



KESEHATAN REPRODUKSI ANAK TUNAGRAHITA



Meningkatkan pemahaman tentang kesehatan reproduksi pada anak tunagrahita untuk mendukung pertumbuhan yang sehat, aman, dan bermartabat.



Pendidikan Kesehatan Reproduksi

Memberikan pengetahuan yang tepat sesuai usia dan kemampuan.



Perlindungan dan Hak Anak

Melindungi dari kekerasan, eksploitasi, dan diskriminasi.



Dukungan Keluarga & Lingkungan

Peran keluarga dan lingkungan yang suportif sangat penting.



Edukasi yang Sesuai & Bermakna

Disampaikan dengan bahasa sederhana, metode yang mudah dipahami.

PEMATERI

Juli Niara, S.Pd., Gr.

NI PPPK

199607252022212002



Membantu anak memahami tubuhnya dengan tepat.



Membentuk sikap percaya diri dan bertanggung jawab.



Membangun komunikasi terbuka dengan keluarga.



Mencegah risiko kekerasan dan perundungan.



Mewujudkan hak anak untuk tumbuh sehat, aman, dan bermartabat.



Anak Tunagrahita Berhak Tahu, Berhak Sehat, Berhak Terlindungi



Kesehatan Reproduksi



Anak Tunagrahita



Tubuhku adalah Milikku

Aku berhak merasa aman.

Kenali bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh.



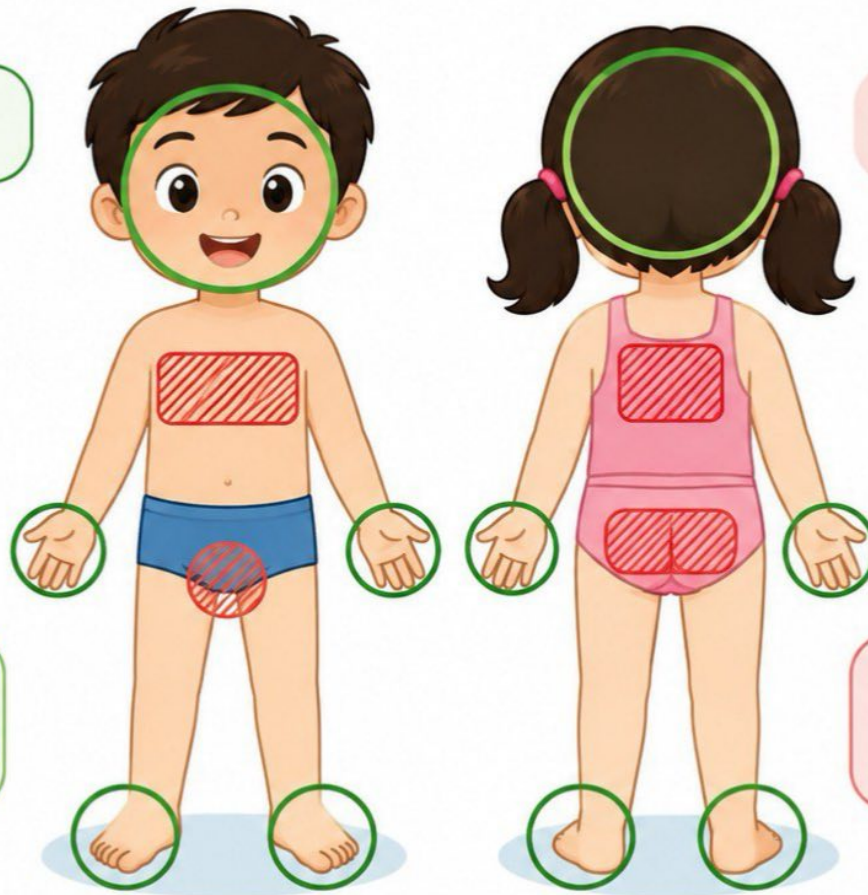
Boleh disentuh

bagian yang boleh disentuh orang lain:

- wajah
- tangan
- kaki



Sentuhan boleh:
membuat nyaman,
aman, dan sehat



Tidak boleh disentuh



bagian tubuh yang tidak boleh disentuh orang lain:

- dada
- kemaluan
- pantat



Sentuhan tidak boleh:
membuat tidak nyaman,
takut, atau sakit



Ingat!

- Tidak seorang pun boleh menyentuh bagian tubuhmu yang tidak boleh disentuh.
- Katakan "TIDAK", pergi menjauh, dan ceritakan pada orang dewasa yang kamu percaya.
- Kamu berhak merasa aman dan tubuhmu adalah milikmu!



Tubuhku Mulai Berubah (Pubertas)

Pubertas adalah proses alami saat tubuh anak mulai berubah menjadi remaja dan dewasa.



