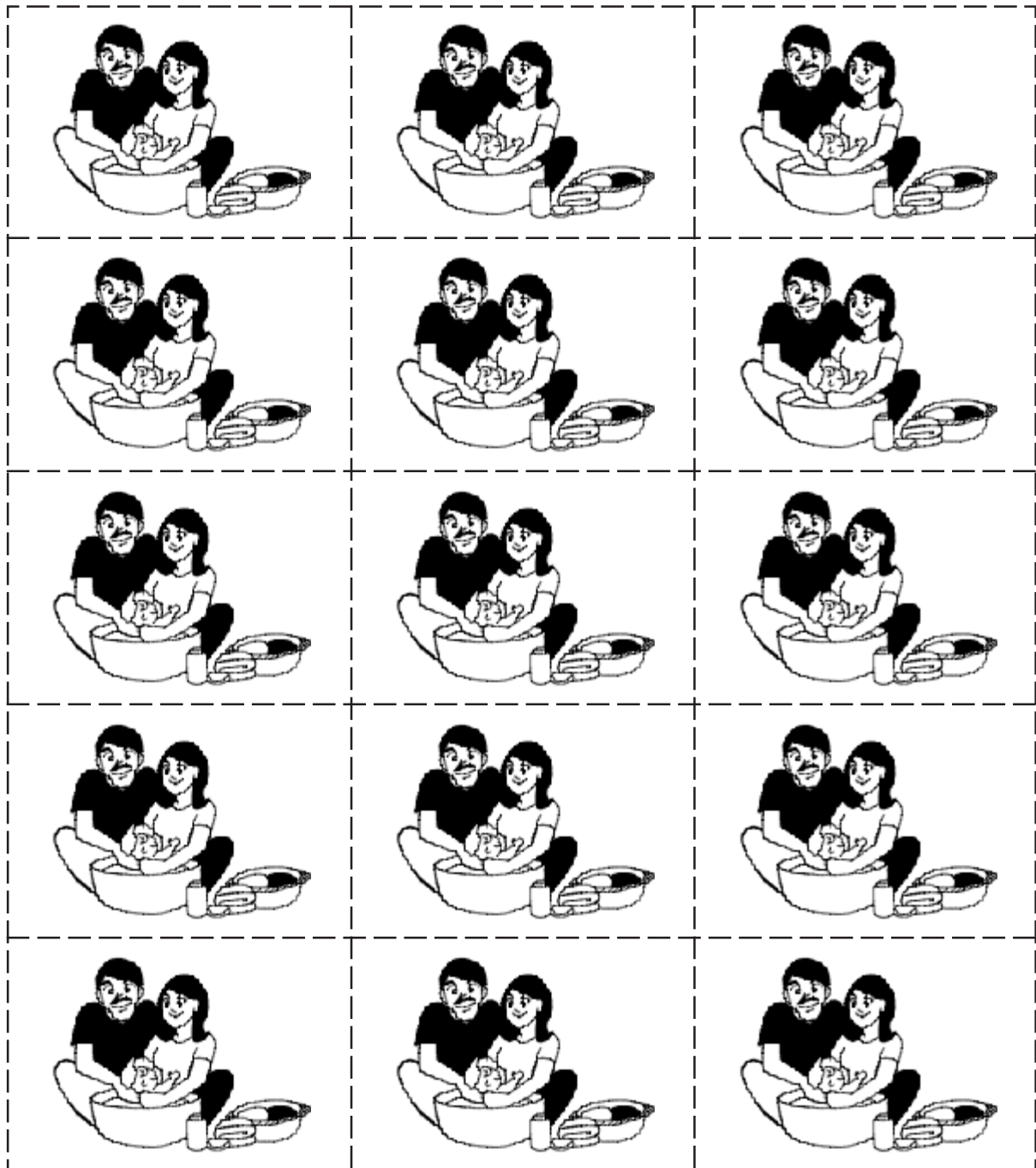
✂ SISI BELAKANG 'Kehamilan'



✂ **SISI DEPAN 'Perawatan'**

T: Apakah anda sama sekali tidak boleh bersuara ketika bayimu sedang tidur? J: Tidak, bayi harus terbiasa dengan suara-suara tempat baru di mana ia akan tumbuh. Kecuali jika suara tersebut terlalu keras, lanjutkan aktivitas anda seperti biasa.	T: Ketika bayi saya bersendawa sedikit air susu keluar. Apakah saya harus khawatir? J: Tidak. Selalu biarkan bayi anda bersendawa setelah menyusui dan apabila sedikit air susu keluar jangan khawatir, ini normal. Jika bayi muntah ketika anda merebahkannya setelah menyusui, tegakkan bayi sejenak setelah setiap kali menyusui.	T: Bayi anda mengalami diare, apa yang harus anda lakukan? J: Hubungi dokter dan sementara itu pastikan bahwa bayi cukup minum. Berikan oralit— (air garam) untuk menghindari dehidrasi, anda bisa membelinya di toko-toko obat. Pastikan bahwa anda menggunakan air matang untuk membuatnya.
T: Bagaimana anda bisa memeriksa apakah bayi anda tidak terlalu dingin atau terlalu hangat? J: Setelah sekitar 10 hari bayi anda seharusnya sudah bisa mengendalikannya suhu tubuhnya. Tempat yang paling baik untuk merasakannya adalah di leher. Jika bagian itu memiliki suhu yang sama dengan telapak tangan anda, maka berarti baik-baik saja. Kaki atau tangan yang dingin bukan menjadi patokan untuk mengukur suhu tubuhnya.	T: Bayi anda tidak bertambah beratnya, tetapi malah turun di minggu pertama. Apakah anda harus khawatir? J: Kebanyakan bayi kehilangan berat badan pada hari-hari pertama tetapi setelah satu minggu bayi seharusnya tumbuh. Pergilah ke dokter jika berat badan bayi tidak bertambah setelah satu minggu.	T: Kapan anda bisa mulai memberikan sesuatu yang lain selain air susu saja? J: Setelah 4 sampai 6 bulan anda bisa mulai dengan makanan lain. Berikan makanan yang dilumatkan dan dimasak secara seksama seperti pisang yang dilumatkan atau buah-buahan yang ranum atau sayur-mayur yang dimasak dengan seksama.
T: Setiap kali bayi selesai menyusui ia mulai menangis dan mengangkat kedua kakinya keatas. Apa masalahnya? J: Kemungkinan besar bayi memiliki masalah perut. Tidak ada banyak hal yang bisa anda lakukan untuk ini. Pegang bayi pada posisi tegak agar bersendawa. Elus-elus dengan membentuk lingkaran kecil pada perutnya atau 'gerak-gerakkan kakinya' beberapa saat.	T: Kapan bayi anda mendapatkan vaksinasi pertama? J: Saat lahir.	T: Apa yang harus anda lakukan untuk memastikan bahwa bayi anda mendapatkan vaksinasi yang dibutuhkan? J: Daftarkan pada program imunisasi nasional. Tanyakan tentang hal ini kepada bidan atau dokter anda.
T: Segera setelah bersalin anda harus memandikan bayi. Apakah ini benar? J: Tidak. Sebaiknya jangan memandikan bayi pada hari-hari pertama. Bersihkan bayi dengan kain basah yang hangat dan lembut tetapi biarkan zat lilin putih tetap ada. Zat ini adalah antiseptik. Setelah beberapa hari anda bisa memandikan bayi dengan menggunakan air hangat-hangat kuku, tanpa sabun.	T: Apa makanan terbaik yang bisa anda berikan kepada bayi yang baru lahir? J: Air susu ibu (ASI). Bayi-bayi yang minum ASI lebih sehat dibandingkan bayi yang minum susu botol.	T: Kapan anda bisa mulai memberikan ASI? J: Segera setelah bayi lahir ibu harus mencobanya.
T: Berapa lama anda bisa memberi ASI? J: Selama anda menginginkan. Jika anda memiliki cukup air susu, maka sebaiknya melakukannya sekurang-kurangnya 6 bulan. Setelah itu anda bisa melanjutkan. Tetapi bayi juga akan membutuhkan makanan yang lain.	T: Bagaimana caranya agar seorang ibu bisa menghasilkan air susu yang lebih banyak? J: Minum banyak cairan, makan dengan baik (kacang-kacangan, sayur-mayur berdaun hijau dan buah-buahan), istirahat secara cukup dan menyusui bayi lebih sering untuk merangsang produksi air susu.	T: Bayi anda muntah banyak, lebih dari dua kali sehari. Apa yang harus anda lakukan? J: Hubungi dokter. Bayi yang muntah banyak bisa menjadi mengalami dehidrasi dan meninggal.

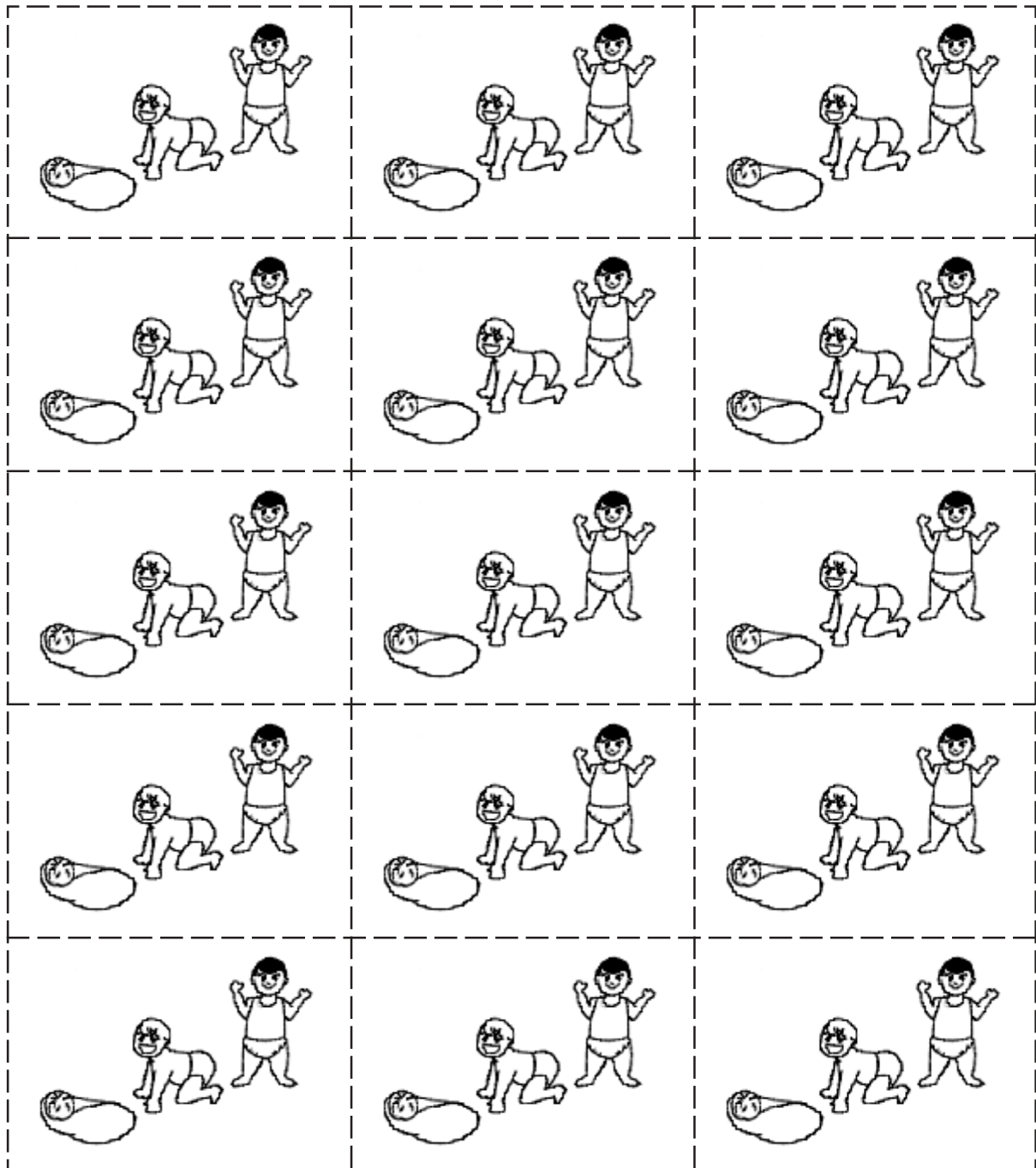
✂ SISI BELAKANG 'Perawatan'



✂ **SISI DEPAN 'Perkembangan'**

T: Anak anda umurnya hampir 8 bulan tetapi belum bisa berjalan, apakah anda perlu khawatir? J: Tidak, rata-rata anak-anak mulai berjalan ketika berumur sekitar 12 bulan. Bahkan apabila anak anda lebih lambat anda tidak perlu buru-buru khawatir karena ada yang cepat dan ada yang lambat.	T: Bayi anda yang berusia 3 bulan sangat pendiam, tidak pernah bersuara, apakah ini normal? J: Tidak, normalnya bayi seusia ini menangis ketika mereka menginginkan sesuatu. Mereka juga mulai mempraktekkan suaranya. Hubungi dokter untuk memastikan bahwa tidak ada masalah.	T: Sekitar umur berapa seorang bayi akan mulai tersenyum kepada orang? J: Sekitar umur 6 sampai 8 minggu senyum polos pertama akan muncul.
T: Kapan bayi-bayi mulai berbicara sedikit, misalnya mama atau papa? J: Antara 9 sampai 12 bulan	T: Tahukah anda kapan gigi-gigi pertama tumbuh? J: Sekitar bulan ke 6.	T: Pada usia berapa bayi anda benar-benar bisa memegang sesuatu di tangannya? J: Sangat bervariasi, biasanya antara 3 sampai 6 bulan.
T: Kapan anda bisa mengatakan seorang anak kecil benar-benar terserang demam? J: Raba lehernya. Jika bagian leher panas maka anda bisa meyakini bahwa ia terserang demam. Biasanya anak-anak yang mengalami demam gelisah. Berikan banyak minum kepada anak tersebut. Hubungi dokter jika demam tidak sembuh.	T: Sebutkan penyakit yang umum. J: flu, demam, cacar air, diare.	T: Anak anda mengalami bintik-bintik merah di tubuhnya. Mengapa bisa begitu dan apa yang harus dilakukan? J: Hubungi dokter. Ini bisa alergi, campak atau cacar.
T: Anak anda mengalami demam apa yang bisa anda lakukan? J: Buka bajunya agar dingin, seka dengan menggunakan air dingin, berikan banyak cairan dan berikan aspirin dengan dosis yang tepat. Jika demam berlanjut bawa ke dokter.	T: Sebutkan dua hal yang bisa anda lakukan untuk mencegah cacing atau parasit lain. J: Lingkungan hidup yang bersih dan higienis, gunakan wc, jangan lepas alas kaki, jangan pernah makan daging mentah atau daging setengah matang, minum air matang atau air murni.	T: Hal-hal apa saja yang bisa diajarkan seorang anak dengan memberikan contoh yang baik? J: Hal-hal seperti berbagi, sikap menolong dan rasa tanggung jawab hanya bisa dipelajari dengan meniru orang lain sehingga orang tua harus memberikan contoh yang baik.
T: Mengapa anak kecil selalu ingin melakukan sesuatu, bahkan melakukan hal-hal yang berbahaya? J: Seorang anak belajar melalui petualangan. Ia tidak melihat bahaya maka anda yang harus melindungi anak-anak kecil dari bahaya.	T: Sekitar usia berapa seorang bayi mulai bisa tengkurap? J: antara 6 sampai 9 bulan.	T: Bagaimana posisi tidur yang baik bagi bayi anda? J: Punggung di bawah (telentang). Apabila anda menidurkan bayi secara tengkurap resiko sesak napas akan tinggi.

✂ SISI BELAKANG 'Perkembangan'



Unit 7.4 Apa yang dimaksud PMS dan HIV/AIDS?

Isi

Unit ini memberikan suatu pengantar tentang penyakit menular seksual (PMS) dan HIV/AIDS. Unit ini juga memberikan informasi dasar dan lebih rinci tentang berbagai macam PMS dan pengobatannya serta menghadirkan fakta-fakta dan juga mitos-mitos yang diyakini orang seputar masalah PMS dan HIV/AIDS.

Latihan paling penting di dalam unit ini adalah latihan 7.4.2 Benar atau Salah? Latihan 7.4.1 “Redaksi Yang Terhormat” adalah sebuah latihan pengenalan yang sangat cocok bagi kaum remaja yang mungkin terlalu malu untuk membicarakan pengalamannya dengan PMS. Latihan 7.4.3 Penyebab, Masalah dan Pengobatan memberikan informasi yang tepat tentang jenis-jenis PMS dan cocok bagi kelompok resiko tinggi seperti para pekerja di industri hiburan. Jika latihan 7.4.3 dipilih, pelatih bisa melakukannya setelah latihan 7.4.2, meningkatkan pengetahuan tentang PMS secara bertahap, atau pelatih bisa memutuskan untuk melakukan 7.4.3 lebih dahulu dan kemudian 7.4.2, dengan menggunakan latihan tersebut sebagai alat uji untuk memeriksa apakah para peserta mengetahui pesan penting tentang PMS, pencegahan dan penyembuhannya.

Pesan-pesan Penting

- Kebanyakan penyakit menular seksual ditularkan melalui hubungan seks yang tidak dilindungi.
- Menggunakan kondom merupakan satu-satunya cara yang ampuh untuk mencegah penyebaran PMS.
- Lakukan pemeriksaan untuk PMS secara rutin jika anda memiliki pasangan seks lebih dari satu.
- Segera setelah mengalami gejala atau mencurigai bahwa anda mengidap PMS, segera pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan.
- Selalu tuntaskan pengobatan meskipun gejala-gejalanya sudah hilang. Pengobatan yang tidak sempurna membuat anda kebal (*resistant*) terhadap obat-obatan tertentu di masa mendatang dan memungkinkan penyakit bisa kembali lagi.
- Beberapa PMS tidak bisa disembuhkan.
- Jika menderita PMS, adalah tanggung jawab anda untuk memberitahu (para) pasangan seks anda sehingga semua orang bisa diobati.

Latihan

- 7.4.1 Redaksi Yang Terhormat
- 7.4.2 Benar atau Salah?
- 7.4.3 Penyebab, Masalah dan Pengobatan

Unit Terkait

- 6.1 Perubahan dan Seksualitas
- 6.2 Berkencan
- 6.3 Cinta dan Pernikahan
- 6.4 Seks yang Aman
- 6.5 Kehamilan Usia Remaja
- 7.3 Cara memiliki bayi yang sehat
- 10.3 Kesehatan di Tempat Kerja

Latihan 7.4.1 Redaksi Yang Terhormat



Tujuan

- Belajar untuk berbicara tentang PMS
- Mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah atau mengobati PMS

Kelompok sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Tempat duduk untuk kelompok-kelompok kecil terdiri dari maksimum 4 orang



Bahan

Dua fotokopi empat surat kepada Redaksi (Alat Bantu Pelatihan 7.4.1 A)



Alat Bantu Pelatihan

7.4.1 A: Surat-surat kepada Redaksi

7.4.1 B: Panduan Diskusi dan Jawaban untuk Redaksi



Rencana Sesi⁵

Langkah 1 - 15 menit

Jelaskan bahwa maksud dari sesi ini adalah untuk belajar berbicara tentang PMS dan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah dan mengobati PMS. Bagilah kelompok menjadi 8 kelompok kecil. Katakan kepada mereka bahwa mereka bekerja untuk sebuah majalah remaja yang sangat populer. Minggu ini sejumlah surat tentang PMS masuk. Berikan kepada setiap kelompok salah satu dari keempat surat kepada redaksi tersebut. Hal ini berarti bahwa dua kelompok mendapatkan surat No. 1, dua kelompok surat No. 2, dsb. Minta mereka untuk menuliskan jawaban surat tersebut. Jawabannya harus singkat, langsung pada masalah dan lengkap.

