



**REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA**

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah tercatat dalam Daftar Umum Ciptaan:

- I. Nomor dan tanggal permohonan : C09201701089, 29 Maret 2017
- II. Pencipta
Nama : **1. SRI ACHADI NUGRAHENI;
2. HASTANING SAKTI;
3. ANI MARGAWATI;
4. MARTHA I.K.**
Alamat : Tegalsari Barat 31 Rt.001 Rw.011, Kel. Tegalsari
Kec. Candisari, Kota Semarang, Jawa Tengah.
Kewarganegaraan : Indonesia
- III. Pemegang Hak Cipta
Nama : **1. SRI ACHADI NUGRAHENI;
2. HASTANING SAKTI;
3. ANI MARGAWATI;
4. MARTHA I.K.**
Alamat : Tegalsari Barat 31 Rt.001 Rw.011, Kel. Tegalsari
Kec. Candisari, Kota Semarang, Jawa Tengah.
Kewarganegaraan : Indonesia
- IV. Jenis Ciptaan : Buku
- V. Judul Ciptaan : **BUKU SAKU: PENYIAPAN KEHIDUPAN
BERKELUARGA DARI SEGI KESEHATAN**
- VI. Tanggal dan tempat diumumkan : 25 Oktober 2016, di Brebes
untuk pertama kali di wilayah
Indonesia atau di luar wilayah
Indonesia
- VII. Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung
hingga 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta
meninggal dunia.
- VIII. Nomor pencatatan : 086309

Pencatatan Ciptaan atau produk Hak Terkait dalam Daftar Umum Ciptaan bukan merupakan pengesahan atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang dicatat. Menteri tidak bertanggung jawab atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang terdaftar. (Pasal 72 dan Penjelasan Pasal 72 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta)

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b.
DIREKTUR HAK CIPTA DAN DESAIN INDUSTRI


Dr. Dra. Erni Widhyastari, Apt., M.Si.
NIP. 196003181991032001

C

ISBN : 978-602-60921-1-3

ELEMEN-ELEMEN PENYIAPAN KEHIDUPAN
BERKELUARGA BAGI REMAJA

PENYIAPAN KEHIDUPAN BERKELUARGA DARI SEGI KESEHATAN



oleh : S. A Nugraheni dan tim

Penerbit : FKM UNDIP Press

PENYIAPAN KEHIDUPAN BERKELUARGA DARI SEGI KESEHATAN

ISBN : 978-602-60921-1-3

Hak Cipta : C09201701089

Penyusun :

S.A. Nugraheni, Hastaning Sakti, Ani Margawati, Martha I.K.

Tim Kreatif :

Nizaar Ferdian, Nurul Jasmin, dan Vifta Dian Lestari

Diterbitkan oleh :

FKM UNDIP PRESS

Jl. Prof. Soedarto, SH., Tembalang

Semarang 50275

Telp. 024-7460044

Email : fkmundip.press@gmail.com

**Buku ini dicetak dan direvisi pada bulan November
2016**

Hak cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun, termasuk fotocopy tanpa seijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga Penyiapan Kehidupan Berkeluarga Dari Segi Kesehatan dapat diselesaikan. Buku panduan bertujuan untuk memberikan informasi terkait elemen-elemen penyiapan berkeluarga bagi remaja . Selain untuk memberikan informasi, buku ini diharapkan menjadi pedoman media pembelajaran kesehatan reproduksi di berbagai instansi umum maupun instansi pendidikan.

Terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu selesainya buku kecil ini, semoga langkah sederhana kita dapat memintarkan bangsa Indonesia, menjadi masyarakat sejahtera, Aamin Ya Rabbal Alamin

DAFTAR ISI

<i>Apa itu sehat?</i>	<i>1</i>
<i>Memahami tubuh sendiri</i>	<i>2</i>
<i>Berkomunikasi dengan tubuh sendiri ..</i>	<i>3</i>
<i>Mengatur pola makan</i>	<i>4</i>
<i>Berolah raga</i>	<i>5</i>
<i>Tidur</i>	<i>6</i>
<i>Menghindari kebiasaan buruk</i>	<i>7</i>
<i>Hindari stress</i>	<i>8</i>
<i>Sehat mental</i>	<i>9</i>
<i>Sehat sosial</i>	<i>11</i>
<i>Masalah kesehatan fisik</i>	<i>13</i>
<i>Masalah kesehatan sosial</i>	<i>14</i>
<i>Masalah kesehatan genetik</i>	<i>16</i>
<i>Solusi masalah kesehatan</i>	<i>18</i>

APA ITU SEHAT?



Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan dasar dari manusia mulai dari sejak lahir, anak, remaja sampai dengan lanjut usia. Kebutuhan akan kesehatan ini apabila tidak dipenuhi maka akan mengganggu semua aspek kehidupan lainnya.

Menurut WHO (2005)

Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang lengkap dan bukan hanya bebas dari penyakit atau

UU No.23 tahun 1992

Kesehatan didefinisikan sebagai keadaan sejahtera dari fisik, mental dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.



Sehat Fisik

Sehat fisik artinya tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit, seluruh organ tubuh berada dalam ukuran sebenarnya dan berada dalam kondisi optimal, serta dapat berfungsi normal. Untuk menjaga kondisi sehat secara fisik, cara yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dalam keseharian.

Pola hidup sehat yang dapat diterapkan adalah :

Memahami Tubuh Sendiri

Kita semua tahu, "pencegahan merupakan dokter yang terbaik dan termurah", dan pencegahan hanya bisa dilakukan oleh kita si pemilik tubuh, bukan oleh dokter dan obat.

Berkomunikasi dengan Tubuh Sendiri

Komunikasi yang terjalin baik antara kita dengan tubuh kita, menghasilkan mekanisme tubuh yang bagus. Semakin kita tahu bahasa tubuh kita, maka komunikasi yang terjalin akan semakin baik dan kapanpun tubuh "berbicara", kita dapat segera meresponnya sebaik mungkin.



Tubuh selalu memberi kita signal agar seluruh aktivitas kita sesuai dengan yang tubuh inginkan, seperti rasa lapar, haus, ngantuk, lelah, mual, dan sakit.

Berkomunikasi dengan Tubuh Sendiri

Komunikasi yang terjalin baik antara kita dengan tubuh kita, menghasilkan mekanisme tubuh yang bagus. Semakin kita tahu bahasa tubuh kita, maka komunikasi yang terjalin akan semakin baik dan kapanpun tubuh "berbicara", kita dapat segera meresponnya sebaik mungkin. Tubuh selalu memberi kita signal agar seluruh aktivitas kita sesuai dengan yang tubuh inginkan, seperti rasa lapar, haus, ngantuk, lelah, mual, dan sakit.



Mengatur Pola Makan



Pada dasarnya, sehat dimulai dari apa yang kita makan, karena itu penting bagi kita untuk memperhatikan kebutuhan gizi tubuh.

Kebutuhan gizi pada remaja lebih tinggi daripada usia anak. Namun, kebutuhan gizi pada remaja perempuan dan laki-laki akan jelas berbeda. Hal ini disebabkan oleh adanya pertumbuhan yang pesat, kematangan seksual, perubahan komposisi tubuh, mineralisasi tulang, dan perubahan aktivitas fisik. Meskipun aktifitas fisik tidak meningkat, tetapi total kebutuhan energi akan tetap meningkat akibat



Berolah Raga

Olahraga yang dilakukan secara berkala sangat bagus untuk kesehatan fisik dan mental. Berolah raga secara teratur selama \pm 30 menit, dapat memacu jantung, pernafasan dan peredaran darah menjadi lebih baik.