Kiat untuk pelatih:

Selama menjawab surat-surat tersebut para remaja akan berbicara tentang subyek yang ditanyakan dalam kelompok kecil. Karena mereka harus menjawab surat-surat tanpa nama maka tidak ada yang bersifat pribadi. Mereka bisa berbicara tentang surat tersebut tanpa sungkan karena mereka harus mencoba untuk menemukan solusi bagi orang lain. Selama kerja kelompok tersebut, pembicaraan tentang masalah di dalam surat merupakan tujuan utama. Latihan ini hanya merupakan pengenalan, yang sangat cocok untuk kaum remaja yang mungkin terlalu

⁵ Diadaptasi dari: *Voorlichten dat het een lust is, ideeënboek voor seksuele voorlichting* by Rutgers Stichting, (Den Haag, The Netherlands, 1995), Exercise: Lieve Hannie, halaman 67-68.

malu untuk membicarakan pengalamannya sendiri dengan PMS. Oleh karena itu, latihan ini tidak bisa berdiri sendiri dan harus diikuti dengan latihan 7.4.2 Benar atau Salah?

Langkah 2 – 40 menit

Surat-surat dan jawaban akan disajikan pada pleno. Minta seorang relawan dari masing-masing kelompok untuk membaca surat dan jawaban surat mereka. Diskusikan surat-surat dan jawaban tersebut dengan menggunakan pertanyaan berikut:

- Masalah apa yang dihadapi penulis surat?
- Apakah jawaban yang kamu tulis realistis?
- Adakah alternatif lainnya?

Perbaiki jawaban dan tambahkan hal-hal yang belum lengkap sesuai dengan Alat Bantu Pelatihan 7.4.1 B: Pedoman Diskusi dan Jawaban untuk Redaksi.

Langkah 3 - 5 menit

Akhiri sesi dengan catatan penutup sebagai berikut:

- Kebanyakan penyakit menular seksual ditularkan melalui hubungan seks yang tidak dilindungi.
- Menggunakan kondom adalah satu-satunya cara yang efektif untuk mencegah penularan PMS.
- Lakukan pemeriksaan PMS secara rutin jika kamu memiliki pasangan seks lebih dari satu.
- Segera setelah merasakan gejala atau curiga bahwa kamu menderita PMS segera pergi ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan.
- Jika kamu menderita PMS, adalah tanggung jawabmu untuk memberitahu (para) pasangan seks kamu, sehingga semua orang bisa diobati.



Alat Bantu Pelatihan 7.4.1 A: Surat-surat kepada Redaksi

Petunjuk : Fotokopi dua halaman berikut dua kali dan guntinglah menjadi 8 surat terpisah. Tulis nama-nama yang umum sebagai pengirim di bawah surat. Berikan satu surat untuk masing-masing kelompok.

..... ✂

Surat No. 1:

Redaksi yang terhormat,

Minggu lalu saya pergi ke pesta dan saya bertemu H. Sangat menyenangkan, kami bercakap-cakap dan menari sepanjang malam dan pada akhirnya kami melakukan hubungan badan. Mungkin sedikit cepat tapi itulah yang terjadi dan sangat menyenangkan..

Akan tetapi, beberapa hari yang lalu saya merasa sakit ketika buang air kecil. Saya sudah mendengar bahwa ini mungkin saja PMS, benarkah begitu? Apakah mungkin terkena jika baru melakukan hubungan seks sekali saja? Saya tidak ingin membicarakannya dengan H, karena saya merasa sangat malu. Dengan siapa saya bisa membicarakan masalah ini?

Salam

.

..... (Nama remaja laki-laki)

..... ✂

Surat No. 2:

Redaksi yang terhormat,

Kemarin suami saya mengatakan kepada saya bahwa ia terkena PMS dan bahwa saya mungkin sudah terkena juga karena kami melakukan hubungan badan kemarin lusa. Saya tidak bisa mengerti karena kami saling setia satu sama lain. Kami sudah menikah kurang lebih dari satu tahun lalu. Redaksi yang terhormat, apakah anda punya saran? Dan benarkah bahwa saya bisa terkena juga? Saya tidak merasakan gejala-gejala sama sekali dan saya menggunakan pil anti hamil.

Terima kasih.

..... (Nama remaja perempuan)

..... ✂

..... ✂

Surat No. 3:

Redaksi yang terhormat,

Saya punya seorang pacar dua bulan lalu tetapi hubungan itu sudah berakhir. Sekitar satu bulan sesudah putus saya jatuh sakit: Saya menderita bintik-bitik merah kecil di tubuh dan merasa kurang sehat. Gejala-gejala itu hilang setelah beberapa hari sehingga saya kurang memperhatikannya. Beberapa hari lalu saya membaca sebuah artikel di majalah anda tentang PMS dan saya menyadari bahwa gejala-gejala yang kami alami sama seperti yang diuraikan di dalam artikel tersebut.

Apakah menurut anda saya bisa terkena PMS? Apa yang harus saya lakukan? Saya jatuh cinta lagi, apa yang harus saya katakan kepada pacar baru saya?

Mohon bantuan.

..... (Nama anak laki-laki)

..... ✂

Surat No. 4

Redaksi yang terhormat,

Orang tua saya petani, ibu saya sudah lama sakit. Saya berangkat ke kota untuk mencari uang untuk membayar biaya rumah sakit dan obat. Saya bekerja di sebuah pabrik tetapi sejak dua bulan ini saya menyanyi di sebuah bar, karena pekerjaan di pabrik dihentikan. Kadang-kadang saya pergi keluar bersama pelanggan karena dengan cara ini saya bisa mendapatkan banyak uang. Tetapi saya mendengar bahwa saya bisa terkena penyakit jika saya sering melakukan hal ini. Apakah memang demikian? Apa yang bisa saya lakukan? Saya butuh uang untuk ibu saya.

Tolong beri saran.

..... (Nama gadis)

..... ✂



Alat Bantu Pelatihan 7.4.1 B: Pedoman Diskusi dan Jawaban untuk Redaksi

Ketika surat-surat tersebut dibahas pada pleno jawaban-jawabannya juga dibahas secara lebih rinci. Tugas pelatih untuk melihat apakah jawaban-jawaban yang diberikan di dalam semua surat adalah jawaban yang benar. Apabila ada yang kurang lengkap tambahkan dan diskusikan secara ringkas.

Butir-butir berikut harus dimasukkan di dalam jawaban untuk surat-surat tersebut:

Surat No. 1:

Benar bahwa penulis bisa terkena PMS, jika H sudah terkena dan keduanya telah melakukan hubungan seks tanpa menggunakan kondom. Hal ini mungkin terjadi walau melakukan seks hanya sekali saja. Penulis harus berbicara kepada H sekalipun jika ia merasa malu. Sangat penting bahwa mereka berdua menemui seorang dokter untuk mendapat pengobatan. Mereka berdua harus memberi tahu orang lain yang belakangan ini sudah melakukan hubungan seks dengannya.

Surat No. 2:

Penulis harus menyadari bahwa jika ia merasa yakin bahwa ia bukan tertular oleh orang lain, maka ia tidak bisa mempercayai suaminya. Apabila sang suami merasa yakin bahwa ia terkena PMS maka ia pasti mendapat penyakit tersebut karena melakukan hubungan seks tanpa menggunakan kondom dengan orang lain yang sudah terkena. Apabila penulis melakukan hubungan seks dengan suaminya kemarin lusa tanpa menggunakan kondom maka resiko terkena sangat tinggi. Ia harus pergi ke dokter sekalipun jika ia tidak merasakan gejala apapun. Bisa saja terjadi bahwa anda terkena tanpa mengalami gejala. Anda bisa menularkan kepada orang lain dan hal ini bisa berbahaya bagi tubuh anda sendiri sehingga anda harus pergi ke dokter untuk mendapat pengobatan. Ia menggunakan pil anti hamil tetapi pil tersebut hanya melindunginya dari kehamilan dan bukan dari PMS.

Surat No. 3:

Penulis masih merasa ragu-ragu maka ia harus pergi ke dokter untuk diperiksa. Jika ia tertular maka ia harus mengatakan kepada mantan pacarnya karena mungkin saja ia tertular juga, mungkin dialah yang telah membuat penulis tertular. Penulis juga harus memberitahu pacarnya yang baru apabila telah melakukan hubungan seks tanpa menggunakan kondom karena penulis mungkin telah menularinya.

Surat No. 4:

Gadis yang menulis surat ini tidak tahu apapun tentang PMS dan bagaimana ia bisa tertular. Ia merupakan kelompok beresiko tinggi karena ia memiliki pasangan seks lebih dari satu. Ia harus mendapatkan saran untuk pergi ke pusat keluarga berencana, LSM atau organisasi-organisasi lain di mana mereka memberikan informasi tentang PMS, cara pencegahannya dan resiko yang dimilikinya.

Pesan-pesan pokok yang harus tercakup di dalam semua surat adalah:

- Jika berpikir bahwa anda tertular PMS maka anda harus segera pergi ke dokter.
- Anda harus menceritakan kepada setiap orang yang telah melakukan hubungan seks dengan anda baru-baru ini tanpa menggunakan kondom karena mereka bisa saja terkena juga dan mereka bisa menularkannya ke orang lain. Jangan diam saja hanya karena anda merasa malu.

- Selalu gunakan kondom ketika anda melakukan seks karena kondom melindungi anda dari penularan PMS. Bahkan kondom tidak seratus persen efektif karena bisa saja bocor atau terlepas tetapi merupakan cara terbaik untuk melakukan hubungan seks yang aman. Pil pencegah kehamilan hanya melindungi terhadap kehamilan dan bukan terhadap PMS.
- Jika anda memiliki pasangan seks lebih dari satu, lakukan pemeriksaan PMS secara rutin.

Latihan 7.4.2 Benar atau Salah?

Tujuan

Untuk membuat peserta menyadari tentang mitos dan fakta mengenai PMS dan HIV/AIDS

Kelompok sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

45 - 60 menit

Pengaturan Ruang

Ruang yang cukup untuk bisa bergerak secara bebas



Bahan

- Tanda untuk 'Benar': ☺ dan tanda untuk 'Salah': ☹ pada dua lembar kertas flipchart terpisah
- Selotip kertas



Alat Bantu Pelatihan

7.4.2 A: Daftar Pernyataan dan Jawaban

Rencana Sesi



Langkah 1 – 40 - 50 menit

Pasang tanda untuk yang benar di salah satu sisi ruangan dan tanda yang salah sisi lain ruangan. Jelaskan arti tanda-tanda tersebut. Minta semua peserta untuk berdiri. Katakan kepada mereka bahwa anda akan membacakan sebuah pernyataan dan mereka harus memutuskan apakah pernyataan tersebut benar atau salah. Mereka harus pindah secepat mungkin ke tanda yang mereka pilih benar atau salah. Dorong para peserta untuk menentukan pilihan secara cepat tanpa melihat apa yang dilakukan orang lain.

Berikan jawaban yang benar ketika semua orang telah memilih posisi dan tanyakan apakah penjelasannya sudah jelas. Anda membaca pernyataan berikutnya dan mereka mengambil keputusan lagi. Hal ini terus berlanjut sampai semua pernyataan telah dibahas

Langkah 2 – 5 menit

Rangkum sesi ini dengan menyebutkan butir-butir berikut:

- Pahami betul informasi tentang PMS dan HIV/AIDS.
- Kebanyakan PMS ditularkan melalui hubungan seks yang tidak aman.
- Menggunakan kondom adalah satu-satunya cara yang efektif untuk mencegah penularan PMS.
- Secepatnya setelah merasakan gejala atau curiga kalau anda terkena PMS, pergilah ke dokter untuk konsultasi dan pengobatan.
- Selalu tuntaskan pengobatan meskipun gejala-gejalanya sudah hilang. Pengobatan yang tidak tuntas membuat anda kebal terhadap obat-obatan tertentu di masa mendatang dan memungkinkan penyakit untuk kembali lagi.
- Beberapa di antara PMS tidak bisa disembuhkan.
- Jika terkena PMS, adalah tanggung jawab anda memberi tahu (para) pasangan seks anda, sehingga setiap orang bisa diobati.



Alat Bantu Pelatihan 7.4.2 A: Daftar Pernyataan dan Jawaban

Petunjuk: Gunakan pernyataan-pernyataan berikut selama latihan. Tambahkan pernyataan-pernyataan dan jawaban-jawaban baru yang sesuai untuk kelompok sasaran anda.

Pernyataan	Jawaban
1. Anda akan mengenali seseorang yang terkena PMS.	Salah - Anda tidak bisa melihat dari orangnya apakah ia terkena salah satu PMS.
2. Anda bisa saja sudah terkena PMS karena sekali saja melakukan hubungan seks tanpa menggunakan kondom.	Benar - Apabila orang melakukan hubungan seks dengan anda sudah terkena maka anda bisa terkena sekalipun jika anda melakukan hubungan seks hanya sekali.
3. Anda bisa terkena HIV/AIDS dengan berciuman menggunakan lidah.	Salah - Anda tidak bisa terkena HIV/AIDS lewat berciuman. Akan tetapi, Hepatitis B bisa disebarkan melalui ciuman. Seks oral (menyentuh organ seks dengan mulut anda) bisa berbahaya karena anda bisa tertular PMS dan HIV/AIDS.
4. Anda bisa menyembuhkan semua PMS kecuali AIDS.	Salah - PMS yang disebabkan oleh virus tidak bisa disembuhkan. Kutil dan herpes, misalnya, bisa diobati tetapi tidak bisa sembuh total.
5. AIDS berbahaya bagi semua orang, bukan saja bagi homoseksual atau pecandu narkoba.	Benar - Setiap orang bisa terkena melalui hubungan seks yang tidak aman dengan seorang yang sudah terinfeksi, melalui darah yang terinfeksi (berbagi jarum suntik atau transfusi darah) atau dari ibu ke anaknya selama kelahiran atau menyusui.
6. Kondom adalah cara terbaik untuk mencegah diri anda dari PMS.	Benar - Akan tetapi, ingatlah bahwa kondom tidak selalu aman 100%. Ada peluang bahwa kondom akan pecah atau terlepas selama hubungan seks.
7. Dalam waktu 2 sampai 5 hari setelah melakukan hubungan seks anda akan tahu apakah anda terkena PMS atau tidak.	Salah - Sering kali orang tidak menunjukkan gejala-gejala apapun juga atau baru sesudah jangka waktu berbulan-bulan atau bertahun-tahun setelah terinfeksi. Sebagai contoh, seseorang yang infeksi HIV bisa hidup selama bertahun-tahun sebelum menunjukkan gejala.
8. Remaja bisa dites PMS tanpa ijin dari orang dewasa.	Benar - Setiap klinik harus memberikan layanan ini kepada kaum muda. Beberapa klinik atau personil mungkin menolak karena pendapat mereka sendiri tetapi sebenarnya hal itu diijinkan.
9. Kuman-kuman yang menyebabkan PMS hanya bisa masuk ke tubuh melalui vagina atau penis.	Salah - Bakteri dan virus yang menyebabkan PMS bisa masuk ke tubuh melalui vagina, penis, anus, mulut dan dalam beberapa kasus melalui mata. HIV/AIDS dan Hepatitis-B bisa masuk ke tubuh melalui berbagi jarum suntik atau pisau silet.
10. Seks oral merupakan salah satu cara melakukan hubungan seks yang aman jika anda tidak ingin terkena PMS.	Salah - Seks oral berarti menyentuh organ seksual dengan mulut anda. Seseorang bisa terkena HIV, kencing nanah (gonore), sifilis dan herpes melalui seks oral.

Pernyataan	Jawaban
11. Anda tidak akan terkena PMS dengan memegang tangan, berdansa atau masturbasi.	Benar - Penularan PMS terjadi melalui melakukan hubungan seks yang tidak aman dengan seseorang yang sudah terinfeksi. Seseorang bisa terinfeksi melalui seks oral, anal atau vaginal. Seseorang juga bisa terinfeksi dengan HIV/AIDS atau Hepatitis melalui berbagi jarum suntik.
12. Seorang perempuan hamil yang terkena PMS bisa menularkan kepada bayinya.	Benar - Anak-anak yang lahir dari ibu yang terinfeksi bisa tertular selama persalinan. HIV/AIDS juga bisa ditularkan melalui pemberian air susu ibu.
13. Apabila anda terkena PMS dan anda minum obat maka anda bisa melakukan hubungan seks.	Salah - Anda juga bisa menularkan orang lain selama pengobatan. Oleh karena itu, penting untuk tidak melakukan hubungan seks sebelum anda benar-benar sembuh.
14. Perempuan yang minum pil anti hamil/kontrasepsi tidak bisa terkena PMS.	Salah - Pil anti hamil/kontrasepsi hanya melindungi terhadap kehamilan dan bukan terhadap PMS.
15. Laki-laki yang tertular PMS bisa sembuh dengan melakukan hubungan seks dengan seorang perawan.	Salah - Ini benar-benar omong kosong. Satu-satunya hal yang bisa terjadi adalah mereka akan menularkan si perawan tersebut.
16. Mencuci alat kelamin setelah melakukan hubungan seks akan membantu mencegah jenis-jenis PMS tertentu.	Salah - Menjaga kebersihan tubuh adalah hal yang baik tapi tidak akan mencegah PMS dan tidak akan berguna terhadap HIV/AIDS atau kehamilan.
17. Seseorang yang HIV-positif tidak bisa bekerja di sebuah restoran karena resiko penularan yang tinggi.	Salah - Penularan hanya dimungkinkan dengan melakukan hubungan seks tanpa menggunakan kondom dengan orang yang sudah terinfeksi, kontak darah atau dari ibu kepada anak melalui persalinan atau pemberian air susu ibu.
18. Menggunakan kondom rangkap lebih baik dibandingkan satu.	Salah - Kondom membantu mencegah penyebaran PMS tetapi harus digunakan dengan benar. Menggunakan beberapa kondom sekaligus bukan merupakan cara penggunaan yang tepat. Resikonya ternyata akan lebih tinggi.
19. Berbagi jarum suntik tidak berbahaya.	Salah - Berbagi jarum suntik adalah beresiko karena, jika orang yang menggunakan jarum suntik yang sama dengan anda sudah terinfeksi maka anda juga bisa terinfeksi.
20. Tambahkan pernyataan-pernyataan lainnya.	



Latihan 7.4.3 Penyebab, Gangguan dan Pengobatan

Tujuan

Menginformasikan kepada peserta tentang berbagai jenis PMS dan cara pengobatannya

Kelompok sasaran

Remaja dan dewasa

Waktu

60 menit

Pengaturan Ruang

Tempat kerja untuk kelompok-kelompok kecil maksimum 5 orang



Bahan

- Satu set 28 kartu tentang Penyebab, Gangguan dan Pengobatan (Alat Bantu Pelatihan 7.4.3 A) untuk tiap kelompok
- 5-6 rol selotip kertas
- Satu helai kertas A-4 kosong untuk tiap kelompok



Alat Bantu Pelatihan



7.4.3 A: Daftar Penyebab, Gangguan dan Pengobatan

Rencana Sesi

Langkah 1 – 15 menit

Jelaskan kepada para peserta bahwa mereka akan belajar lebih banyak tentang berbagai macam PMS dan cara mengobatinya.

Bagilah peserta ke dalam kelompok-kelompok kecil, maksimum 5 orang per kelompok. Berikan kepada masing-masing kelompok satu set 28 kartu dari Alat Bantu Pelatihan 7.4.3 A, selembar kertas A-4 dan selotip kertas. Minta mereka untuk membagi kertas A-4 tersebut menjadi 4 kolom:

1. Nama penyakit
2. Penyebab
3. Gejala
4. Pengobatan

Mereka perlu menyusun kartu-kartu dan merekatkannya di kolom yang sesuai.

Kiat untuk pelatih:

Penyakit-penyakit menular seksual (PMS) utama disebutkan pada kartu-kartu. Dengan membuat rangkaian kartu, para peserta menjadi hapal dengan nama-nama, kemungkinan cara-cara penularan PMS kepada orang lain, gejala-gejala dan pengobatannya. Bukan masalah

apabila mereka tidak memiliki informasi apapun tentang PMS sebelumnya. Biarkan mereka berusaha mencari jawabannya dan bahkan jika mereka membuat gabungan yang semuanya salah maka tidak masalah, karena akan dipilah-pilah selama langkah berikutnya.

Langkah 2 – 35 menit

Minta semua kelompok untuk menempelkan kertasnya di dinding dan berikan waktu 5 menit kepada peserta untuk mempelajari hasil dari kelompok lain. Periksa hasilnya dalam pleno. Minta kelompok pertama untuk menyajikan kombinasi pertama mereka. Perbaiki apabila perlu. Lanjutkan dengan kelompok kedua yang menyajikan kombinasi mereka tentang PMS yang lain. Lanjutkan hal ini sampai semua PMS telah dibahas dan dipajang dengan benar.

Mulai diskusi dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apakah kamu sudah tahu tentang satu atau lebih PMS yang ada pada kartu? Jika ya, yang mana?
- Tahukah kamu bagaimana cara mencegah diri dari PMS?
- Akankah tindakan tersebut melindungi kamu terhadap semua PMS?
- Apakah kamu akan pergi ke dokter jika berpikir bahwa kamu mungkin terkena PMS? Mengapa atau mengapa tidak?
- Apakah kamu akan memberitahu orang-orang yang pernah berhubungan seks denganmu belakangan ini? Mengapa atau mengapa tidak?

Kiat untuk pelatih:

Selama diskusi pleno, berikan perhatian terhadap kombinasi-kombinasi yang benar. Jelaskan bahwa kebanyakan PMS ditularkan melalui hubungan seks yang tidak aman dengan seorang yang sudah terinfeksi. Penting untuk berkonsultasi dengan seorang dokter apabila anda berpikir bahwa anda tertular. Jangan menunggu sampai anda mengalami gejala-gejala. Beberapa dari PMS bisa disembuhkan, yang lainnya tidak. Jelaskan bahwa PMS yang disebabkan oleh bakteri bisa disembuhkan. Akan tetapi, pengobatan yang tepat harus dilakukan untuk setiap jenis bakteri yang berbeda. Itulah sebabnya sangat penting berkonsultasi dengan seorang dokter apabila anda berpikir bahwa anda terinfeksi. Infeksi virus adalah berbeda karena menghancurkan sel-sel hidup dengan menghasilkan lebih banyak sel virus. PMS karena virus tidak bisa diobati dengan mudah. Selalu tuntaskan pengobatan jika ada, bahkan apabila gejala-gejalanya sudah hilang. Pengobatan yang tidak tuntas menjadikan penyakit akan kembali lagi. Jangan melakukan hubungan seks selama masa pengobatan.

Langkah 3 – 10 menit

Tutup sesi dengan merangkum temuan-temuan pokok:

- Kebanyakan PMS ditularkan melalui hubungan seks tanpa perlindungan.
- Selalu ada resiko tertular ketika melakukan hubungan seks tetapi resikonya bisa dikurangi dengan menggunakan kondom. Inilah satu-satunya cara mengurangi resiko. Alat-alat kontrasepsi lainnya hanya mencegah kehamilan dan tidak terhadap PMS.
- Beberapa penyakit bisa disembuhkan, yang lainnya tidak.
- Penting untuk berkonsultasi dengan seorang dokter apabila anda berpikir bahwa anda terinfeksi. Jangan menunggu sampai anda mengalami gejala-gejala.
- Tuntaskan pengobatan jika ada, meskipun gejala-gejala tersebut sudah hilang. Pengobatan yang tidak tuntas menjadikan penyakit akan kembali lagi.
- Tentu saja sangat penting untuk memberitahu semua orang yang telah anda ajak melakukan hubungan seks tanpa perlindungan; mereka juga harus pergi ke dokter. Dengan tidak menceritakan kepada mereka bahwa anda terinfeksi berarti anda telah membahayakan mereka.



Alat Bantu Pelatihan 7.4.3 A: Daftar Penyebab, Gangguan dan Pengobatan ⁶

Petunjuk : Fotokopi lembaran ini untuk setiap kelompok dan gunting menjadi 28 kartu terpisah. Berikan satu set lengkap untuk setiap kelompok.

Sifilis	Bakteri Ditularkan melalui hubungan seks dengan orang yang terinfeksi tanpa menggunakan kondom.	Fase ke 1: luka di vagina, penis atau anus. Fase ke-2: (setelah 1-6 bulan) Radang kulit. Fase ke-3: (setelah bertahun-tahun) Seluruh tubuh terinfeksi.	Obat-obatan
Hepatitis B	Virus (dalam darah, sperma, air seni) Ditularkan melalui jarum bekas, berciuman atau melakukan hubungan seks tanpa kondom.	Antara 1-6 bulan setelah infeksi gejala-gejalanya seperti: rasa lelah, mata kuning, rasa sakit di sebelah kanan atas perut (liver), air seni keruh, demam.	Tidak ada pengobatan Vaksin pencegahan
AIDS	Virus (dalam darah, sperma) Ditularkan melalui jarum bekas atau hubungan seks tanpa kondom.	Tidak ada gejala (HIV-positive) Kerusakan sistem kekebalan tubuh. Semua jenis infeksi.	Obat Tidak ada penyembuhan yang efektif Mematikan
Gonore/kencing nanah	Bakteri Ditularkan melalui hubungan seks dengan orang yang terinfeksi tanpa kondom.	Anak laki-laki: keluar cairan/nanah dari penis, sakit ketika buang air kecil. Anak perempuan: keluar cairan/nanah dari vagina, sakit ketika buang air kecil, gatal. Kadang-kadang tanpa gejala.	Obat-obatan
Herpes	Virus Ditularkan melalui hubungan seks dengan orang yang terinfeksi tanpa menggunakan kondom.	Luka bakar sekitar penis, vagina dan mulut. Hilang setelah beberapa hari/minggu.	Obat Tidak ada penyembuhan yang efektif Kambuh secara rutin
Kutil Kelamin	Virus Ditularkan melalui hubungan seks dengan orang yang terinfeksi tanpa menggunakan kondom.	Kutil di sekitar vagina, penis dan anus. Kadang-kadang terasa gatal.	Operasi Sering kali tidak efektif
Kutu Rambut kelamin dan Scabies	Parasit Ditularkan melalui hubungan seks dengan orang yang sudah terkena atau pakaian yang kotor.	Gatal, terutama di lipatan-lipatan kulit. Noda darah berwarna merah di celana dalam anda.	Cuci semua benda: diri sendiri, pakaian, spreï dll. Oleskan krim ke seluruh tubuh.

⁶ Diadaptasi dari: *Voorlichten dat het een lust is...*, ideeënboek voor seksuele voorlichting by Rutgers Stichting (Den Haag, 1995), Exercise: SOA Kwartet, halaman 64-65.

Sumber Bacaan Tambahan

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, *Friends Tell Friends on the Street*, Thai Red Cross Aids Research Centre: Bangkok, 2000.

Doef, Sanderijn van der, *Ben jij ook op mij?*, Ploegsma: Amsterdam, 2001.

Harris, Robbie H., *Let's talk about Sex*, London, 1994.

Rutgers Stichting, *Voorlichten dat het een lust is...*, ideeënboek voor seksuele voorlichting, Den Haag, 1995.

Terhorst, Rosalinda, Haspels, Neliën, Gender and Development for Cambodia (GAD/C) & Expansion of Employment Opportunities for Women (EEOW), *Women Workers' Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia (WWRGE Manual - Cambodia)*, ILO: Bangkok, 2004.

United Nations, Department of Public Information, *The Beijing Declaration and the Platform for Action, Fourth World Conference on Women (FWCW)*, Beijing, China, 4-15 September 1995, New York, 1996.

Werner, David, *Where There Is No Doctor, A Village Health Care Handbook*, adapted for India by the Voluntary Health Association of India under the supervision of S. Sathyamala: New Delhi, 1980.

Website Penting

BBC: Religion and Ethics, abortion, URL: <http://www.bbc.co.uk/religion/ethics/abortion>

Engenderhealth: Improving Women's Health Worldwide,
URL: <http://www.engenderhealth.org>

Population Action International: Population Issues, reproductive health,
URL: <http://www.populationaction.org/issues>

Wikipedia, the free encyclopaedia,
URL: http://en.wikipedia.org/wiki/Sex-selective_abortion_and_infanticide

World Health Organisation, Reproductive Health,
URL: <http://www.who.int/reproductive-health>

Pendahuluan

Modul ini membahas berbagai bentuk kekerasan, termasuk pelecehan seksual dan pemerkosaan serta masalah-masalah yang terkait dengan narkoba. Fokus pokok adalah bagaimana cara menangani kekerasan di dalam keluarga, teman sebaya dan di tempat kerja serta pencegahan penyalahgunaan narkoba dan alkohol. Semua latihan bertujuan membantu peserta mengidentifikasi cara-cara memecahkan masalah kekerasan dan belajar untuk mengatakan “tidak” dari tekanan menggunakan narkoba dan alkohol.

Ada 3 unit di dalam modul ini:

- | | |
|----------|---|
| Unit 8.1 | Kekerasan |
| Unit 8.2 | Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan |
| Unit 8.3 | Bagaimana Cara Mengatakan “Tidak” untuk Alkohol dan Narkoba |

Unit 8.1 Kekerasan



Isi

Latihan dalam unit ini menyangkut berbagai jenis kekerasan, baik kekerasan domestik maupun berbagai bentuk kekerasan di tempat kerja. Penyebab dan akibat dari berbagai bentuk kekerasan akan diidentifikasi, serta cara-cara melindungi diri dari kekerasan. Salah satu tujuan utama latihan adalah membantu peserta agar menyadari pentingnya menangani tindak kekerasan. Anak-anak dan kaum perempuan seringkali diam meski menderita dan hal ini melanggengkan masalah tersebut. Tindakan terpenting dalam rangka mengatasi kekerasan adalah dengan meyakinkan orang lain juga pejabat berwenang, serta menggerakkan masyarakat maupun lingkungan kerja untuk melawan kekerasan.



Pesan-pesan Penting

- Semua bentuk kekerasan yang terjadi di dalam rumah tangga (KDRT) didefinisikan sebagai kekerasan domestik.
- Berbagai tindak kekerasan domestik bertentangan dengan hukum. Kekerasan fisik yang menyebabkan cedera merupakan kejahatan di banyak negara. Kekerasan verbal dan penyiksaan mental mungkin bukan pelanggaran pidana di banyak negara tetapi sering kali menjadi sebuah alasan terjadinya perceraian atau hilangnya hak orangtua untuk mengasuh dan merawat anaknya.
- Kekerasan domestik dapat menghancurkan kebahagiaan keluarga dan peluang keberhasilan serta menghambat pembangunan individu, keluarga dan masyarakat.
- Kekerasan di tempat kerja adalah peristiwa apapun, mulai dari ancaman dan kekerasan verbal hingga serangan fisik yang terjadi di tempat kerja.
- Diperlukan perlawanan terhadap kekerasan di tempat kerja dan ini membutuhkan kerjasama antara pekerja dan majikan.
- Apabila anda mengalami kekerasan, berupayalah menemui orang yang anda percaya dan dapat diajak bicara mengenai hal tersebut.
- Ketika melaporkan kekerasan ajaklah orang yang anda percaya, dan jika memungkinkan juga, orang yang menyaksikan tindak kekerasan tersebut.
- Semua bentuk kekerasan merupakan kesalahan dan di sebagian besar negara kekerasan fisik merupakan tindak kriminal.



Latihan

- 8.1.1 Kekerasan di dalam keluarga
- 8.1.2 Kekerasan di Tempat Kerja



Unit-Unit Terkait

- 8.2 Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan
- 8.3 Bagaimana Cara Mengatakan “Tidak” untuk Alkohol dan Narkoba



Kiat untuk pelatih:

Sesi tentang kekerasan dapat sensitif apabila ada peserta yang pernah mengalami kekerasan bahkan menjadi trauma. Selama latihan, perhatikan seluruh peserta. Jika satu atau beberapa menjadi sangat emosional atau menjadi diam atau berperilaku di luar kebiasaan setelah sesi ini, cobalah mendiskusikan dan memberikan konsultasi secara individual dan jika dimungkinkan dan dibutuhkan upayakan memberi bantuan secara profesional.

Lat. 8.1.1 Kekerasan di dalam Keluarga



Tujuan

- Memahami konsep 'kekerasan domestik' dan mewaspadaai berbagai bentuk kekerasan domestik.
- Mengidentifikasi cara-cara melindungi diri serta upaya mengatasi kekerasan domestik
- Memahami bahwa setiap orang mempunyai tanggung jawab untuk melindungi keluarga dari kekerasan domestik.



Kelompok Sasaran

Anak-anak, remaja, dan orang dewasa



Waktu

90 -120 menit



Pengaturan Ruang

Lingkaran atau bentuk U



Bahan

- Fotokopi kisah-kisah pada Alat Bantu Pelatihan 8.1.1 A
- Spidol, kertas flipchart dan selotip kertas



Alat Bantu Pelatihan

8.1.1 A: Kisah-Kisah kekerasan domestik
Catatan Singkat: Kekerasan Domestik



Rencana Sesi

Persiapan

Pastikan anda telah mengumpulkan informasi terkini menyangkut hukum. Cara terbaik adalah menghubungi organisasi yang menangani masalah ini (LSM yang menangani hak anak-anak dan perempuan atau pusat konsultasi/bantuan hukum).

Baca keseluruhan latihan ini secara cermat, kemudian pilih pertanyaan-pertanyaan penuntun pada langkah 1 serta kisah-kisah pada langkah 3. Sesuaikan latihan dengan kebutuhan dan tingkat/jenjang peserta.



Kiat untuk pelatih

Para migran muda yang tidak lagi tinggal dengan keluarganya, biasanya hidup di lingkungan 'keluarga' baru dengan teman sebayanya di tempat kerja, di sekolah ataupun di balai pelatihan. Ada dua contoh kisah tentang kekerasan teman sebaya. Apabila peserta anda adalah migran muda, pilih setidaknya satu di antara kisah-kisah tersebut.

Langkah 1 – 20 menit

Jelaskan bahwa latihan ini bermaksud mencari cara-cara untuk mencegah dan menangani kekerasan domestik. Awali dengan diskusi singkat menyangkut pertanyaan-pertanyaan penuntun berikut:

- Konflik yang biasa terjadi di kalangan anak-anak? Apa yang terjadi jika mereka berkelahi?
- Apa yang menjadi sumber perkelahian di kalangan remaja? Apa yang mereka lakukan jika mereka menjadi kejam?
- Apa yang dilakukan orangtua ketika mereka marah terhadap anak-anaknya?
- Apa yang dilakukan orangtua jika mereka marah satu sama lain?
- Apa yang terjadi jika keluarga terus menerus berkelahi dan bertengkar?

Manfaatkan contoh-contoh yang disampaikan juga jelaskan bahwa pada hampir semua keluarga, pertengkaran dan konflik dapat terjadi setiap saat. Ketidakefahaman di antara anggota keluarga dapat terjadi, karena adanya kepentingan yang berbeda-beda. Hal semacam ini sering kita temui pada anak-anak. Mereka sering berkelahi karena masing-masing ingin memiliki mainan terbagus sementara semua anak perlu belajar bagaimana cara berbagi. Pada keluarga sangat miskin, konflik-konflik tersebut dianggap wajar, karena makanan atau sumber daya lain di sekitarnya tidak cukup memenuhi kebutuhan setiap anggota keluarga.

Apabila orang-orang tidak dapat mendiskusikan hal-hal yang tidak menyenangkan, maka mereka cenderung mulai bertengkar dan berkelahi. Jika hal ini tidak sering terjadi, tentunya tidak berbahaya. Mengeluarkan pendapat secara bebas dan terbuka akan bisa menjernihkan suasana dan meningkatkan hubungan. Keluarga yang penuh kasih akan saling memaafkan dan kembali berinteraksi dengan normal dan positif. Tetapi apabila pertengkaran dan konflik mengalami peningkatan dan terus terjadi dan orang-orang mulai menjadi keras satu sama lain, baik secara fisik, verbal maupun mental, maka keluarga tersebut memiliki masalah yang perlu diatasi.

Langkah 2 – 20 menit

Jelaskan perbedaan antara pertengkaran dan perkecokan yang wajar dengan situasi di mana pertengkaran dan perkecokan senantiasa berupa kekerasan verbal ataupun fisik (lebih rinci lihat Catatan Singkat: Kekerasan Domestik). Lanjutkan dengan membahas lebih rinci tentang berbagai bentuk kekerasan. Pada kertas flipchart buat dua kolom: 'Bentuk-Bentuk Kekerasan yang Berat' dan 'Bentuk-Bentuk Kekerasan ringan'. Tempelkan flipchart ke dinding kemudian pertanyaan-pertanyaan berikut ajukan kepada peserta:

- Bentuk-bentuk kekerasan apa saja yang kamu ketahui?
- Bentuk kekerasan apa yang kamu anggap berat?
- Bentuk kekerasan apa yang kamu anggap ringan?

Cermati daftar-daftar bentuk kekerasan tersebut, ajukan pertanyaan apakah ada perbedaan perilaku kekerasan antara anak laki-laki/laki-laki dan anak perempuan/perempuan, dan beri tanda pada flipchart. Kemungkinan besar peserta akan menunjukkan bahwa anak laki-laki dan laki-laki cenderung lebih banyak menggunakan kekerasan fisik, adapun anak perempuan dan perempuan akan melakukan kekerasan secara halus atau secara tersembunyi. Jelaskan ada banyak pengecualian dan anak perempuan/perempuan juga dapat melakukan kekerasan fisik. Akan tetapi, pada mayoritas masyarakat, anak laki-laki diijinkan atau bahkan didorong untuk lebih agresif dibandingkan anak perempuan dan mereka dituntut tidak menunjukkan perasaan batinnya. Karena orang laki-laki umumnya lebih kuat secara fisik, maka anak-anak dan perempuan lebih besar kemungkinannya menjadi korban dari kekerasan fisik dibandingkan laki-laki.

Langkah 3 – 30 - 60 menit

Bagi peserta menjadi 4 atau 5 kelompok kecil (tergantung jumlah kisah yang dipilih). Beri masing-masing satu kisah (dipilih dari Alat Bantu Pelatihan 8.1.1 A) dan berikan waktu 10 menit untuk membaca dan membahasnya. Kemudian minta setiap kelompok menyajikan secara ringkas kisah mereka dengan menyebutkan siapa yang bertindak kasar terhadap siapa dan bentuk kekerasannya.

Ajukan pertanyaan-pertanyaan penuntun berikut kepada peserta:

- Apakah bentuk kekerasan pada kisah-kisah tersebut telah disebutkan dalam daftar yang dibuat (Langkah 2)?
- Apakah kamu ingin mengubah bentuk kekerasan dalam kisah itu dari berat ke ringan atau sebaliknya?
- Jika kamu adalah orang yang menghadapi kekerasan tersebut, apa yang akan kamu lakukan?
- Jika kamu adalah pelaku tindak kekerasan dan menyakiti orang lain, bagaimana perasaanmu?
- Jika seorang anak, teman atau kerabat berhadapan dengan situasi tersebut, apa yang dapat kamu lakukan untuk membantu?

Langkah 4 – 5 menit

Jelaskan bahwa kekerasan domestik merupakan pelanggaran serius. Anggota keluarga yang mengalami kekerasan domestik akan merasa malu dan korban akan menyembunyikan lukanya dari orang lain. Jika hal ini terjadi maka ada kemungkinan akan terjadi kekerasan yang lebih serius lagi. Anak-anak yang mengalami kekerasan, besar kemungkinannya melakukan kekerasan ketika mereka dewasa.