Olah raga memberi manfaat yang banyak, seperti yang dikemukakan oleh Daniel M. Landers, profesor ilmu kesehatan fisik dan olah raga dari Univeritas Arizona:

- Olahraga dapat meningkatkan kekuatan otak.
- Olah raga dapat menghilangkan stress.
- Olah raga dapat meningkatkan perasaan bahagia secara alami
- Olah raga dapat meningkatkan kepercayaan diri.



A cartoon illustration of a man with black hair, wearing a white shirt, sleeping peacefully with his eyes closed and a slight smile. He is lying on a brown surface, possibly a bed or couch.

Tidur

Kualitas tidur jauh lebih penting dari pada jumlah jam atau lamanya tidur.

Perbaikan jaringan-jaringan sel yang rusak dalam tubuh umumnya dilakukan dikala istirahat/tidur.

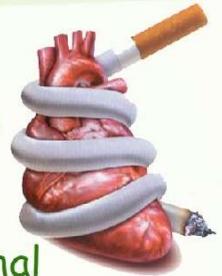
Maka apabila kita sering kurang tidur atau tidak memiliki kualitas tidur baik, cepat atau lambat akan mengganggu stabilitas daya tahan tubuh kita dan memicu timbulnya penyakit.

Seorang remaja yang sering kurang tidur, maka tidak akan bersemangat dalam menjalankan aktifitasnya dan tidak berkonsentrasi dalam menerima pelajaran di sekolah karena kualitas fisik, mental, dan emosional bisa sangat dipengaruhi oleh baik/tidaknya kualitas tidur seseorang.



Menghindari Kebiasaan Buruk

Kegiatan yang bagi sebagian orang disangka/dianggap sebagai kegiatan yang keren, macho dan gaul seperti merokok, minum-minuman keras, menggunakan narkoba, sebenarnya hal tersebut merupakan kebiasaan buruk.



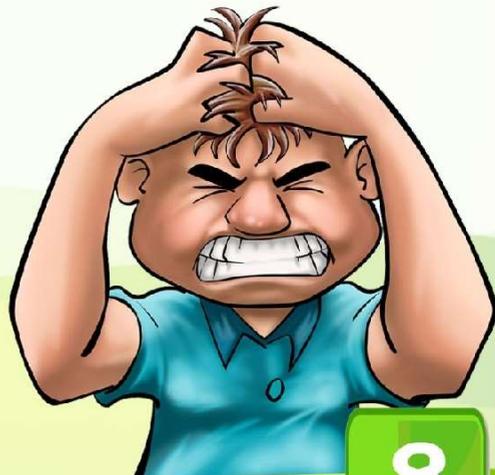
Menggunakan barang tersebut tentu saja akan memberikan dampak/efeknya yang tidak hanya pemakai saja yang merasakan, namun juga dirasakan orang lain, seperti orang tua, teman, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Satu kebiasaan lain yang harus dihindari atau dihentikan adalah melakukan hubungan seks bebas (free sex) di luar nikah. Perilaku ini memberikan dampak negatif bagi pelakunya dan keluarga, seperti: kehamilan yang tak diinginkan, terinfeksi penyakit menular seksual, menjadi aib dikeluarga, dikucilkan dari masyarakat, putus sekolah dan lain sebagainya.

Hindari Stress

Untuk menghindari stress diperlukan strategi dari masing-masing individu. Carilah cara yang terbaik untuk menghilangkan stress dengan cara masing-masing yang mudah, dapat dilakukan di mana-mana, murah meriah, sehat, halal, dan enak dilakukan. Contoh aktivitas penghilangan stress adalah seperti mendengarkan musik, olahraga, menyalurkan hobi dan lain sebagainya.

Intinya dalam hidup ini hendaknya direspon dengan santai dan tidak berlebihan terhadap semua problema yang ada.