Langkah 5 – 10 menit

Berikan kepada peserta tempat-tempat yang bisa didatangi bila terjadi kekerasan domestik: berdasarkan hukum semua bentuk kekerasan fisik berat merupakan kejahatan kriminal. Penting untuk melaporkannya kepada pihak berwenang dan mencari bantuan apabila mereka diancam atau disakiti. Dengan kata lain, jangan mendiamkan masalah ini. Jika mereka melapor kepada polisi, bukti dan saksi perlu dikumpulkan untuk mendukung pengaduan dan membuktikan kebenarannya. Ingat: mereka bisa membawa ke pengadilan orang-orang yang melanggar hak-hak mereka. Jika ada pertanyaan terkait dengan hukum, maka LSM anak-anak, perempuan dan konsultasi/bantuan hukum bisa memberikan saran dalam hal ini.

Tekankan bahwa sebaiknya tidak pergi sendirian ke polisi atau layanan kesehatan/rumah sakit. Pergilah dengan teman atau bahkan berkelompok. Usahakan menemukan orang yang bisa dipercayai dan menyaksikan kekerasan tersebut.



Kiat untuk pelatih

Jika pesertanya adalah kaum remaja atau orang dewasa maka jelaskan juga tentang hukuman untuk kekerasan domestik. Tanyakan kepada peserta, apakah hukumannya sudah adil. Tanyakan juga apakah mereka berpikir ada keterkaitan antara kekerasan domestik dengan posisi perempuan di dalam masyarakat. Bahas juga akibat dari kekerasan bagi individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan (lihat Catatan Singkat).

Langkah 6 – 5 menit

Ringkaslah diskusi dan tekankan bahwa:

- Semua bentuk kekerasan yang terjadi di dalam rumah tangga didefinisikan sebagai kekerasan domestik/KDRT.
- Kekerasan domestik yang berat sering kali berawal dari konflik kecil atau pertengkaran tidak terselesaikan yang menumpuk menjadi masalah.
- Apabila hal ini terjadi pada anda atau anggota keluarga anda, sangat penting untuk menceritakan pada seseorang dan mencari bantuan.
- Berbagai tindak kekerasan domestik bertentangan dengan hukum seperti kekerasan fisik yang menyebabkan cedera dan perkosaan. Kekerasan verbal dan penyiksaan mental mungkin bukan kejahatan kriminal di banyak negara tetapi sering kali menjadi alasan terjadinya perceraian atau hilangnya hak orangtua untuk mengasuh dan merawat anaknya..
- Ketika melaporkan kekerasan ajaklah orang yang anda percaya, dan jika memungkinkan juga orang yang menyaksikan kekerasan tersebut.
- Kekerasan domestik dapat merusak kebahagiaan, peluang keberhasilan dan terganggunya perkembangan anggota keluarga



Alat Bantu Pelatihan 8.1.1 A: Kisah-Kisah kekerasan domestik

Petunjuk : Kisah-kisah berikut digunakan pada Langkah 3. Pilih dua atau tiga kisah sesuai kelompok sasaran. Kisah-kisah tersebut bisa diganti dan disesuaikan dengan situasi setempat. Nama-nama dalam kisah bisa diganti agar cocok dengan peserta pelatihan.

- Untuk anak-anak : Pilih satu kisah yang melibatkan kekerasan terhadap anak-anak dan satu kisah tentang kekerasan di antara anak-anak.
- Bagi remaja : Pilih satu kisah tentang kekerasan terhadap anak-anak dan kisah tentang kekerasan di antara orang dewasa.
- Bagi orang dewasa : Pilih satu kisah tentang kekerasan terhadap anak-anak, kisah tentang kekerasan di antara anak-anak dan kisah tentang kekerasan di antara orang dewasa.
- Bagi migran : Pilih sekurang-kurangnya satu kisah yang melibatkan kekerasan di antara teman sebaya.

..... ✂

Kekerasan Terhadap Anak-Anak– Kisah 1

Marni kecil ingin sekolah:

Di sebuah desa kecil di sepanjang sungai tinggal sebuah keluarga dengan 5 anggota: ayah, ibu dan tiga orang anak. Marni adalah satu-satunya anak perempuan dan berusia 8 tahun. Ia menyukai kehidupan di desa karena ia mempunyai teman-teman yang baik. Namun, ia tidak memiliki waktu untuk bermain dengan teman-teman. Kakak laki-lakinya bersekolah sedangkan Marni tinggal di rumah membantu ibunya melakukan pekerjaan rumah dan membantu di ladang. Ia pun seringkali merawat adik laki-lakinya yang masih bayi. Meski ada cukup uang untuk menyekolahkan anaknya tetapi ayahnya menggunakan sebagian besar uang untuk minum-minum dan berjudi. Ketika Marni bertanya kepada ayahnya apakah ia bisa bersekolah, sang ayah menjadi sangat marah kemudian memukulnya. Terakhir kali ia menanyakan hal tersebut ayahnya memukul begitu keras sehingga lengan Marni terkilir. Rasanya sakit sekali dan ia tak dapat menggerakkannya selama satu minggu. Karena hal tersebut ibunya menjadi marah kepadanya karena Marni tidak bisa membantunya.

..... ✂

Kekerasan Terhadap Anak-Anak – Kisah 2

Sandi takut kepada ibunya:

Sandi adalah anak laki-laki berumur 10 tahun yang tinggal bersama ayah dan ibunya. Ia merupakan anak tunggal tetapi ia tidak bahagia. Sandi senang pergi ke sekolah karena ia menyukai gurunya tetapi tidak memiliki banyak teman karena dari sekolah ia harus langsung pulang ke rumah. Meski terlambat beberapa menit, maka ibunya akan menamparnya dan mulai berteriak dengan mengatakan bahwa Sandi tidak pernah mendengarkannya. Kadang-kadang ibunya memukulnya sangat keras dan menguncinya di dalam ruangan kecil yang gelap. Sandi berfikir bahwa ini tidak adil karena ia sudah berusaha keras agar ibunya bahagia tetapi ibunya tidak pernah mendengarkannya. Sandi tidak mengerti mengapa ibunya begitu marah kepadanya dan ia pun berfikir bahwa ibu membencinya. Ibunya seringkali mengatakan bahwa setelah melahirkan ia tidak bisa memiliki bayi lagi dan semua itu kesalahan Sandi. Ketika ibunya sedang sangat marah dan emosional, ia akan mengatakan bahwa ia berharap Sandi tidak pernah dilahirkan, sehingga bisa memiliki anak-anak yang lain. Ayah Sandi juga merasa kasihan kepada

Sandi tetapi ia takut kepada istrinya dan biasanya langsung pergi menjauh bila istrinya sedang marah. Satu-satunya orang yang mendengarkan Sandi adalah gurunya yang juga seringkali bertanya kepada Sandi dari mana ia mendapatkan luka memar. Sandi tidak menceritakannya karena ia tidak ingin membuat ibunya lebih marah lagi.

.....✂.....

Kekerasan Di antara Anak-Anak

Nani dan Parno

Nani dan Parno berumur antara 4 - 5 tahun tinggal di pedesaan bersama orangtuanya dan kakek neneknya. Mereka adalah saudara sepupu. Kakek dan nenek sangat mencintai Parno sebagai cucu laki-laki satu-satunya dan memberikan segala apa yang diinginkannya. Mereka juga mempunyai tiga orang cucu perempuan, salah satunya adalah Nani. Walau mereka juga menyayangi Nani namun ia tidak begitu penting baginya. Setiap kali Nani dan Parno berdekatan, Parno mulai memukul dan mencubit Nani sampai ia menangis karena sakit. Orang tua dan kakek neneknya memisahkan mereka tetapi tidak pernah meminta Parno untuk menghentikan perilaku ini.

.....✂.....

Kekerasan di antara Teman Sebaya – Kisah 1

Anik dan Linda

Anik dan Linda adalah teman sekolah di desa. Mereka sama-sama mendapatkan pekerjaan di pabrik sepatu di kota besar. Mereka juga berbagi kamar dengan 4 gadis lain yang sama-sama bekerja di pabrik. Tahun pertama merupakan tahun yang sulit bagi mereka. Mereka sering diejek oleh gadis-gadis lain karena berbicara dengan logat daerah yang masih kental. Seringkali makanan mereka dicuri sehingga menyebabkan pertengkaran hebat dengan gadis lainnya. Minggu lalu Anik tidak bisa menahan diri sehingga ia menampar seorang gadis lain yang menyebabkan gadis tersebut tidak bisa bekerja selama 1 hari. Sejak saat itu, tak seorangpun, bahkan temannya Linda, yang mau berbicara dengan Anik dan bersikap seolah-olah ia tidak ada. Bahkan ia juga kehilangan semua pakaiannya.

.....✂.....

Kekerasan di antara Teman Sebaya – Kisah 2

Pengalaman Chandra di balai pelatihan

Chandra berumur 15 tahun dan baru saja masuk lembaga pelatihan kejuruan di kota terdekat. Sebuah kejutan besar menunggunya di sekolah. Murid laki-laki yang senior acapkali bersikap kasar terhadap siswa baru. Mereka memaksa siswa baru untuk melakukan hal-hal yang tidak mereka sukai. Misalnya, siswa baru harus menanggalkan pakaian dan berjalan telanjang di asrama. Murid-murid senior benar-benar menyakiti mereka dan mengancam untuk tidak menceritakan kepada guru maupun orang tua mereka. Jika tidak mereka akan dipukuli atau bahkan lebih parah. Chandra adalah seorang anak yang tenang, berbadan besar dan kuat. Namun ia menjadi takut untuk pergi ke lembaga pelatihan dan sudah sakit selama lebih dari 2 minggu.

.....✂.....

Kekerasan di antara Orang Dewasa

Sinto dan Jaka tidak bahagia

Sinto berumur 28 tahun dan sudah menikah dengan Jaka. Mereka tinggal di sebuah rumah kecil di desa bersama 3 orang anak: 2 laki-laki dan satu perempuan. Anak laki-laki tertua, berusia 10 tahun, tetap bersekolah sedangkan anak perempuannya, berusia 8 tahun, tinggal di rumah untuk membantu pekerjaan rumah tangga dan di ladang dan juga merawat adik bayinya. Sebenarnya mereka memiliki uang yang cukup untuk menyekolahkan anak perempuannya namun sebagian besar uang digunakan Jaka untuk minum-minum dan main perempuan. Ia seringkali pulang dalam keadaan mabuk sehingga pagi harinya tidak bisa bekerja di ladang. Jika Sinto mengeluhkan hal tersebut, Jaka memukulnya. Suatu ketika Jaka memukulnya begitu keras sehingga lengannya patah. Tapi Jaka tidak mengijinkannya pergi ke dokter. Lengannya terasa sakit ketika ia bekerja di ladang. Sinto sangat tidak bahagia di rumah dan melampiaskannya dengan berjudi bersama dengan perempuan desa yang lain kapanpun ia bisa.

..... ✂

Catatan Singkat: Kekerasan domestik ¹

Kekerasan

Kekerasan banyak bentuknya yang meliputi:

- Kekerasan fisik: penganiayaan, pemukulan, pembunuhan, pembunuhan bayi, pengurangan makanan dan perawatan kesehatan, mutilasi, pembakaran, penggunaan senjata, perdagangan manusia.
- Kekerasan Seksual: segala bentuk kekerasan seksual, pemerkosaan (dalam pernikahan), inses atau sumbang, pelacuran paksa.
- Kekerasan emosional atau psikologis: segala bentuk pengekangan, penghinaan, intimidasi, eksploitasi, penyerangan verbal, pengurangan kebebasan dan hak.
- Kekerasan Ekonomi: pemerasan, pengendalian ekonomi, penyitaan pendapatan, pengendalian atas pengambilan keputusan.

Beberapa bentuk kekerasan seperti pertengkaran, berteriak atau percek-cokan dianggap ringan dibandingkan dengan bentuk-bentuk lain seperti pemerkosaan atau penganiayaan. Tetapi bentuk-bentuk kekerasan ini juga bisa menjadi berat jika teriakan atau percek-cokan meningkat dan orang-orang mulai bertindak kasar satu sama lain, baik secara fisik, verbal maupun mental.

Kekerasan seringkali ditujukan kepada kelompok-kelompok yang lebih lemah di dalam masyarakat, anak-anak, remaja dan perempuan, pekerja dengan pekerjaan tidak tetap, penduduk miskin, dan kelompok minoritas.

Definisi Kekerasan Domestik

“UN Special Rapporteur on Violence Against Women” mendefinisikan kekerasan domestik sebagai “kekerasan yang terjadi di dalam lingkup pribadi, umumnya antara individu-individu yang memiliki hubungan intim, darah atau hukum.”

Kekerasan domestik meliputi kekerasan fisik, seksual, emosional atau psikologis dan ekonomi.

Kekerasan domestik terhadap perempuan menghalangi partisipasi perempuan dalam mengembangkan diri, keluarga, komunitas dan masyarakatnya, membangun demokrasi, melindungi lingkungan, mendidik anak, dan menentukan besarnya keluarga. Kekerasan domestik bukan hanya merupakan masalah pribadi jika sudah mempengaruhi fungsionalitas korban dalam masyarakat dan di tempat kerja (juga lihat Latihan 8.1.2 Kekerasan di Tempat Kerja).

Akibat-akibat kekerasan terhadap individu

Penderitaan dan rasa malu dapat mengakibatkan kurangnya motivasi, hilangnya keyakinan dan berkurangnya harga diri. Seperti halnya stres, jika sebab-sebab atau dampaknya tidak dapat dihilangkan atau diatasi dengan penanganan yang baik, maka gejala-gejala tersebut dapat berkembang menjadi gangguan fisik, gangguan psikologis, atau penyalahgunaan rokok, alkohol, dan narkoba. Masalah-masalah ini bisa berakumulasi pada kecelakaan kerja, kelumpuhan, dan bahkan bunuh diri.

¹ Diadaptasi dari: *A Life Free of Violence, It's Our Right! A Resource Kit on Action to Eliminate Violence Against Women* by UNIFEM, (Bangkok, 2003), Defining VAW and Country Profiles.

Akibat-akibat kekerasan di masyarakat:

Biaya kekerasan termasuk biaya perawatan kesehatan dan rehabilitasi jangka panjang untuk reintegrasi korban, biaya pengangguran dan pelatihan ulang untuk para korban yang kehilangan pekerjaannya karena kekerasan, dan juga biaya kecacatan dan kelumpuhan yang menyebabkan kapasitas kerja korban terganggu.

Latihan 8.1.2 Kekerasan di Tempat Kerja



Tujuan

- Mendefinisikan kekerasan di tempat kerja dan penyebab-penyebabnya
- Mengidentifikasi situasi-situasi di tempat kerja yang beresiko tinggi akan kekerasan
- Mengidentifikasi tindakan yang mungkin untuk menangani kekerasan di tempat kerja



Kelompok Sasaran

Remaja dan dewasa yang bekerja



Waktu

90 menit



Pengaturan Ruang

Lingkar dengan 5 tempat untuk kerja kelompok



Bahan

Fotokopi Deskripsi Tokoh-tokoh (Alat Bantu Pelatihan 8.1.2 A)



Alat Bantu Pelatihan

8.1.2 A: Deskripsi Tokoh-tokoh

Catatan Singkat: Kekerasan di Tempat Kerja



Rencana Sesi

Persiapan

Periksa contoh deskripsi tokoh-tokoh pada Alat Bantu Pelatihan 8.1.2 A. Gantilah nama dan situasi yang lebih tepat untuk peserta.

Langkah 1 – 15 menit

Jelaskan bahwa dalam sesi akan membicarakan kekerasan di tempat kerja: definisinya, apa penyebabnya, apa situasi yang beresiko, dan bagaimana cara mengatasinya. Mulailah dengan meminta peserta untuk mendefinisikan 'kekerasan di tempat kerja'. Setelah ada beberapa jawaban, anda bisa memberikan definisi tentang 'kekerasan di tempat kerja' seperti diberikan pada Catatan Singkat: Kekerasan di Tempat Kerja. Tanyakan kepada peserta apakah mereka pernah mengalami kekerasan di tempat kerja dan mintalah beberapa relawan untuk menceritakan kisahnya secara ringkas. Tanyakan juga apakah masalah tersebut sudah dapat diselesaikan dan bagaimana caranya.

Langkah 1 – 20 menit

- Bagi kelompok menjadi 5 kelompok kecil dan berikan masing-masing deskripsi ringkas tentang seorang tokoh. Minta mereka untuk membuat suatu cerita/skenario tentang bagaimana tokoh mereka menemui kekerasan di tempat kerja dan apa yang dapat ia lakukan mengenai hal tersebut. Masing-masing kelompok bisa menyajikan cerita tersebut dengan melakukan permainan peran, bercerita, atau menunjukkannya dengan cara lain yang mereka sukai.

Langkah 3 – 45 menit

Mintalah semua kelompok untuk menyajikan cerita mereka dalam waktu 5 menit. Diskusikan hasilnya di dalam pleno dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Bagaimana kamu memperoleh ide cerita tersebut?
- Apa yang menjadi penyebab kekerasan di dalam cerita tersebut? Mengapa kamu bisa berfikir seperti itu?
- Apakah penting bagi para pekerja untuk melawan kekerasan di tempat kerja?
- Apa sajakah akibat-akibat dari kekerasan di tempat kerja bagi pekerja?
- Apa sajakah akibat-akibat dari kekerasan di tempat kerja bagi majikan?
- Apa saja yang dapat dilakukan dalam melawan kekerasan di tempat kerja?

Langkah 4 – 10 menit

Tutuplah sesi dengan meringkaskan hasil diskusi dan tekankan bahwa:

- Kekerasan di tempat kerja adalah setiap kejadian, mulai dari kekerasan verbal dan ancaman sampai dengan serangan fisik yang terjadi di tempat kerja.
- Kekerasan di tempat kerja memiliki dampak bagi pekerja, majikan dan masyarakat secara keseluruhan.
- Tindakan diperlukan untuk melawan kekerasan di tempat kerja, dan seringkali solusinya memerlukan kerjasama antara pekerja dan majikan.



Alat Bantu Pelatihan 8.1.2 A: Deskripsi Tokoh-tokoh

Petunjuk : Fotokopi lembar ini dan guntinglah menjadi lembaran-lembaran terpisah. Masing-masing kelompok mendapatkan tokoh yang berbeda. Nama dan situasi disesuaikan dengan kelompok sasaran anda.

- ✂
- Tokoh 1 Nani
Perempuan
18 tahun
Setiap hari bekerja mulai dari jam 6 sore sampai jam 2 malam di sebuah bar karaoke, di sebuah kota nelayan
- ✂
- Tokoh 2 Janah
Perempuan
15 tahun
Berasal dari desa terpencil dan bekerja sebagai pembantu rumah tangga untuk keluarga kelas menengah yang beranggotakan 7 orang di kota besar. Ia berbicara dengan logat yang berbeda dari keluarga tersebut.
- ✂
- Tokoh 3 Samsul
Laki-laki
17 tahun
Remaja kota yang bekerja sebagai kondektur bus
- ✂
- Tokoh 4 Wasit
Laki-laki
22 tahun
Pekerja migran, hidup dan bekerja di proyek konstruksi di sebuah kota besar di luar negeri.
- ✂
- Tokoh 5 Marlana
Perempuan
27 tahun
Manajer sebuah toko kelontong di kota yang sedang berkembang.
- ✂

Catatan Singkat: Kekerasan di Tempat Kerja²

Definisi kekerasan di tempat kerja:

Kekerasan adalah setiap kejadian ketika seseorang dikasari, diancam atau diserang serta mengalami tindak penyerangan lain dalam situasi yang terkait dengan pekerjaan.

Siapa yang beresiko khusus?

Semakin banyak kontak yang dimiliki oleh seorang pekerja dengan orang lain dan publik, maka semakin besar resiko menghadapi kekerasan di tempat kerja. Contoh profesi yang beresiko, meliputi:

- Perawat dan tenaga profesional kesehatan lainnya
- Pekerja rumah tangga dan pekerja layanan perawatan
- Pekerja angkutan umum
- Pekerja catering dan hotel
- Pekerja dalam bidang hiburan dan pelayanan seks
- Guru
- Pekerja toko eceran
- Pekerja migran
- Pekerja dari kelompok minoritas
- Penjaga keamanan dan aparat polisi
- Manajer dan pejabat personalia

Pekerja yang lebih beresiko tinggi adalah mereka yang:

- Menangani keuangan
- Memberikan perawatan bagi orang yang sakit, dalam pengobatan, panik atau takut terhadap apa yang akan terjadi pada diri mereka.
- Menghadapi teman-teman dan keluarga pasien, klien, atau murid-murid yang cemas, marah, takut, atau merasa mereka tidak dapat mengatasi 'birokrasi' besar, seperti rumah sakit atau sekolah, atau tempat-tempat untuk mendapatkan bantuan.
- Penegakan aturan atau peraturan
- Memberikan layanan atau manfaat dasar serta memiliki kekuasaan untuk membatalkannya.

Para pelaku memandang perempuan dan manajer sebagai target 'lunak, terutama perempuan muda dan manajer/penyelia yang bertanggung jawab atas tindakan dalam menangani situasi terjadinya kekerasan.

Situasi-situasi yang dapat meningkatkan resiko di tempat kerja:

- Bekerja sendirian
- Bekerja di bawah tekanan
- Bekerja di tempat kerja yang sibuk atau tempat-tempat umum yang minim persediaan akan tempat duduk, tempat bersantai, telepon, tempat rekreasi
- Menangani pelanggan mabuk
- Menghadapi tersangka pengutit atau orang yang telah melanggar aturan (seperti tidak membayar bus, dll)

² Diambil dari: *Gender Equality and Life Skills, Training Package for Young Women and Men in Viet Nam* by ILO –Hanoi, et. al. (Hanoi and Geneva: 2004), Unit 4: Violence at Work, halaman 66- 70.

Apa akibat-akibat dari kekerasan?

- **Di tempat kerja:**
Kekerasan mengakibatkan – langsung dan jangka panjang — terganggunya hubungan antar pribadi, organisasi kerja dan lingkungan kerja secara keseluruhan. Majikan menanggung biaya atas pekerjaan yang hilang dan tindakan-tindakan pengamanan. Kemungkinan juga harus menanggung biaya tidak langsung akibat turunnya efisiensi dan produktifitas, penurunan mutu produk, hilangnya citra perusahaan yang dapat menyebabkan berkurangnya jumlah klien.
- **Untuk individu:**
Penderitaan dan rasa malu akan mengakibatkan kurangnya motivasi, hilangnya percaya diri dan berkurangnya harga diri. Seperti halnya stres, jika sebab-sebab atau dampaknya tidak dapat dihilangkan atau diatasi dengan penanganan yang baik, maka gejala-gejala tersebut dapat berkembang menjadi gangguan fisik, gangguan psikologis, atau penyalahgunaan rokok, alkohol, dan narkoba. Permasalahan ini bisa mengakibatkan kecelakaan kerja, cacatan, dan bahkan bunuh diri.
- **Dalam masyarakat:**
Biaya kekerasan meliputi biaya perawatan kesehatan dan rehabilitasi jangka panjang untuk reintegrasi korban, biaya pengangguran dan pelatihan ulang untuk para korban yang kehilangan pekerjaannya, dan biaya cacatan yang menyebabkan kapasitas kerja korban terganggu.

Apa yang akan anda lakukan jika terjadi kekerasan di tempat kerja?

- Ceritakan kepada orang yang anda percayai dan bisa diajak bicara. Anda mungkin akan menyalahkan diri sendiri, merasa 'menyesal' untuk klien, atau berkerja di dalam organisasi di mana keselamatan tidak diperhatikan secara serius tetapi jangan biarkan hal ini menghalangi anda untuk menceritakan kepada seseorang mengenai kekerasan yang terjadi, dan dalam mengambil tindakan.
- Ceritakan kepada rekan-rekan kerja, majikan dan/atau serikat kerja tentang masalah tersebut.
- Tombol panik, alarm pribadi serta latihan bela diri mungkin bisa membantu. Namun semua itu mungkin belumlah cukup. Majikan anda harus meninjau ulang pengaturan kerja dan mengambil langkah-langkah untuk mencegah kekerasan dan pelecehan di tempat kerja.
- Jika kamu mengalami peristiwa traumatis yang selalu muncul dalam mimpi buruk atau punya masalah berkonsentrasi, makan, tidur atau berhubungan seks lebih dari seminggu, maka kamu perlu bantuan profesional.

Unit 8.2 Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan



Isi

Unit ini membahas tentang pelecehan seksual. Peserta akan belajar mengenai bentuk- bentuk pelecehan seksual, sifat dan dampaknya, serta tindakan dan cara mendapatkan bantuan apabila mereka menghadapi pelecehan seksual. Latihan-latihan akan membantu peserta untuk mengidentifikasi tindakan yang mungkin untuk melawan kekerasan seksual di tempat kerja.



Pesan-Pesan Penting

- Pelecehan seksual berarti perilaku yang tidak diinginkan yang bersifat seksual, ataupun tindakan lain berdasarkan seks yang mempengaruhi martabat perempuan dan laki-laki. Pelecehan seksual meliputi perilaku yang tidak diterima secara fisik, verbal atau non verbal.
- Pelecehan seksual bisa terjadi pada siapapun dan di manapun juga. Mereka yang beresiko tinggi adalah perempuan muda yang berada pada posisi rentan.
- Pelecehan seksual mempunyai dampak yang berbahaya bagi individu, perusahaan, maupun masyarakat.
- Tegaskan dengan jelas kepada pelaku pelecehan bahwa tindakannya sangat tidak dapat diterima dan akan mencari bantuan jika diperlukan.
- Pemerkosaan adalah melakukan hubungan seks dengan siapapun yang berlawanan dengan kehendaknya.
- Pemerkosaan bukanlah kesalahan korban. Ini terjadi karena si pemerkosa memiliki masalah dan menggunakan kekuatan untuk melampiaskannya.
- Pemerkosaan dapat terjadi pada siapapun juga dan pemerkosa bisa jadi seorang asing tetapi juga seseorang yang kamu kenal.
- Pemerkosaan merupakan tindak kejahatan dan pelaku harus dihukum, oleh karenanya penting untuk melaporkan pemerkosaan yang terjadi
- Sangat tidak adil jika menyalahkan korban pelecehan seksual atau pemerkosaan. Tangani hal ini secara serius, dengarkan dan cobalah untuk membantu korban.



Latihan

- 8.2.1 Jangan Sentuh Saya!
- 8.2.2 Jangan Mendekati Saya!
- 8.2.3 Pemerkosaan



Unit Terkait

- 8.1 Kekerasan
- 9.3 Migrasi untuk kerja

Latihan 8.2.1 Jangan Sentuh Saya!



Tujuan

- Memahami berbagai bentuk pelecehan seksual
- Memahami akibat-akibat dari pelecehan seksual
- Mengidentifikasi tindakan yang mungkin untuk melawan pelecehan seksual



Kelompok sasaran

Anak-anak dan remaja



Waktu

120 menit



Pengaturan Ruang

Duduk melingkar dengan ruang yang luas di tengah-tengah ruangan



Bahan

Kertas flipchart, spidol dan selotip kertas



Alat Bantu Pelatihan

Catatan Singkat: Pelecehan Seksual



Rencana Sesi

Persiapan

Sebelum sesi dimulai, minta 3 relawan untuk mempersiapkan sebuah permainan peran yang berdurasi 5 menit: satu orang akan berperan sebagai pelaku pelecehan, satu orang lainnya berperan sebagai korban dan orang ketiga berperan sebagai saksi mata. Ceritanya sebagai berikut :

Mereka berada di pasar untuk berbelanja dan tidak mengenal satu sama lain. Pelaku pelecehan mulai bersiul dan membuat lelucon-lelucon seksual terhadap korban. Ia pun mendekatkan diri dan mulai menyentuh korban. Korban merasa malu, dan mengatakan kepada pelaku untuk berhenti menyentuhnya tetapi pelaku tetap melakukan perbuatannya. Saksi mata yang telah menyaksikan kejadian tersebut tidak melakukan tindakan apapun dan memilih menjauhi tempat kejadian. Korban akhirnya mendorong kuat-kuat pelaku dan lari.



Kiat untuk pelatih

Pelatih bisa memainkan peran sebagai pelaku, jika permainan peran ini dianggap terlalu sulit bagi peserta.

Langkah 1 – 10 menit

Jelaskan kepada peserta bahwa sesi ini berhubungan dengan pelecehan seksual: pengertian dan apa yang perlu dilakukan jika terjadi pelecehan. Minta relawan untuk memulai permainan peran.

Ketika permainan peran selesai, sampaikan terima kasih kepada relawan dan tekankan bahwa mereka hanya memainkan sebuah peran sehingga dalam kehidupan nyata mereka tidak akan melakukan perbuatan semacam itu.

Langkah 2 – 20 menit

Mulai sebuah diskusi dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

- Apa yang terjadi di dalam permainan peran?
- Apa sebutan bagi orang yang menyentuh anda meski anda tidak menginginkannya?
- Apa yang akan kamu lakukan dalam situasi ini?
- Apa pendapat anda tentang sikap saksi?
- Misalkan seorang teman dilecehkan secara seksual, bagaimana kamu akan membantunya?

Langkah 3 – 20 menit

Tanyakan kepada peserta, perbedaan antara bercumbu dan pelecehan seksual, dan minta mereka menulis jawaban pada papan atau flipchart. Diskusikan perbedaan pokok: Merayu adalah perilaku yang disukai dan diinginkan oleh kedua belah pihak. Pelecehan seksual adalah perilaku yang bersifat seksual yang tidak disukai dan tidak diinginkan oleh salah satu pihak.

Perilaku penyerangan seksual yang dilakukan oleh laki-laki seringkali ditutup-tutupi dan meminta gadis dan perempuan untuk tidak terlalu sensitif. Kadang-kadang dikatakan bahwa anak laki-laki/laki-laki dewasa tidak bisa menahan “dorongan seks alamiahnya” atau mengatakan bahwa perempuan memancing pelecehan seksual dengan gaya penampilan dan pakaian mereka. Ide-ide ini adalah salah karena tidak didasarkan atas fakta. Fakta-faktanya adalah:

- Ada laki-laki yang melakukan pelecehan dan ada juga yang tidak melakukannya. Menjadi seorang korban dari dorongan seksnya sendiri tidak dapat dijadikan alasan untuk melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan bagi orang lain. Anak laki-laki dan laki-laki dewasa yang dapat mengendalikan dorongan seksnya dan menghormati gadis dan kaum perempuan jauh lebih populer dibandingkan mereka yang menyalahgunakan kekuatannya.
- Anak perempuan/perempuan yang berpakaian tertutup aturan dan norma berpakaian setempat juga menjadi korban pelecehan seksual.
- Pelecehan seksual bukan mengenai kenikmatan seksual tetapi merupakan penyalahgunaan kekuasaan.

Langkah 4 – 30 menit

Tanyakan kepada peserta apakah mereka pernah mengalami situasi-situasi serupa dengan situasi di dalam permainan peran. Buat daftarnya dan tuliskan pada papan atau flipchart. Gunakan contoh-contoh tersebut untuk menjelaskan pelecehan seksual setelah itu berikan juga definisi dari pelecehan seksual (lihat Catatan Singkat: Pelecehan Seksual).

Bentuk-bentuk pelecehan seksual, meliputi:

- Penyerangan seksual dan pemerkosaan
- Pelecehan fisik
- Pelecehan verbal
- Pelecehan dengan isyarat
- Pelecehan tertulis atau gambar
- Pelecehan emosional

Tuliskan di belakang contoh-contoh bentuk pelecehan seksual yang diberikan peserta pada awal Langkah 4 ini termasuk bentuk yang mana setiap contoh itu. Periksa juga apakah peserta telah memahami bentuk-bentuk pelecehan seksual dengan meminta mereka memberikan contoh-contoh lain untuk setiap bentuk pelecehan seksual (lihat Catatan Singkat untuk uraian lebih lanjut).

Langkah 5 - 30 menit

Mulailah diskusi di dalam pleno dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Pernahkah kamu mengalami pelecehan seksual? Jika ya, apa bentuknya dan apa yang kamu lakukan?
- Dapatkah kamu jelaskan apa yang kamu tidak sukai dari pelecehan itu?
- Di mana pelecehan seksual bisa terjadi?
- Mengapa pelecehan seksual terjadi?
- Siapa yang beresiko menjadi korban pelecehan seksual?
- Apa yang akan kamu lakukan jika seseorang melakukan sesuatu yang tidak kamu sukai?
- Apa reaksi terbaik dalam menghadapi pelecehan seksual?
- Menurut anda, bagaimana perasaan korban pelecehan seksual?
- Apa yang dapat dilakukan jika kamu mengalami pelecehan seksual?
- Apa yang bisa anda lakukan untuk membantu korban pelecehan seksual?

Terangkan secara jelas apa yang harus dilakukan jika mengalami suatu bentuk pelecehan seksual (lihat Catatan Singkat).

Langkah 6 – 10 menit

Buatkan ringkasan dengan mengatakan:

- Pelecehan seksual berarti tindakan yang tidak diinginkan yang bersifat seksual, ataupun tindakan lain berdasarkan seks yang dapat mempengaruhi martabat perempuan dan laki-laki. Pelecehan seksual meliputi tindakan secara fisik, verbal atau non verbal.
- Pelecehan seksual bisa terjadi pada siapa pun dan di mana pun juga: di tempat umum, di sekolah, di tempat kerja dan bahkan di dalam keluarga dan masyarakat.
- Mayoritas korban adalah perempuan, tetapi tidak menutup kemungkinan laki-laki menjadi korban pelecehan seksual
- Mayoritas kasus pelecehan seksual terjadi pada remaja dan bahkan di bawah umur, mereka yang memiliki posisi rentan di tempat kerja, di dalam keluarga atau di jalanan.
- Selalu tegaskan bahwa kamu tidak menginginkannya dan mintalah bantuan jika diperlukan
- Tanggapi secara serius dan cobalah membantu korban

Catatan Singkat: Pelecehan Seksual ³

Memahami Pelecehan Seksual

Definisi umum mengenai pelecehan seksual dikutip dari Resolusi Dewan Komisi Eropa tahun 1990 tentang perlindungan harkat dan martabat perempuan dan laki-laki di tempat kerja: “Pelecehan seksual berarti perilaku yang tidak diinginkan yang bersifat seksual atau perilaku lain yang berdasarkan seks, dan dapat mempengaruhi martabat perempuan dan laki-laki di tempat kerja. Pelecehan seksual bisa meliputi perilaku yang tidak diterima baik secara fisik, verbal, maupun non verbal.”

Pelecehan seksual bisa terjadi di tempat kerja, di dalam keluarga atau di tempat-tempat umum. Definisi yang digunakan di dalam undang-undang, hukum, kebijakan, keputusan pengadilan dan perjanjian bersama mungkin berbeda di setiap negara di dunia, namun secara umum mengandung elemen-elemen sebagai berikut:

- Perilaku yang bersifat seksual dan perilaku lain atas dasar seks yang mempengaruhi martabat perempuan dan laki-laki, yang tidak diterima, tidak beralasan, dan bersifat menyerang si korban.
- Penolakan seseorang terhadap — atau penerimaan terhadap — perilaku semacam itu digunakan secara eksplisit atau implisit sebagai dasar untuk sebuah keputusan yang mempengaruhi pekerjaan atau prospek kerja orang tersebut.
- Perilaku yang menciptakan lingkungan kerja yang mengintimidasi, tidak bersahabat atau memperlakukan bagi korban.

Jenis-jenis kekerasan seksual yang paling serius dan dapat terjadi tempat kerja adalah **penyerangan seksual dan pemerkosaan**, dan di manapun juga merupakan pelanggaran hukum.

Dua jenis pelecehan seksual lain yang dapat terjadi di tempat kerja adalah pelecehan ‘quid pro quo’ atau **pemerasan seksual** dan **menciptakan permusuhan di lingkungan kerja**, yang keduanya perlu dimasukkan dalam definisi apapun untuk memberikan perlindungan yang memadai.

- Pelecehan *quid pro quo* (yang berarti “ini untuk itu”) memaksa pekerja untuk memilih antara mengabaikan tuntutan seksual atau kehilangan pekerjaan atau manfaat pekerjaannya. Pelecehan *quid pro quo* hanya bisa dilakukan oleh orang yang memiliki kekuasaan untuk memberi atau mencabut manfaat pekerjaan. Bentuk pelecehan seksual ini merupakan tindakan penyalahgunaan kekuasaan. Jenis pelecehan seksual ini dapat juga disebut sebagai ‘pemerasan seksual’.
- Ajakan untuk kesenangan seksual, perilaku verbal, non-verbal atau fisik yang bersifat seksual, atau rayuan seksual yang tidak diterima bisa meracuni suasana kerja dan membatasi kinerja para pekerja. Oleh karena itu, penciptaan lingkungan kerja yang penuh permusuhan biasanya tercakup dalam definisi pelecehan seksual

Pelecehan seksual seringkali berkaitan dengan hubungan kekuasaan di mana pelaku memiliki status lebih tinggi dari pada korban. Hal ini menjelaskan mengapa mayoritas korbannya adalah perempuan dan orang-orang muda. Perempuan yang bekerja dengan upah dan status rendah yang secara tradisional dianggap pekerjaan ‘perempuan’ seperti seperti juru ketik, sekretaris,

¹ Diadaptasi dari: *Action against sexual harassment at work in Asia and the Pacific* by Nellen Haspels et al., (ILO: Bangkok, 2001) halaman 17,147.

perawat, pembantu hotel, pembantu rumah tangga dan buruh pabrik; dan mereka yang mengincar 'pekerjaan yang lebih baik' atau yang kontrak kerjanya tidak tetap.

Kaum laki-laki juga bisa mengalami pelecehan seksual dan juga bisa terjadi antara jenis kelamin yang sama.

Perilaku penyerangan seksual yang dilakukan oleh laki-laki seringkali ditutup-tutupi dan meminta gadis dan perempuan untuk tidak terlalu sensitif. Kadang-kadang dikatakan bahwa anak laki-laki/laki-laki tidak bisa menahan "dorongan seks alamiahnya" atau mengatakan bahwa perempuan memancing terjadinya pelecehan seksual dengan gaya penampilan dan pakaian mereka. Ide ini adalah salah karena tidak didasarkan atas fakta. Fakta-faktanya adalah:

- Ada laki-laki yang melakukan pelecehan dan ada juga yang tidak melakukannya. Menjadi seorang korban dari dorongan seksnya sendiri tidak dapat dijadikan alasan untuk melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan bagi orang lain. Anak laki-laki dan laki-laki yang dapat mengendalikan dorongan seksnya dan menghormati gadis dan kaum perempuan jauh lebih populer dibandingkan mereka yang menyalahgunakan kekuatannya.
- Anak perempuan/perempuan yang berpakaian tertutup aturan dan norma berpakaian setempat juga menjadi korban pelecehan seksual.
- Pelecehan seksual bukan mengenai kenikmatan seksual tetapi merupakan penyalahgunaan kekuasaan.
- Pelecehan seksual adalah bentuk diskriminasi gender berdasarkan jenis kelamin yang tidak berhubungan dengan perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan tetapi berhubungan dengan peran gender laki-laki dan perempuan di dalam masyarakat dan persepsi serta harapan-harapan tentang seksualitas laki-laki dan perempuan.
- Pelecehan seksual terhadap perempuan lebih umum terjadi dalam masyarakat di mana status perempuan rendah.