Sehat Mental

Kesehatan mental didefinisikan sebagai suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain (UU no.23 tahun 1966),

Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara semua fungsi jiwa, serta memiliki kemampuan menghadapi problem biasa yang terjadi, dan secara positif merasakan akan kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Zakiyah Darajat, 1975)



Ciri-ciri orang yang sehat mental/jiwa (Depkes, 2003) adalah :

Merasa nyaman terhadap dirinya

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

Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain

- o Mampu mencintai dan menerima cinta dari orang lain.
- o Mempunyai hubungan pribadi yang baik.
- o Mampu mempercayai orang lain.
- o Dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda.
- o Merasa menjadi bagian dari kelompok.
- o Tidak mengakali orang lain dan tidak membiarkan orang lain mengakali dirinya.

Mampu memenuhi kebutuhan hidup

- o Menetapkan tujuan hidup yang nyata untuk dirinya.
- o Mampu mengambil keputusan.
- o Menerima tanggung jawab.
- o Merancang masa depan.
- o Menerima ide dan pengalaman baru.
- o Merasa puas dengan pekerjaannya.

Sehat Sosial

Sehat secara sosial berkonotasi dengan kemampuan seseorang untuk membina hubungan keakraban dengan sesama, memiliki tanggung jawab menurut kapasitas yang dimilikinya, dapat hidup secara efektif dengan sesama, dan menunjukkan perilaku sosial yang penuh perhitungan.

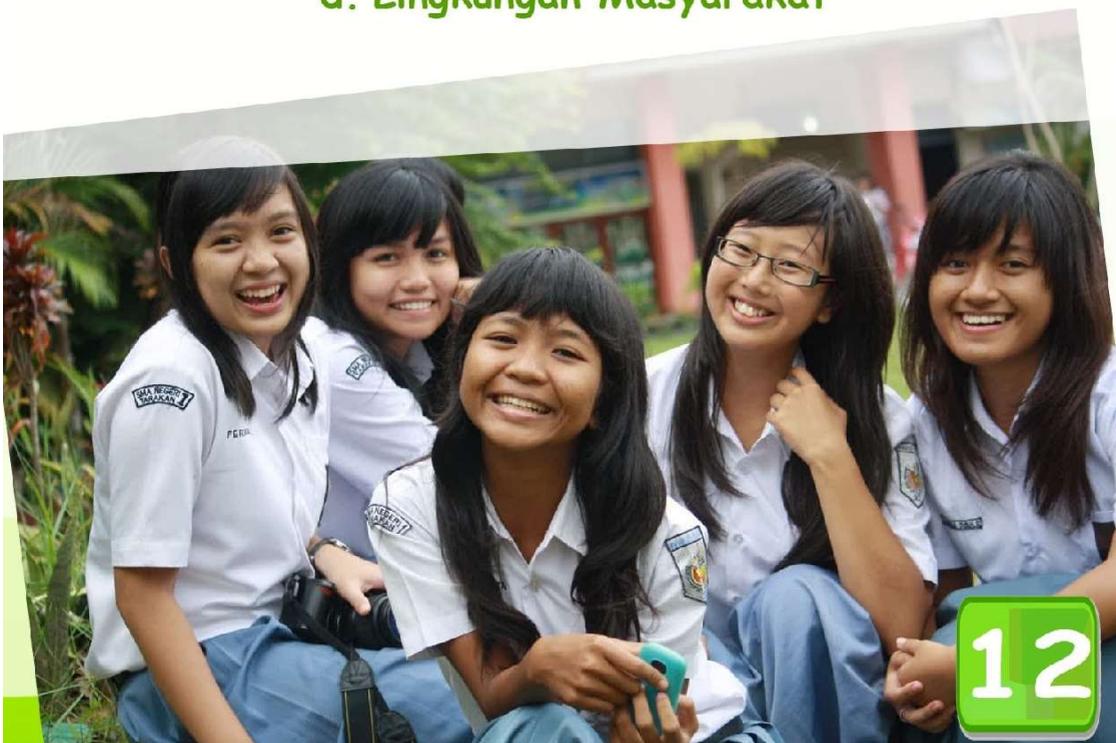
Perilaku remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, disatu sisi remaja mempunyai keinginan untuk berinteraksi sosial sebagai upaya untuk mendapatkan kepercayaan dari lingkungan, namun disisi lain remaja mulai memikirkan untuk hidup mandiri terlepas dari pengawasan orang tua dan sekolah.