Berbagai bentuk pelecehan seksual:

- Penyerangan seksual dan pemerksaan.
- Pelecehan fisik: termasuk mencium, menepuk, mencubit atau menyentuh secara seksual.
- Pelecehan verbal: seperti komentar-komentar mengenai penampilan, kehidupan pribadi atau tubuh seseorang, menghina dan merendahkan atas dasar jenis kelamin seseorang
- Pelecehan isyarat (gestural): isyarat-isyarat ajakan secara seksual, seperti mengangguk-angguk, mengedipkan mata, isyarat dengan menggunakan tangan, jari, kaki atau lengan, menjilat-jilat bibir.
- Pelecehan tertulis atau grafis: mengirimkan gambar-gambar porno melalui email, memasang pin atau mengirimkan surat-surat cinta yang tidak diinginkan kepada karyawan.
- Pelecehan emosional: tindakan yang mengucilkan, diskriminatif, atau mengesampingkan seseorang berdasarkan jenis kelaminnya.

Contoh-contoh dampak:

Bagi korban:

- Gangguan psikologis dan emosional, seperti malu, terhina, jijik, kurangnya kepercayaan diri, depresi.
- Ketakutan akan balas dendam dari pelaku.
- Dampak negatif terhadap kehidupan pribadi, misalnya masalah dengan keluarga, teman-teman, masyarakat dan kesehatan.
- Turunnya produktivitas dan prestasi, misalnya kemangkiran seperti melakukan cuti dengan alasan kesehatan dan berkurangnya kepercayaan di tempat kerja.

Bagi perusahaan:

- Hilangnya pendapatan untuk perusahaan.
- Denda moneter, gugatan hukum
- Publisitas negatif dan hilangnya citra perusahaan
- Meningkatnya biaya buruh, turunnya produktivitas, kemangkiran karena turunnya produktivitas dan tingginya pergantian pekerja
- Lingkungan kerja yang tidak sehat dan tidak ramah.
- Karyawan tidak mempunyai rasa memiliki dan kesetiaan pada perusahaan.

Bagi masyarakat:

- Hilangnya sumber daya manusia yang mampu dan berkeyakinan
- Mendorong kekerasan seksual, penolakan, ketakutan, ketidakpantasan moral dan rendahnya penghormatan dan nilai kehidupan di dalam masyarakat.
- Perubahan-perubahan negatif dalam tradisi, norma dan nilai-nilai sosial.
- Menciptakan ketidakbahagiaan di keluarga, di tempat kerja, dan di masyarakat

Faktor-faktor pencegah pelecehan seksual:

- Katakan TIDAK terhadap pelecehan seksual
- Peningkatan kesadaran dan pendidikan untuk pekerja laki-laki dan perempuan (muda dan tua), majikan dan keluarga di dalam masyarakat untuk melatih orang-orang agar lebih terus terang dan tegas ketika pelecehan seksual terjadi.
- Sanksi dan hukuman terhadap pelaku berdasarkan berat dan parahnya kasus.
- Perilaku yang benar oleh semua orang berdasarkan rasa hormat kepada orang lain.
- Hukum yang memadai dan penegakan yang tepat dan efektif disertai dengan peraturan, kebijakan dan pembentukan mekanisme yang tepat dengan sistem pendukung, seperti konselor terlatih sehingga korban dengan segera bisa mendapatkan bantuan di tingkat nasional dan perusahaan.

Apa yang harus dilakukan jika kamu mengalami pelecehan seksual

- Katakan TIDAK. Tegaskan bahwa kamu tidak senang dengan perlakuan tersebut. Jika kamu tidak mengatakan "TIDAK", maka dapat memperparah situasi.
- Jangan berfikir bahwa ini memalukan atau hanya menjadi masalah pribadi saja serta jangan menyalahkan diri sendiri.
- Berkonsultasilah dengan teman-teman, anggota keluarga atau pengawas yang dapat dipercaya, untuk menemukan solusi.
- Perhatikan apakah ada orang lain yang juga dilecehkan secara seksual.
- Buat pengaduan tertulis
- Ambil tindakan hukum

Apa yang harus dilakukan jika kita menyaksikan pelecehan seksual di tempat kerja:

- Menyadari bahwa masalah tersebut merupakan pelanggaran hak di tempat kerja yang dapat mempengaruhi pekerja, perusahaan dan masyarakat secara keseluruhan.
- Jangan mengabaikan masalah tersebut, berkumpul dan gerakkan pekerja dan manajer untuk bertindak.
- Dukung penyelidikan yang dilakukan secara adil dan sensitifitas untuk menghentikan pelanggaran seksual dan untuk menghukum pelaku.
- Berikan dukungan moral kepada korban.
- Doronglah organisasi atau perusahaan untuk memperhatikan secara serius masalah tersebut dan merumuskan prosedur dari segi kebijakan dan praktek

Mendiskusikan masalah ini dengan rekan kerja sangatlah penting. Berbagi perasaan dapat melegakan perasaanmu. Adalah penting bagi orang-orang yang mendengarkan untuk serius menanggapi masalah tersebut. Biarkan orang yang melakukan pelecehan tahu bahwa apa yang ia lakukan adalah hal yang tidak baik dan akan ada tindakan jika ia tidak berhenti. Pelecehan seksual seringkali berhenti jika pelaku mengetahui bahwa 'semua orang' telah mengetahui apa yang telah dilakukan dan tidak dapat menerima perilaku tersebut.

Latihan 8.2.2 Jauhi Saya!



Tujuan

- Memahami jenis-jenis pelecehan seksual
- Memahami akibat-akibat dari pelecehan seksual
- Mengidentifikasi tindakan –tindakan melawan pelecehan seksual



Kelompok sasaran

Remaja dan orang dewasa



Waktu

90 menit



Pengaturan Ruang

Tempat duduk berbentuk lingkaran dengan ruang terbuka di tengah-tengah ruangan



Bahan

- Kertas flipchart, spidol, gulungan selotip



Alat Bantu Pelatihan

Catatan Singkat: Pelecehan Seksual (Latihan 8.2.1 Jangan Sentuh Saya!)



Rencana Sesi¹

Langkah 1 – 15 menit

Jelaskan bahwa pada sesi ini akan membahas mengenai pelecehan seksual di tempat kerja: Pengertian dan apa yang perlu dilakukan untuk melawannya. Mintalah peserta untuk mendengarkan secara cermat cerita berikut:

Tuti berumur 17 tahun, berasal dari desa terpencil, yang mencari pekerjaan di kota. Ia mendapatkan pekerjaan di sebuah pabrik tekstil. Ia menyukai pekerjaan dan rekan kerjanya. Meskipun berat untuk bekerja 6 hari seminggu, ia sangat bahagia bisa mendapatkan uang yang cukup untuk dikirimkan ke orangtuanya. Dua minggu lalu pengawas kelompoknya diganti dengan laki-laki yang tidak begitu ia sukai. Karena setiap kali pengawas datang untuk memeriksa pekerjaannya, ia mendekati dan menyentuh tubuhnya. Hal ini membuatnya merasa malu dan terhina. Pertama kali pengawasnya melakukan hal tersebut, Tuti berfikir bahwa itu tidak sengaja. Namun pada hari berikutnya, ia datang dan melakukan hal yang sama. Sekarang ia yakin bahwa ini bukan ketidaksengajaan. Tuti menjadi marah dan menyuruh pengawas itu untuk menghentikan perbuatannya. Setelah itu pengawas tersebut mulai berkomentar negatif mengenai pekerjaan Tuti, dengan mengatakan bahwa pekerjaannya mengecewakan dan ia akan memotong gajinya.

¹ Diadaptasi dari: *Trainers' Manual, Women Workers' Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia* by Rosalinda Terhorst and Neliën Haspels, (ILO: Bangkok, 2004), Exercise: 4.14 Sexual Harassment at Work, halaman 107-111

Pengawas tersebut terus berusaha merayu Tuti, tapi karena ia takut untuk kehilangan pekerjaannya maka ia hanya bisa mendiampkannya. Tuti tidak lagi menyukai pekerjaannya, tapi ia membutuhkan uang, jadi apa yang bisa ia lakukan?

Diskusikan masalah-masalah berikut:

- Masalah apa yang dihadapi Tuti?
- Apakah kamu setuju dengan reaksi Tuti?
- Apa yang akan kamu lakukan pada kasus seperti ini?

Langkah 2 – 15 menit

Tanyakan kepada peserta bagaimana mereka menggambarkan tindakan si pengawas terhadap Tuti: Merayu atau pelecehan seksual, dapatkah mereka jelaskan perbedaannya? Tulis jawaban-jawabannya di papan tulis atau di flipchart. Diskusikan perbedaan pentingnya dan rangkumlah bahwa :

- Merayu adalah perilaku yang disukai dan diinginkan kedua pihak.
- Pelecehan seksual adalah perilaku yang bersifat seksual yang tidak disukai dan diinginkan oleh salah satu pihak

Jelaskan juga bahwa perilaku penyerangan seksual yang dilakukan oleh laki-laki seringkali ditutup-tutupi dan meminta gadis dan perempuan untuk tidak terlalu sensitif. Kadang-kadang dikatakan bahwa anak laki-laki/laki-laki tidak bisa menahan “dorongan seks alamiahnya” atau mengatakan bahwa perempuan memancing terjadinya pelecehan seksual dengan gaya penampilan dan pakaian mereka. Ide-ide ini adalah salah karena tidak didasarkan atas fakta. Fakta-faktanya adalah:

- Ada laki-laki yang melakukan pelecehan dan ada juga yang tidak melakukannya. Menjadi seorang korban dari dorongan seksnya sendiri tidak dapat dijadikan alasan untuk melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan bagi orang lain. Anak laki-laki dan laki-laki yang dapat mengendalikan dorongan seksnya dan menghormati gadis dan kaum perempuan jauh lebih populer dibandingkan mereka yang menyalahgunakan kekuatannya.
- Anak perempuan/perempuan yang berpakaian tertutup aturan dan norma berpakaian setempat juga menjadi korban pelecehan seksual.
- Pelecehan seksual bukan mengenai kenikmatan seksual tetapi merupakan penyalahgunaan kekuasaan.

Lanjutkan ke langkah 3, dengan memilih satu pilihan.

Langkah 3 – 30-45 menit

Pilihan 1 (30 menit)

Tanyakan kepada peserta apakah mereka pernah mengalami situasi-situasi serupa dengan kisah Tuti. Buat daftar yang mereka sebutkan pada papan atau flipchart.

Jelaskan berbagai macam bentuk pelecehan seksual, yang meliputi:

- Penyerangan seksual dan pemerkosaan
- Pelecehan fisik
- Pelecehan verbal
- Pelecehan dengan isyarat tubuh
- Pelecehan tertulis atau gambar/grafis
- Pelecehan emosional (lihat Catatan Singkat: Pelecehan Seksual di Latihan 8.2.1 untuk lebih rinci)

Bantu peserta untuk mencocokkan contoh-contoh mereka dengan setiap bentuk-bentuk pelecehan seksual

Simpulkan langkah ini dengan memberikan definisi pelecehan seksual sebagaimana diberikan kepada Catatan Singkat. Jelaskan secara ringkas 3 jenis utama pelecehan seksual:

- Penyerangan seksual dan pemerkosaan
- Pemasaran seksual
- Menciptakan lingkungan kerja yang tidak bersahabat

Pilihan 2 (45 menit)

Bagi peserta ke dalam kelompok-kelompok sekitar 5-6 orang dan berikan waktu 10 menit untuk mempersiapkan permainan peran tentang sebuah situasi pelecehan seksual.

Mintalah setiap kelompok untuk menampilkan sandiwara perannya dan ajukan pertanyaan-pertanyaan berikut setelah setiap sandiwara peran:

- Mengapa ini merupakan situasi pelecehan seksual?
- Apakah ini sering terjadi?
- Apa yang bisa kamu lakukan mengenai hal ini?
- Bisakah seorang laki-laki dilecehkan secara seksual?
- Menurut anda, apakah anak-anak juga bisa dilecehkan secara seksual? Jika ya, apakah ini terjadi pada anak laki-laki dan anak perempuan, dan dalam situasi seperti apa?
- Apa yang kamu bisa lakukan untuk melindungi anak-anak laki-laki dan perempuan dari pelecehan seksual?
- Bisakah kamu memberikan contoh-contoh lain pelecehan seksual?

Diskusikan permainan peran dan rangkumlah dengan bentuk dan definisi dari pelecehan seksual sesuai penjelasan di pilihan 1.

Langkah 4 – 25 menit

Mulailah diskusi dengan membahas akibat dari dan aksi yang dapat digunakan untuk melawan pelecehan seksual, dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Bagaimana pandangan anda akan perasaan korban pelecehan seksual?
- Siapa saja yang beresiko menjadi korban pelecehan seksual?
- Apa yang akan anda lakukan jika seseorang melakukan sesuatu yang tidak anda sukai?
- Apakah reaksi terbaik terhadap pelecehan seksual?
- Apa yang akan anda lakukan jika mengalami pelecehan seksual?
- Apa yang dapat anda lakukan untuk membantu korban pelecehan seksual?

Berikan contoh dampak bagi korban, perusahaan, dan masyarakat dan juga jelaskan dengan jelas, apa yang perlu mereka lakukan jika mengalami bentuk pelecehan seksual (lihat catatan Singkat)

Langkah 5 – 5 menit

Ringkaslah diskusi dan tutup dengan mengatakan pesan-pesan berikut:

- Pelecehan seksual berarti tindakan yang tidak diinginkan yang bersifat seksual, ataupun tindakan lain berdasarkan seks yang dapat mempengaruhi martabat perempuan dan laki-laki. Pelecehan seksual meliputi tindakan secara fisik, verbal atau non verbal.
- Pelecehan seksual bisa terjadi pada siapa pun dan di mana pun juga: di tempat umum, di sekolah, di tempat kerja dan bahkan di dalam keluarga dan masyarakat.
- Mayoritas korban adalah perempuan, tetapi tidak menutup kemungkinan laki-laki menjadi korban pelecehan seksual

- Mayoritas kasus pelecehan seksual terjadi pada remaja dan bahkan di bawah umur, mereka yang memiliki posisi rentan di tempat kerja, di dalam keluarga atau di jalanan.
- Pelecehan seksual berdampak buruk bagi individu, perusahaan, dan masyarakat
- Selalu tegaskan bahwa kamu tidak menginginkannya dan mintalah bantuan jika diperlukan
- Tanggapi secara serius dan cobalah membantu korban

Latihan 8.2.3 **Pemerkosaan**



Tujuan

- Memahami apa yang dimaksud dengan pemerkosaan
- Mengidentifikasi langkah-langkah untuk menghindari pemerkosaan
- Memahami akibat-akibat dari pemerkosaan
- Mengidentifikasi tindakan yang tepat dalam melaporkan pemerkosaan



Kelompok Sasaran

Anak-anak, remaja dan orang dewasa



Waktu

90 menit



Pengaturan Ruang

Tempat duduk untuk 4 kelompok kecil



Bahan

- Kertas flipchart, spidol, dan 2 gulung selotip kertas
- 4 gambar hati (♥) besar yang dipotong dari kertas flipchart, satu gambar untuk tiap kelompok



Alat Bantu Pelatihan

8.2.3 A: Pedoman untuk Menghindari dan Mengatasi Pemerkosaan
Catatan Singkat: Pemerkosaan



Rencana Sesi ⁵

Langkah 1 – 15 menit

Jelaskan bahwa sesi ini berhubungan dengan pemerkosaan yang juga merupakan bentuk terburuk dari kekerasan seksual. Bagilah peserta menjadi 4 kelompok. Berikan masing-masing kelompok 1 lembar kertas flipchart dan sebuah spidol. Beri waktu 3 menit untuk melakukan curah pendapat tentang definisi pemerkosaan. Mereka bisa menuliskannya pada kertas flipchart. Mintalah hasilnya dan menempelkannya di dinding. Kemudian jelaskan apa yang dimaksud dengan pemerkosaan dan pelakunya bisa orang tidak dikenal atau yang sudah anda kenal

Langkah 1 – 10 menit

Mintalah peserta untuk tetap dalam 4 kelompok yang sama. Minta dua kelompok untuk memikirkan tentang apa yang harus dilakukan untuk menghindari pemerkosaan oleh orang tidak dikenal. Dan kelompok lainnya memikirkan apa yang harus dilakukan untuk menghindari pemerkosaan oleh orang yang kamu sudah kenal. Beri mereka waktu 10 menit.

⁵ Diadaptasi dari: *Friends Tell Friends on the Streets* by Greg Carl & Nonthathorn Chaiphech., (Thai Red Cross AIDS Research Centre: Bangkok, 2000), Exercises: Hello... Help me and Heart Asunder, halaman F-4 and F-10.

Buat dua kertas flipchart, satu dengan judul: 'Pedoman untuk menghindari pemerkosaan oleh orang tidak dikenal' dan yang satunya lagi berjudul 'Pedoman untuk menghindari pemerkosaan oleh orang yang sudah dikenal'. Mintalah hasilnya dan buatlah sebuah daftar saran pada kertas flipchart. Berikan tambahan jika perlu (lihat Alat Bantu Pelatihan 8.1.3 A untuk contoh-contoh pedoman dan saran).

Langkah 3 – 15 menit

Diskusikan hasilnya dalam pleno dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Faktor-faktor apa saja yang menempatkan orang beresiko mengalami pemerkosaan?
- Apakah terfikir bahwa kasus-kasus pemerkosaan terjadi dikarenakan orang 'meminta' untuk diperkosa? Mengapa atau mengapa tidak?
- Apakah terfikir bahwa anda juga beresiko mengalami pemerkosaan? Mengapa atau mengapa tidak?
- Apa yang anda lakukan untuk mencegah pemerkosaan?
- Jika anda mengalami pemerkosaan, apa yang akan anda lakukan?
- Apa yang akan anda lakukan jika ini terjadi pada orang yang anda cintai?

Buat kertas flipchart ketiga: 'Apa yang harus dilakukan dalam kasus pemerkosaan?'. Mintalah ide-ide dari peserta kemudian tuliskan semua butir dan juga berikan penjelasan ringkas.

Langkah 4 – 25 menit

Tunjukkan kepada peserta kertas berbentuk hati. Tanyakan kalau mereka mengetahui arti dari patah hati. Jelaskan bahwa dalam kasus ini hati yang patah melambangkan hati korban pemerkosaan. Beri masing-masing kelompok sebuah hati. Mereka harus merobeknya menjadi beberapa bagian dan pada robekan tersebut tuliskan akibat dari pemerkosaan terhadap kehidupan korban,. Beri mereka petunjuk-petunjuk berikut untuk membantu ke arah yang tepat:

- Harga diri
- Kesehatan
- Hubungan dengan orang lain
- Tujuan dalam hidup

Beri waktu 10 menit untuk mempersiapkan hati yang patah. Sementara itu pelatih mempersiapkan empat kertas flipchart dengan judul: 'harga diri', 'kesehatan', 'hubungan dengan orang lain' dan 'tujuan dalam hidup'. Tempatkan di tempat yang bisa terlihat semua orang. Ketika kelompok sudah siap, minta mereka menempelkan bagian-bagian dari hati yang berhubungan dengan subyek pada flipchart. Minta tiap-tiap kelompok untuk menyajikan hasil pada satu flipchart. Berikan tambahan topik sesuai dengan hasil-hasil kelompok.

Contoh-contoh jawaban yang mungkin adalah:

- Harga diri: rasa malu, merasa bersalah, merasa tidak aman dan merasa kotor.
- Kesehatan: resiko HIV atau infeksi PMS lainnya, resiko hamil, masalah mental.
- Hubungan dengan orang lain: orang-orang menyalahkan korban, takut untuk menceritakan, masalah dengan kencan.
- Tujuan dalam hidup: berhenti sekolah (misalnya karena hamil), tidak bisa berkonsentrasi pada pekerjaan atau pendidikan, perubahan gaya hidup karena depresi dan kurangnya kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain.

Langkah 5 – 20 menit

Diskusikan hasil-hasilnya pada pleno dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Bagaimana orang-orang bereaksi ketika mengetahui ada yang menjadi korban pemerkosaan?

- Apakah anda setuju dengan reaksi ini? Mengapa atau mengapa tidak?
- Bagaimana perasaan anda seandainya anda diperkosa?
- Apa yang bisa dilakukan oleh teman dan keluarga untuk membantu korban?
- Apa yang bisa dilakukan oleh masyarakat?