Salah satu bagian perkembangan masa remaja yang tersulit adalah penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Untuk mencapai pola hubungan sosial yang dewasa, remaja harus membuat penyesuaian baru.

Berbagai lingkungan yang berperan dalam perkembangan perilaku remaja adalah:

- a. Lingkungan Keluarga
- b. Lingkungan Sekolah
- c. Lingkungan Teman Sebaya
- d. Lingkungan Masyarakat



MASALAH-MASALAH KESEHATAN YANG SERING DIALAMI PADA MASA REMAJA

1. Masalah kesehatan fisik

Penyakit-penyakit ringan yang terjadi pada remaja tetap merupakan masalah yang harus mendapat perhatian, sebab bila tidak ditangani akan menurunkan kualitas remaja sebagai sumber daya manusia. Beberapa penyakit yang sering dijumpai antara lain:

- a. Akne (jerawat)
- b. Masalah Gizi
- c. Perilaku Makan Menyimpang
- d. Kelainan ortopedik (kebiasaan sikap tubuh)
- e. Kecelakaan



2. Masalah kesehatan yang bersifat sosial

Masalah utama remaja berawal dari pencarian jati diri.

Mereka mengalami krisis identitas karena merasa sudah besar untuk dimasukkan ke dalam kelompok anak-anak, namun kurang besar dalam kelompok dewasa.

Remaja mempunyai kebutuhan sosialisasi yang seoptimal mungkin, serta dibutuhkan pengertian dan dukungan orang tua dan keluarga dalam kerentanan di masa remaja.



Bila kebutuhan remaja kurang diperhatikan, maka remaja akan terjebak dalam perkembangan pribadi yang "lemah", bahkan dapat dengan mudah terjerumus ke dalam belenggu permasalahan remaja seperti :

- a. Narkoba
- b. Hubungan Seksual Pra Nikah
- c. Aborsi
- d. Kawin Muda
- e. Infeksi Menular Seksual (IMS)
- f. Masalah Kesehatan Mental
- g. Bingung Peran
- h. Kesulitan Belajar
- i. Kenakalan Remaja
- j. Perilaku Seksual Menyimpang

3. Masalah Kesehatan yang Disebabkan Penyakit Keturunan dan Kelainan Gen

- a. Kelainan yang disebabkan penyakit keturunan.

Kelainan yang diturunkan umumnya akibat adanya gen-gen pembawa sifat pada individu-individu yang bersangkutan.

Beberapa macam cacat dan penyakit yang diderita oleh manusia diperoleh dari sifat-sifat yang diwariskan oleh kedua orang tuanya.

Ciri-cirinya :

- Pada umumnya tidak dapat disembuhkan.
- Tidak menular.
- Biasanya dibawa oleh gen yang bersifat resesif.
- Dapat diusahakan agar dapat terhindar.

Buta warna (color blind)

Buta warna parsial = seseorang tidak dapat membedakan warna tertentu,
Buta warna total = seseorang hanya dapat melihat warna hitam dan putih saja.



Hemofilia

Darah yang keluar dari tubuh sukar untuk membeku.