Langkah 6 – 5 menit

Tutup sesi dengan meringkas butir-butir berikut:

- Pemerkosaan berarti melakukan hubungan seks dengan seseorang bukan atas kemauannya.
- Pemerkosaan tidak terjadi karena korban memintanya. Pemerkosaan terjadi karena si pemerkosa memiliki masalah dan menggunakan kekuasaan untuk melampiaskannya.
- Pemerkosaan bukan tentang kenikmatan seksual tetapi tentang kekuasaan.
- Pemerkosaan dapat terjadi pada siapapun juga dan si pemerkosa bisa saja orang yang tidak dikenal/asing maupun orang yang sudah anda kenal.
- Penting melaporkan pemerkosaan karena pemerkosaan merupakan tindak kejahatan dan pemerkosa harus dihukum.
- Tidak adil menyalahkan korban.
- Cobalah untuk mendukung korban pemerkosaan.

Alat Bantu Pelatihan 8.2.3 A: Pedoman untuk Menghindari dan Mengatasi Pemerkosaan

Pedoman ini memberikan saran mengenai cara-cara mencegah pemerkosaan yang dilakukan oleh orang yang tidak dikenal ataupun orang yang anda kenal dan, juga apa yang harus dilakukan jika pemerkosaan terjadi.

Flipchart 1: Pedoman untuk menghindari pemerkosaan oleh orang tidak dikenal

- Jangan memberitahu orang jika anda berada sendirian di rumah.
- Jangan memberikan nama, alamat atau nomor telepon kepada orang tidak dikenal asing yang membuat anda merasa tidak nyaman.
- Pastikan bahwa pintu masuk menuju tempat tinggal anda mudah terlihat.
- Pelajari teknik-teknik bela diri untuk meningkatkan kepercayaan diri dan untuk membela diri.
- Bawa alat yang menimbulkan suara keras, seperti peluit.
- Pada malam hari, jangan berjalan kaki sendirian di daerah yang sepi.

Flipchart 2: Pedoman untuk menghindari pemerkosaan oleh orang yang anda kenal

- Tentukan batas-batas jelas untuk perilaku seksual.
- Komunikasikan batas-batasan ini kepada orang-orang.
- Hindari pesan yang tidak jelas, seperti mengatakan 'tidak' namun tetap mendorong rayuan seksual.
- Jika orang tersebut tidak berhenti, lawan sekuatnya dan berteriaklah.
- Hindari berkencan atau berteman dengan orang yang mempunyai sifat penuntut dan pengendali.
- Hindari melewati waktu bersama dengan orang yang telah banyak minum minuman keras atau menggunakan narkoba.
- Hindari mengonsumsi alkohol dan narkoba karena dapat mengganggu pertimbangan dan kemampuan anda untuk bereaksi.
- Hindari tempat-tempat sepi atau tempat di mana orang tidak dapat mendengar jika anda meminta bantuan.

Flipchart 3: Apa yang harus dilakukan dalam kasus pemerkosaan

Ketika pemerkosaan berlangsung:

- Jika mungkin, cobalah untuk kabur
- Jika anda kalah kuat, seperti kasus perkosaan berkelompok (geng), berpura-puralah 'mati' dengan melemaskan otot-otot anda. Jika melakukan perlawanan anda akan menjadi korban yang menyenangkan dan bisa melukai dirimu.
- Anda sangat mungkin menjadi terkejut (*shock*). Cobalah untuk mengingat wajah pelaku dan menurunkan perasaan pelaku akan kesenangan seksual dan penyalahgunaan kekuatan. Hal ini sangat sulit, tetapi nantinya akan membantu anda.
- Larilah ke tempat yang aman setelah pemerkosaan, kepada orang yang kamu percayai.

Setelah pemerkosaan:

- Diskusikan dengan orang yang dapat membantu anda.
- Bawa serta orang ketika anda pergi ke kantor polisi dan rumah sakit.
- Segera lakukan pemeriksaan medis.
- Jangan membersihkan diri atau pakaian anda sebelum mendapatkan perhatian medis.
- Selalu minta salinan laporan polisi dan laporan medis.

Catatan Singkat: Pemerkosaan⁶

Salah satu bentuk kekerasan seksual yang berat adalah pemerkosaan. Mayoritas hukum nasional mendefinisikan pemerkosaan sebagai melakukan hubungan seksual/senggama dengan seseorang yang bertentangan dengan keinginannya. Sangat disayangkan hal ini sering terjadi, juga dalam keluarga antara suami dengan istri, antara orang tua (kakek nenek) dengan anak (cucu), dan antara kakak dengan adik. Meskipun sulit tetapi sangat penting untuk dibicarakan. Perempuan (laki-laki) atau anak perempuan (anak laki-laki) yang menjadi korban pemerkosaan berada pada posisi sulit, karena seringkali keluarga dan masyarakat berfikir pemerkosaan terjadi karena kesalahan korban. Hal ini tentu saja tidak adil karena mengakibatkan korban tidak bisa pergi ke manapun untuk berbagi perasaan. Sangat besar dampak psikologis pada korban. Oleh sebab itu, sangat penting untuk keluarga, teman-teman dan masyarakat membantu dan bukan menyalahkan korban.

Jika ini terjadi:

Apabila upaya pemerkosaan terjadi di tempat umum seringkali seorang atau beberapa orang laki-laki mendekap perempuan dan dengan cepat membawanya ke lokasi kedua di mana mereka tidak perlu khawatir tertangkap.

Jika hal ini terjadi maka lakukanlah perlawanan sekuatnya. Penyerang akan mengurungkan niatnya karena memerlukan waktu satu menit atau dua menit saja untuk menyadari bahwa usaha yang dilakukan pelaku untuk mendapatkan anda tidak berharga karena akan memakan banyak waktu dan menguras energi. Jangan berfikir bahwa tindakan anda akan membuat pelaku marah dan berkeinginan untuk lebih menyakiti anda, namun umumnya pelaku menginginkan korban yang tidak menimbulkan banyak masalah.

Seringkali pelaku tidak akan memilih perempuan yang memegang payung, atau benda serupa karena benda-benda tersebut dari jarak jauh dapat dijadikan senjata untuk membela diri. Jika seseorang datang menghampiri anda, berteriaklah keras-keras seperti "Berhenti!" atau "Jangan maju!". Jika anda membawa benda yang bisa digunakan sebagai senjata, maka segera acungkan. Tunjukkan bahwa anda tidak takut untuk melawan dan bukan sasaran yang MUDAH.

Sebagai mekanisme pembelaan diri, jika seseorang mengikuti anda di jalan atau di garasi atau bersama dengan anda di elevator atau tangga, lihatlah wajahnya dan tanyakan pertanyaan padanya. Sekarang anda dengan jelas melihat wajahnya dan bisa mengidentifikasinya dalam barisan. Anda juga terlepas sebagai target.

Tentu saja, perlawanan tidak dianjurkan jika anda diancam dengan pisau atau senjata lain atau kalah dalam jumlah seperti kelompok. Dalam kasus-kasus demikian anda tidak mempunyai banyak pilihan karena melakukan perlawanan bisa mengakibatkan lebih banyak kekerasan. Cobalah untuk menurut, dengan demikian anda menjadi korban yang 'membosankan'. Jika ada kesempatan maka secepatnya atau diam-diam melarikan diri.

Apa yang harus dilakukan setelah pemerkosaan:

Perempuan yang telah diperkosa mengalami rasa sakit berkelanjutan karena orang-orang akan merendahnya seolah-olah menganggap korban juga bertanggung jawab atas kejahatan yang terjadi. Oleh karena itu, banyak perempuan korban pemerkosaan tidak melaporkan kejahatan

⁶ Diadaptasi dari: *Trainers' Manual, Women Workers' Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia* by Rosalinda Terhorst, Neliën Haspels, Gender and Development for Cambodia (GAD/C) & Expansion of Employment Opportunities for Women (EEOW), (ILO: Bangkok, 2004) Exercise: 4.17 Rape, halaman 118-121

tersebut kepada polisi atau pihak berwenang. Karena mereka berfikir bahwa orang lain akan menyalahkannya dan membuat malu keluarga. Terkadang keluarga korban setuju menerima uang sebagai kompensasi penderitaan korban dan tidak melaporkan kejahatannya. Ini berakibat buruk bagi korban selama hidupnya. Jika perempuan yang diperkosa tidak melaporkan kejahatan tersebut, maka pemerkosa bisa terus memperkosa perempuan lain tanpa rasa takut dihukum. Jika perempuan tidak melaporkan kejahatan sama saja mengatakan bahwa kejahatan itu sendiri tidak begitu penting. Masyarakat harus mendukung korban dan menuntut agar pemerkosa dihukum.

Sangat penting bahwa anda bisa membuktikan pemerkosaan:

Anda harus pergi ke rumah sakit di mana dokter dapat memeriksa anda dan mengisi laporan medis. Mintalah salinannya. Sebelum anda pergi ke rumah sakit dan polisi, sebaiknya **tidak membersihkan diri atau pakaian** yang dikenakan pada saat terjadinya perkosaan. Jika anda melakukan hal itu, anda akan menghilangkan bukti. Segeralah pergi ke polisi dan simpanlah semua bukti seperti pakaian yang robek.

Setelah pemerkosaan, ajaklah teman jika ingin pergi ke rumah sakit dan kantor polisi, untuk membuat laporan. Secara khusus, mintalah pembuatan gugatan. Langkah ini seringkali dilupakan sehingga kebanyakan kasus pemerkosaan tidak bisa dituntut secara pidana. Selalu minta salinan laporan polisi.

Sebaiknya anda tidak pergi sendirian ke rumah sakit dan polisi. Pergilah dengan seorang teman atau bahkan berkelompok. Ini akan membuat anda merasa lebih aman dan juga memberikan dukungan moral dan kekuatan kepada anda. Yang terbaik adalah pergi secepatnya karena bukti sangat dibutuhkan.

Masalah

Pelaku seringkali memanfaatkan posisi dan kekuasaannya yang lebih tinggi untuk memperkosa bawahannya. Perempuan muda dan junior atau berada pada situasi kerja yang tidak aman adalah beresiko tinggi dan terkadang tidak mampu melindungi hak-haknya sendiri. Contohnya adalah: pegawai perempuan yang diperkosa oleh majikan atau manajernya; siswa-siswa yang diperkosa oleh gurunya; dan perempuan atau anak-anak perempuan dari desa yang diperkosa oleh pemilik agen tenaga kerja atau asistennya ketika mereka mencari kerja; atau pelayan bar yang pulang ke rumah selepas kerja. Penyerang seringkali mempertimbangkan rendahnya pendidikan, pengalaman hidup, dan/atau kekuasaan sosial dari korban, dan mengetahui bahwa pelaku bisa menyerang tanpa takut terkena hukuman.

Ada sejumlah masalah terkait dengan penerapan undang-undang:

- Pejabat seringkali tidak menangani pelanggaran seksual secara serius.
- Pejabat menganjurkan kompromi untuk mengakhiri kasus-kasus penyerangan seksual dengan cepat.
- Bukti medis merupakan bukti penting dalam pengadilan, namun tidak selamanya pihak berwenang ataupun pejabat kesehatan bersikap kooperatif bahkan tidak ingin menjadi saksi di pengadilan.

Fakta-fakta dan mitos-mitos tentang pemerkosaan

Mitos : Pemerkosaan hanya terjadi di daerah kumuh dan tempat-tempat yang merupakan sumber kejahatan.

Fakta : Pemerkosaan bisa terjadi di tempat umum atau tempat pribadi baik masyarakat miskin maupun masyarakat sejahtera.

Mitos : Pemerkosaan hanya terjadi terhadap orang muda dan cantik.

Fakta : Korban pemerkosaan bisa siapa saja, bahkan bayi, manula dan penyandang cacat.

Mitos : Pemerkosaan terjadi karena perempuan berpakaian terbuka yang dapat memancing birahi.

Fakta : Sepanjang jaman, perempuan yang berpakaian sederhana juga mengalami pemerkosaan.

Mitos : Perempuan tidak akan diperkosa jika ia menolaknya.

Fakta : Seringkali pemerkosa melumpuhkan korban dan menggunakan senjata berbahaya untuk memaksa korban agar menurut. Jika diancam dengan pisau atau senjata api, maka anda tidak punya banyak pilihan karena anda tidak mau mati.

Unit 8.3 Bagaimana Cara Mengatakan “Tidak” terhadap Alkohol dan Narkoba



Isi

Unit ini menekankan perhatian pada akibat-akibat penggunaan narkoba, alkohol dan/atau rokok. Peserta belajar bahwa sangat berguna memiliki informasi yang akurat tentang narkoba, alkohol dan rokok. Hal ini memungkinkan mereka untuk bisa membedakan antara mitos dan fakta dan juga dapat menolak narkoba dengan menggunakan argumen. Mereka akan lebih mengetahui bahwa penolakan terhadap penggunaan narkoba bukan tanda kelemahan melainkan sebaliknya tanda kekuatan.



Pesan-Pesan Penting

- Penggunaan alkohol dan narkoba berdampak negatif terhadap fungsi dan pikiran yang bisa mengakibatkan situasi-situasi berbahaya.
- Akibat dari penggunaan alkohol dan narkoba bagi tiap orang berbeda-beda.
- Banyaknya mitos tentang alkohol, narkoba dan rokok maka diperlukan informasi akurat berdasarkan fakta-fakta sehingga kamu dapat mengambil keputusan berdasarkan fakta yang benar.
- Dengan memiliki pengetahuan luas, akan lebih mudah untuk menolak hal-hal yang tidak kamu inginkan karena kamu mempunyai argument.
- Menolak narkoba tidak akan menjadikan kamu sebagai pecundang. Sebenarnya, kamu pribadi yang kuat karena bisa menolak sesuatu yang buruk bagi anda.



Latihan

- 8.3.1 Berputar-putar: Akibat-akibat Narkoba dan Alkohol
- 8.3.2 Mitos dan Fakta tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok
- 8.3.3 “Tidak” untuk Alkohol dan Narkoba
- 8.3.4 Kampanye melawan Alkohol dan Narkoba



Unit Terkait

- 7.4 Apa yang Dimaksud PMS dan AIDS?

Latihan 8.3.1 Berputar-putar: Efek dari Alkohol dan Narkoba



Tujuan

Mengetahui akibat penggunaan alkohol dan narkoba terhadap kemampuan orang dalam menjalankan fungsinya.



Kelompok sasaran

Remaja dan orang dewasa



Waktu

45 menit



Pengaturan Ruang

Ruangan kosong dengan tempat yang cukup untuk melakukan permainan.



Bahan

Untuk Permainan 1:

- Dua utas tali atau tambang yang panjangnya sekitar 3 meter

Atau, untuk Permainan 2:

- Dua lembar kertas flipchart dengan sebuah titik kecil di tengah-tengahnya
- Dua buah peniti atau spidol



Alat Bantu Pelatihan

8.3.1 A: Akibat-akibat Alkohol dan Narkoba



Rencana Sesi

Pendahuluan

Latihan ini merupakan awal untuk membicarakan akibat dari narkoba dan alkohol. Terserah kepada pelatih seberapa rinci akan dibahas, tergantung pada level dan ketertarikan peserta. Semakin banyak peserta yang mengetahui tentang alkohol dan narkoba, maka semakin rinci tentang akibat-akibatnya untuk didiskusikan.

Langkah 1 - 20 menit

Jelaskan bahwa sesi ini tentang mengalami akibat efek dari narkoba dan alkohol. Pilih salah satu dari permainan-permainan berikut untuk memulai.

Permainan 1:

Bentangkan dua utas tali lurus di atas lantai, berjarak sekitar 3 meter. Bagi para peserta menjadi 2 kelompok dan minta mereka untuk berbaris di depan tambang. Pastikan tiap-tiap tim memiliki jumlah anggota yang sama. Apabila jumlah peserta tidak sama, maka salah satu dari pelatih bisa bergabung. Berikan nomor untuk tiap-tiap orang. Orang pertama dari tiap kelompok adalah kapten regu.

Jelaskan aturan permainannya:

- Setiap anggota dari masing-masing regu harus berjalan, satu demi satu di atas tali sampai ke ujung.
- Orang pertama mulai dengan hanya berjalan menuju ke ujung tali. Orang kedua harus berputar badan 1 kali sebelum berjalan, Orang ketiga harus berputar badan 2 kali, Orang keempat berputar tiga kali, Orang kelima berputar empat kali, dan seterusnya.
- Kapten regu akan memeriksa jumlah putaran anggotanya sebelum ia mulai berjalan.
- Setelah memutar badan dengan jumlah putaran yang sesuai, dengan segera ia mulai berjalan.
- Segera setelah ia sampai ke ujung tali, orang berikutnya mulai memutar badan. Ini berarti tidak boleh memutar badan sebelum orang yang terdahulu sampai di ujung tali.
- Regu yang seluruh anggotanya terlebih dahulu mencapai ujung tali akan memenangkan permainan.

Permainan 2:

Gantungkan dua lembar kertas flipchart di dinding jaraknya satu sama lain sekitar 3 meter. Buatlah sebuah titik dengan spidol di tengah-tengah kedua kertas flipchart. Titik tersebut harus bisa terlihat dengan jelas tetapi tidak terlalu besar. Bagi peserta menjadi dua kelompok dan minta mereka untuk berbaris di depan kedua flipcharts tersebut. Pastikan bahwa tiap tim memiliki jumlah anggota yang sama. Apabila jumlah peserta tidak sama maka (salah satu dari) pelatih bisa bergabung. Masing-masing regu menunjuk orang yang berdiri paling depan barisan sebagai kapten regu. Berikan nomor kepada tiap-tiap orang secara berurutan dari depan ke belakang

Jelaskan peraturan permainan:

- Di dalam permainan ini peserta akan membuat sebuah titik lain di atas titik yang sudah ada di kertas dengan menggunakan spidol (anda juga bisa meminta mereka untuk menyematkan peniti di atas titik tersebut).
- Kapten regu mulai dengan hanya membuat sebuah titik dan menyerahkan spidol kepada Orang pertama.
- Orang pertama memutar badan 1 kali sebelum membuat titik kemudian menyerahkan spidol kepada Orang kedua. Orang kedua akan memutar badan dua kali, lalu membuat titik dan menyerahkan spidol kepada Orang ketiga. Orang ketiga memutar badan tiga kali sebelum membuat sebuah titik, dan seterusnya.
- Setelah memutar badan, orang tersebut harus langsung membuat titik. Mereka tidak boleh menunggu sampai rasa pusingnya hilang.
- Memutar-mutar badan dilakukan dan diperiksa oleh kapten regu.
- Setelah spidol diserahkan kepada orang berikutnya, maka giliran orang tersebut untuk mulai.
- Regu yang semua anggotanya sudah terlebih dahulu membuat titik memenangkan permainan.

Langkah 2 – 20 menit

Mulailah sebuah diskusi dalam pleno dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut (untuk jawaban-jawaban dapat dilihat di Alat Bantu Pelatihan 8.3.1 A):

- Apa yang terjadi selama permainan?
- Bagaimana perasaan anda ketika harus memutar-mutar badan di dalam permainan?
- Apakah akibat dari memutar-mutar badan sama bagi semua orang?
- Apakah anda tahu apa yang terjadi setelah banyak mengkonsumsi minuman alkohol atau narkoba?
- Pernahkah anda merasakan hal seperti ini? Bagaimana perasaan anda?
- Apakah akibat mengkonsumsi alkohol atau narkoba sama bagi setiap orang?
- Dalam situasi apa menjadi berbahaya apabila di bawah pengaruh alkohol atau narkoba? Mengapa?