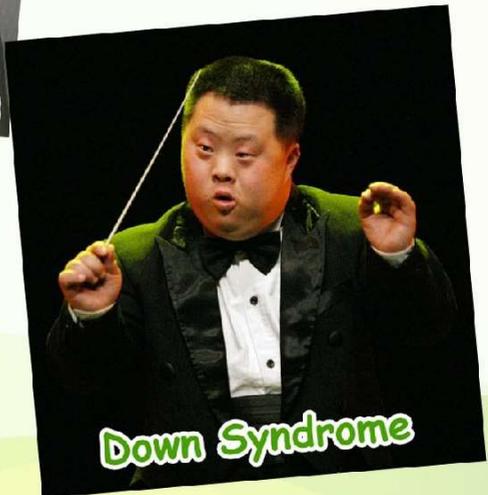
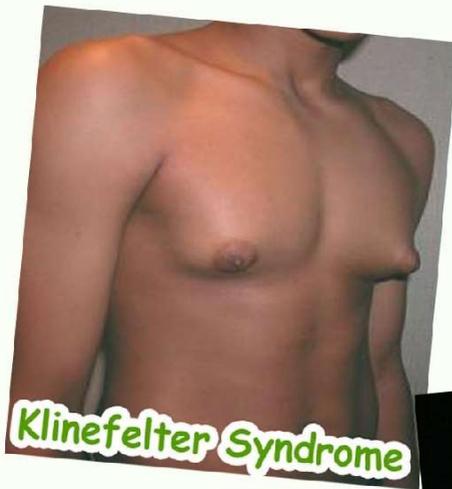
Albinisme (bulai)



Gangguan mental

b. Penyakit yang disebabkan oleh kelainan gen.

- Down Syndrome
- Anemia Sel Sabit (Sickle-cell anemia).
- Klinefelter Syndrome.
- Turner Syndrome



SOLUSI MASALAH KESEHATAN

1. Pengelolaan Keuangan Biaya

Mencegah memang lebih baik dari mengobati, namun terlepas dari upaya pencegahan yang kita lakukan, tidak ada salahnya jika kita membuat antisipasi lain jika ternyata ada anggota keluarga yang memerlukan tindakan perawatan. Oleh karena itu, kita semua membutuhkan pengetahuan tentang metode pengelolaan keuangan biaya kesehatan yang baik.

- Menabung
- Asuransi kesehatan



2. Tes Kesehatan yang Penting Dilakukan Sebelum Menikah

- a. Infeksi Saluran Reproduksi/Infeksi Menular Seksual (ISR/IMS)
- b. Rhesus yang bersilangan
- c. Penyakit keturunan
- d. Cek Kesuburan (Fertilitas)
- e. Pemeriksaan laboratorium rutin
- f. Pemeriksaan laboratorium lain yang berdasarkan indikasi



DAFTAR PUSTAKA

- Markum, A.H., Buku Ajar Ilmu Kesehatan Anak, jilid I, Bagian Ilmu Kesehatan Anak, FKUI, Jakarta.
- Sumiati, S.Kp, M.Si, dkk, Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling, cetakan pertama, Trans Info Media, Jakarta, 2009.
- Sonja Roesma, Dr., SKM,.AAK, Mengelola Kesehatan Eksekutif, edisi 2, cetakan 2, , Rajut Publishing, Jakarta, 2009
- Tim Penulis Poltekkes Depkes Jakarta I, Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya, Salemba Medika, Jakarta, 2010.
- Website, Kebutuhan Hidup/Ekonomi Manusia-Kebutuhan Primer, Sekunder, Tersier, Jasmani, Rohani, Sekarang, Masa Depan, pribadi dan Sosial. http://organisasi.org/kebutuhan_hidup_ekonomi_manusi_kebutuhan,primer,sekundertte..9/11/2009.
- Yosep,Iyus.,Depresi, <http://jiwajiwi.blogspot.com/2008/05/contoh-kasus-somnia.html>, 2009.
- Yusuf, Syamsu. Psikologi Perkembangan Anak & Remaja. : Rosda Karya, Bandung, 2004.

kerjasama LPDP dan LPPM UNDIP