Langkah 3 – 5 menit

Tutup sesi dengan pesan-pesan berikut ini:

- Mengonsumsi alkohol atau narkoba bisa membahayakan kesehatan.
- Efek dari alkohol dan penggunaan narkoba bisa berbeda untuk tiap-tiap orang. Misalnya, sedikit alkohol bisa membuat anak-anak atau orang-orang yang tidak biasa minum menjadi lebih mudah mabuk dan memiliki dampak yang lebih kecil terhadap orang-orang yang sudah terbiasa minum.
- Di beberapa masyarakat, bayi laki-laki sudah diberi alkohol untuk diminum dan mereka dianjurkan untuk mulai merokok bahkan ketika baru berumur beberapa tahun. Tindakan ini sangat berbahaya: seorang bayi laki-laki bisa mabuk hanya karena satu sampai dua teguk bir saja dan proses ketagihan sudah dimulai. Ini juga berdampak negatif terhadap perkembangan mental anak-anak.
- Kebanyakan orang kehilangan kemampuan untuk mengkoordinasikan tubuhnya dan menjaga pertimbangan mentalnya ketika mabuk atau ‘teler’ oleh narkoba. Hal ini seringkali mengakibatkan kecelakaan, kekerasan, gangguan sosial dan pelecehan.



Alat Bantu Pelatihan 8.3.1 A: Akibat-akibat Alkohol dan Narkoba

Contoh-contoh akibat mengkonsumsi alkohol dan narkoba, sebagai berikut⁷:

Kesehatan mental dan emosional:

- Turunnya kemampuan belajar dan prestasi, di sekolah atau di tempat kerja.
- Meningkatnya perasaan dan suasana hati/emosional
- Gangguan dalam pengambilan keputusan
- Meningkatnya stress
- Berhubungan dengan kejahatan kekerasan
- Berhubungan dengan upaya-upaya bunuh diri.

Kesehatan fisik:

- Merusak sel otak
- Menurunkan prestasi atletik
- Gangguan akan koordinasi, dan meningkatkan resiko kecelakaan
- Individu menjadi pelupa
- Menghambat/menumpulkan kepekaan tubuh
- Meningkatkan laju detak jantung dan tekanan darah meski dalam keadaan istirahat
- Mengganggu nafsu makan
- Mengganggu daya serap vitamin
- Mengakibatkan penyakit jantung
- Mengakibatkan kronis (cirrhosis) hati
- Meningkatkan resiko gagal ginjal
- Dapat terkena infeksi HIV

Kehidupan dan pekerjaan secara umum:

- Mengganggu efektivitas komunikasi
- Meningkatkan kemungkinan akan kekerasan
- Berhubungan dengan membolos di sekolah ataupun di kerja
- Memakan biaya karena meningkatnya biaya perawatan kesehatan
- Membutuhkan biaya besar bagi masyarakat

⁷ Diadaptasi dari: *Friends Tell Friends on the Streets* by Greg Carl et al & Nonthathorn Chaiphech, (Thai Red Cross AIDS Research Centre: Bangkok, 2000) Exercise High-Low, halaman B-7 Hak, Kewajiban dan representasi atas Anak-Anak, Remaja, Keluarga

Latihan 8.3.2 Mitos dan Fakta tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok



Tujuan

Untuk memperoleh informasi akurat tentang penggunaan alkohol, narkoba dan rokok



Kelompok sasaran

Remaja dan orang dewasa



Waktu

60 menit



Pengaturan Ruang

Tempat duduk untuk kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang.



Bahan

- Satu fotokopi Alat Bantu Pelatihan 8.3.2 untuk masing-masing kelompok
- Kertas flipchart, spidol dan segulung selotip untuk setiap kelompok
- Gunting



Alat Bantu Pelatihan

8.3.2 A: Pernyataan-Pernyataan tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok

8.3.2 B: Lembar Jawaban: Alkohol, Narkoba dan Rokok



Rencana Sesi

Langkah 1 – 15 menit

Bagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang dan berikan tiap-tiap kelompok selembar kertas flipchart, spidol, segulung selotip dan satu set Pernyataan tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok (Alat Bantu Pelatihan 8.3.2 A). Masing-masing kelompok akan melakukan tugas sebagai berikut

- Membagi kertas flipchart menjadi dua kolom: kolom sebelah kiri untuk SALAH dan kolom sebelah kanan untuk BENAR
- Susun dan tempatkan pernyataan pada kolom yang tepat di kertas flipchart.

Langkah 2 – 30 menit

Gantungkan kertas flipchart dari tiap-tiap kelompok di mana semua orang bisa melihatnya. Bersama-sama dengan peserta, periksa semua pernyataan satu demi satu dan juga berikan informasi yang benar (lihat Alat Bantu Pelatihan 8.3.2 B). Setelah memberikan informasi yang benar untuk masing-masing pernyataan, berikan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Apakah anda terkejut mengetahui hal ini?
- Sebelum mengetahui fakta ini, apa yang anda pikirkan atau yang telah anda dengar mengenai hal tersebut?

Akhiri diskusi dengan menanyakan mitos-mitos mana yang berbahaya dan pentingnya memiliki informasi yang benar.

Langkah 3 – 15 menit

Ringkas hasil diskusi dan jelaskan sekali lagi, pentingnya mengetahui fakta-fakta dan memiliki informasi yang benar mengenai minum, merokok dan penggunaan narkoba sehingga setiap orang bisa memutuskan apakah tindakan tersebut baik dan sehat. Sebagai contoh: iklan-iklan mengenai alkohol dan rokok, dengan memperlihatkan minum dan merokok sebagai hal yang ‘keren’ untuk dilakukan namun seringkali iklan-iklan tersebut lalai menyebutkan bahayanya merokok dan minum bagi kesehatan. Selain itu, apabila kita mendapatkan tekanan dari teman atau orang lain, maka kita bisa mengatakan dengan yakin dan tegas alasan untuk tidak mengonsumsi alkohol, rokok atau narkoba.



Alat Bantu Pelatihan 8.3.2 A: Pernyataan-pernyataan tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok

Petunjuk : Fotokopi halaman ini, satu kopi untuk setiap kelompok. Potong sesuai garis titik-titik yang sudah ada menjadi pernyataan-pernyataan terpisah dan berikan satu set pernyataan lengkap kepada setiap kelompok.

..... ✂

Alkohol menjadi masalah apabila anda menggunakannya untuk jangka waktu yang lama.

..... ✂

Satu-satunya masalah menggunakan alkohol dan narkoba adalah kecanduan.

..... ✂

Heroin menyebabkan kecanduan.

..... ✂

Merokok sekarang dan nanti tidak akan membahayakan.

..... ✂

Minum bir tidak merupakan masalah.

..... ✂

Tidak terlambat untuk berhenti merokok meskipun sudah melakukannya bertahun-tahun

..... ✂

Jika anda minum alkohol atau menggunakan narkoba dalam bentuk pil maka tidak beresiko terkena infeksi HIV/AIDS.

..... ✂

Kemampuan seks akan lebih baik dengan mengkonsumsi alkohol

..... ✂

Pengaruh alkohol berbeda-beda pada tiap-tiap orang.

..... ✂

Dengan secangkir kopi dan mandi air dingin bisa menyadarkan orang mabuk.

..... ✂

Jarang remaja menjadi pecandu alkohol (alkoholik)

..... ✂

Merokok bisa menimbulkan kecanduan.

..... ✂

Mengemudi mobil setelah menghisap marijuana lebih aman dibandingkan minum alkohol.

..... ✂

Kopi, teh dan minuman ringan lainnya mengandung obat-obatan.

..... ✂

Anda bisa mengendalikan diri untuk tidak menjadi kecanduan alkohol.

..... ✂



Alat Bantu Pelatihan 8.3.2 B: Lembar Jawaban: Alkohol Narkoba dan Rokok ⁸

Berikut disajikan jawaban-jawaban yang benar untuk pernyataan-pernyataan tersebut. Berikan penjelasan selama diskusi.

1. Alkohol menjadi masalah apabila anda menggunakannya untuk jangka waktu yang lama.
Salah: Penggunaan alkohol akan segera memperlambat reaksi dan mempengaruhi koordinasi tubuh.
2. Satu-satunya masalah menggunakan alkohol dan narkoba adalah kecanduan
Salah: Alkohol dan narkoba juga mengakibatkan masalah kesehatan dan masalah hubungan di tempat kerja, dll.
3. Heroin menyebabkan kecanduan.
Benar: Orang bisa dengan mudah kecanduan heroin karena heroin menyebabkan ketergantungan fisik dan psikis.
4. Merokok sekarang dan nanti tidak akan membahayakan.
Salah: Sebatang rokok bisa mengarah kepada lebih banyak rokok, karena zat nikotin yang mengakibatkan kecanduan. Merokok setiap saat akan membahayakan kesehatan. Anda memiliki resiko lebih tinggi terkena kanker paru, penyakit paru-paru dan jantung lainnya.
5. Minum bir tidak menjadi masalah.
Salah: Seperti minuman alkohol lainnya, bir mengandung *ethyl alcohol* yang mempengaruhi peminumnya. Minum bir sama bahayanya dengan minum anggur misalnya.
6. Tidak terlambat untuk berhenti merokok meskipun sudah melakukannya bertahun-tahun
Benar: Jika tidak ada kerusakan permanen terhadap jantung atau paru-paru, tubuh anda akan mulai melakukan pemulihan dari kerusakan non permanen. Bahkan jika terdapat kerusakan permanen, merupakan hal yang bijak untuk berhenti karena memperlambat proses kerusakan.
7. Jika anda minum alkohol atau menggunakan narkoba dalam bentuk pil maka tidak beresiko terkena infeksi HIV/AIDS.
Salah: Alkohol dan narkoba mempengaruhi daya pikir anda sehingga memiliki resiko lebih tinggi menggunakan kondom secara tidak benar atau bahkan tidak menggunakannya sama sekali.
8. Kemampuan seks akan lebih baik jika anda mengkonsumsi minuman beralkohol
Salah: Alkohol bisa mengakibatkan masalah-masalah seksual seperti tidak bisa ereksi, hilangnya nafsu seks atau ketidakmampuan orgasme.
- 9 Pengaruh alkohol berbeda-beda pada tiap-tiap orang.
Benar: Efek mengkonsumsi alkohol pada orang akan berbeda-beda, semua itu tergantung pada berat badan, jumlah alkohol yang dikonsumsi, keberadaan obat-obatan lain, dan kesehatan individu secara umum.

⁸ Diadaptasi dari : Friends Tell Friends on the Streets by Greg Carl et al & Nonthathorn Chaiphechl., (Thai Red Cross AIDS Research Centre: Bangkok, 2000), Exercise: Myths and Facts about Drugs., halaman B-28.

10. Dengan secangkir kopi dan mandi air dingin bisa menyadarkan orang mabuk.
Salah: Hanya waktu yang dapat membuat orang sadar dari mabuk.
11. Jarang remaja menjadi pecandu alkohol (alkoholik)
Salah: Remaja di seluruh dunia sudah mulai minum di usia (yang sangat) muda.
12. Merokok bisa menimbulkan kecanduan.
Benar: Kebanyakan orang menjadi kecanduan nikotin dan susah untuk berhenti .
13. Mengemudi mobil setelah menghisap marijuana lebih aman dibandingkan minum alkohol.
Salah: Keduanya mempengaruhi koordinasi dan memperlambat reaksi anda sehingga memiliki resiko kecelakaan yang tinggi.
14. Kopi, teh dan minuman ringan lainnya mengandung obat-obatan.
Benar: Kopi, teh dan berbagai minuman ringan mengandung caffeine yang merupakan zat perangsang (stimulant) yang bisa mengakibatkan kecanduan. Sakit kepala merupakan tanda-tanda umum kecanduan.
15. Anda bisa mengendalikan diri untuk tidak menjadi alkoholik (kecanduan alkohol).
Salah: Alkohol adalah narkoba, karena substansinya dapat mempengaruhi pikiran dan tubuh.

Latihan 8.3.3 “Tidak” untuk Alkohol dan Narkoba



Tujuan

- Mempraktikkan ketrampilan menolak dengan memakai argumen-argumen
- Memahami bahwa penolakan terhadap alkohol, rokok dan narkoba bukan tanda kelemahan melainkan tanda kekuatan.



Kelompok Sasaran

Remaja dan orang dewasa



Waktu

90 menit



Pengaturan Ruang

Tempat duduk berbentuk lingkaran



Bahan

- 6 buah kartu merah dan 6 buah kartu hijau
- Spidol



Rencana Sesi

Persiapan

Tulis salah satu dari butir-butir berikut pada kartu merah dan lakukan hal yang sama dengan kartu hijau.

- Minum alkohol
- Melakukan hubungan seks
- Menggunakan narkoba
- Merokok
- Pergi untuk berjudi
- Pergi ke bioskop

Langkah 1 – 15 menit

Pasang-pasangkan peserta menjadi 12 pasangan. Jika lebih dari 24 orang maka buat beberapa kelompok terdiri dari 3 orang. Jika kurang dari 24 orang maka buang beberapa kartu. Namun pastikan bahwa kartu dengan alkohol, narkoba dan rokok masih tetap ada di dalam permainan. Berikan kartu kepada setiap pasangan dan minta mereka untuk membaca teksnya.

Mintalah pasangan-pasangan yang mendapatkan kartu **hijau** untuk memikirkan argumen-argumen yang digunakan untuk **meyakinkan** orang-orang untuk bergabung melakukan aktifitas yang disebutkan pada kartu. Minta pasangan-pasangan yang memiliki kartu **merah** untuk memikirkan argumen-argumen untuk **menolak** aktivitas yang disebutkan pada kartu.

Langkah 2 – 60 menit

Panggil orang-orang yang memiliki kartu merah dan kartu hijau yang bertuliskan minum alkohol untuk menuju ke tengah-tengah lingkaran. Mereka harus memperagakan skenario mereka.

Pasangan yang memiliki kartu hijau mulai terlebih dahulu dan berupaya meyakinkan pasangan yang memiliki kartu merah untuk melakukan aktivitas mereka. Pasangan yang memiliki kartu merah harus memberikan argumen-argumen untuk menolak. Pastikan permainan peran tidak lebih dari 5 menit. Mulailah sebuah diskusi ringkas di dalam pleno dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Argumen-argumen apa yang digunakan untuk meyakinkan?
- Argumen-argumen apa yang digunakan untuk menolak?
- Argumen-argumen mana yang menurut anda merupakan argumen-argumen yang cerdas?

Tanyakan kepada pemain, mengapa mereka memberikan argumen-argumen untuk meyakinkan dan menolak dan bagaimana perasaan mereka mengenai hal itu, terutama mereka yang membuat argumen untuk menolak: apakah mereka merasa nyaman untuk menolak tawaran tersebut? Kemudian minta peserta lain untuk memberikan komentar dan diskusikan sesuai dengan pengalaman mereka. Bersama-sama dengan kelompok, cobalah membuat daftar argumen yang baik untuk menolak tawaran melakukan aktivitas tersebut.

Teruskan melakukan permainan peran dan diskusi dalam pleno untuk kartu yang sisa. Hati-hati jangan sampai menghabiskan terlalu banyak waktu untuk satu topik dan sebaiknya melakukan pengelolaan waktu kurang dari 10 menit, supaya semua topik dapat dibahas.

Langkah 3 – 15 menit

Ringkaskan dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan berikut:

- Banyak remaja kesulitan untuk menolak ajakan temannya. Apakah anda tahu penyebabnya?
- Menurut pengalaman anda: bagaimana cara untuk menolak tawaran teman-teman anda?
- Menurut anda, apa yang akan dilakukan jika anda tidak mau melakukan permintaan teman?

Tutup Latihan dengan menekankan butir-butir ini:

- Bukan tanda kelemahan jika menolak sesuatu yang tidak anda inginkan. Sebenarnya andalah yang terkuat karena bisa menolak meskipun ada tekanan yang diberikan oleh orang-orang lain.
- Sangat penting mengetahui resiko-resiko dari aktivitas-aktivitas yang diminta oleh teman-teman anda, agar dapat menentukan dan membuat keputusan berdasarkan informasi yang akurat meskipun ada tekanan dari teman-teman anda.
- Apabila anda kurang yakin atau merasa tidak nyaman melakukan sesuatu, jangan menyerah pada tekanan yang ada sekalipun anda dikatakan sebagai pecundang. Bukan hal yang hebat jika memposisikan diri anda untuk beresiko mendapatkan masalah, serta membahayakan kesehatan dan kehidupan anda.

Latihan 8.3.4 Kampanye Melawan Alkohol dan Narkoba



Tujuan

Menjadi pembela (advokasi) melawan alkohol, narkoba dan rokok



Kelompok Sasaran

Remaja dan orang dewasa



Waktu

45 menit



Bahan

- Kertas flipchart
- 5-6 pasang gunting
- Spidol beraneka warna,
- Lem atau selotip kertas
- Beberapa majalah terbitan lama untuk tiap-tiap kelompok



Rencana Sesi

Persiapan

Latihan ini bisa dilakukan setelah Latihan 8.3.1 Memutar Badan: Akibat-akibat Narkoba dan Alkohol dan 8.3.2 Mitos-Mitos dan Fakta-fakta tentang Alkohol, Narkoba dan Rokok, di mana peserta menerima informasi yang akurat tentang akibat-akibat alkohol, narkoba dan rokok. Latihan ini bisa digunakan sebagai alat untuk memastikan peserta memahami informasi tersebut. Latihan ini juga merupakan suatu cara untuk peserta bisa mengembangkan argumen-argumen melawan tekanan teman sebaya dan mengekspresikan diri sendiri secara kreatif dalam menyebarkan informasi penting. Tidak perlu membahasnya secara terperinci. Cukup mengoreksi pesan-pesan yang salah.

Langkah 1 – 30 menit

Bagi peserta menjadi kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari 4 orang. Berikan kepada tiap kelompok selembar kertas flipchart, dua buah spidol yang berbeda warna, sepasang gunting, lem dan majalah lama.

Tiap-tiap kelompok akan memikirkan sebuah pesan untuk memperingatkan orang-orang tentang penggunaan alkohol, narkoba dan rokok. Mereka bisa memilih satu, beberapa topik atau bahkan semua topik. Peserta akan membuat poster yang digunakan di dalam masyarakat atau di tempat kerja. Berikan kebebasan dalam membuat poster-poster tersebut dengan gayanya sendiri. Sebagai contoh, menulis slogan pada flipchart dan mengilustrasikan pesan-pesan dengan foto-foto, teks, atau gambar-gambar, dan sebagainya. Mereka bisa menggunakan foto-foto atau bahan-bahan dari majalah atau mengilustrasikannya sendiri.

Langkah 1 – 15 menit

Pajang poster-poster tersebut di ruangan dan secara bergiliran minta pembuat setiap poster untuk memberikan penjelasan ringkas, tidak perlu mendiskusikannya secara detail dan lama. Akhiri sesi dengan ringkasan mengenai bahaya mengenai alkohol, narkoba dan Rokok (lihat Latihan-Latihan sebelumnya)

Sumber Bacaan Tambahan

Carl, Greg & Chaiphech, Nonthathorn, *Friends Tell Friends on the Streets*, Thai Red Cross AIDS Research Centre: Bangkok, 2000.

Haspels, Nelien, Kasim, Zaitun Mohamed, Thomas, Constance & McCann, Deirdre, *Action against Sexual Harassment at Work in Asia and the Pacific*, ILO: Bangkok, 2001.

ILO – Hanoi, Ministry of Labour, Invalids and Social Affairs (MOLISA), Coordinating Centre of Poverty Reduction (CCPR) of National Centre for Social Science and Humanities (NCSSH) of Viet Nam, *Gender Equality and Life Skills, Training Package for Young Women and Men in Viet Nam* ILO: Hanoi and Geneva, 2004.

Terhorst, Rosalinda, Haspels, Nelien & Gender and Development for Cambodia (GAD/C), & Expansion of Employment Opportunities for Women (EEOW), *Trainers' Manual, Women Workers' Rights and Gender Equality: Easy Steps for Workers in Cambodia (WWRGE Manual)* ILO: Bangkok, 2003.

UNIFEM, *A Life Free of Violence, It's Our Right! A Resource Kit on Action to Eliminate Violence against Women*, UNIFEM: Bangkok, 2003.