Perempuan

Anak Kecil



Ciri-ciri:

- Tubuh masih kecil
- Dada belum berkembang
- Belum haid

6-8 tahun



Pra Remaja



Ciri-ciri:

- Dada mulai tumbuh
- Pinggul mulai melebar
- Tumbuh rambut di ketiak & kemaluan
- Mulai berkeringat lebih banyak

9-12 tahun



Remaja



Ciri-ciri:

- Dada lebih berisi
- Pinggul lebih lebar
- Tumbuh rambut di ketiak & kemaluan
- Mulai haid
- Tinggi badan bertambah

13-18 tahun



Laki-laki

Anak Kecil



Ciri-ciri:

- Tubuh masih kecil
- Suara belum berubah
- Belum tumbuh jakun

6-8 tahun



Pra Remaja



Ciri-ciri:

- Tumbuh jakun
- Suara mulai berubah
- Tumbuh rambut di ketiak & kemaluan
- Berkeringat lebih banyak

9-12 tahun



Remaja



Ciri-ciri:

- Jakun terlihat jelas
- Suara menjadi lebih berat
- Tumbuh rambut di ketiak, kemaluan, dan wajah
- Otot berkembang
- Tinggi badan bertambah

13-18 tahun



Setiap anak akan mengalami perubahan dengan waktu yang berbeda-beda.

Ini adalah hal yang normal dan alami!



Cara Merawat Diri (Perempuan)



1

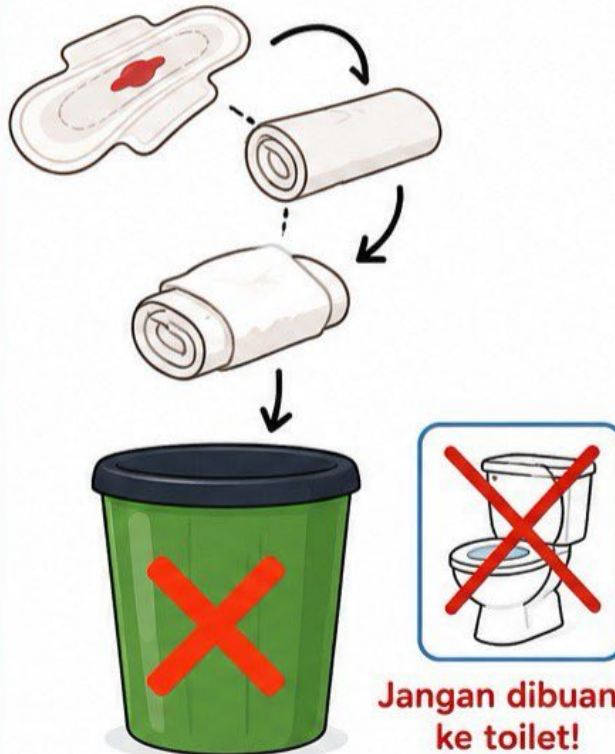
Pasang pembalut bersih
pada celana dalam.



Ganti pembalut
secara teratur.

2

Gulung pembalut,
bungkus dengan tisu,
lalu buang ke tempat
sampah.



Jangan dibuang
ke toilet!

3

Cuci tangan dengan
sabun dan air mengalir
hingga bersih.



Tangan bersih,
tubuh sehat! 



Rawat dirimu dengan baik. Kamu berharga dan tubuhmu adalah milikmu.



CARA MERAWAT DIRI (LAKI-LAKI)

- 1 Bangun tidur dan lihat celana/kasur basah.



Tenang, ini hal yang wajar. Jangan panik dan jangan malu.

- 2 Lepas celana kotor dan masukkan ke dalam ember pakaian.



Jaga kebersihan dengan menyimpan pakaian kotor di tempatnya.

- 3 Mandi dengan sabun hingga bersih.



Mandi membuat tubuh segar, bersih, dan bebas dari kuman.

- 4 Pakai celana dalam dan baju bersih yang baru.



Pakai pakaian bersih agar tubuh nyaman dan percaya diri.



Ingat: Kamu hebat karena bisa merawat diri sendiri!

Jangan ragu untuk bicara dengan orang tua atau orang dewasa terpercaya jika ada yang ingin ditanyakan.



Mimpi basah adalah hal yang normal pada laki-laki saat tubuh mulai dewasa. Tetap tenang dan jaga kebersihan!

Menjaga Kebersihan Setiap Hari

Gunakan alat kebersihan setiap hari!

Sabun Mandi



Untuk membersihkan
tubuh setiap hari.

Celana Dalam Bersih



Ganti setiap hari
agar tetap bersih.

Tisu



Untuk mengeringkan
atau membersihkan.

Handuk Bersih



Gunakan handuk
setiap selesai mandi.

Cara Membasuh yang Benar



Basuh dari
depan ke
belakang
agar tetap bersih
dan sehat! ♥

Depan



Belakang



Dari
depan
ke
belakang

★ Lakukan setiap hari untuk tubuh yang bersih dan sehat! ♥

★ ATURAN SENTUHAN AMAN ★

Tubuhku berharga, aku berhak merasa aman.



BOLEH

Sentuhan yang aman dan membuatku nyaman



Bersalaman dengan guru



Berpelukan dengan ibu



TIDAK BOLEH

Sentuhan yang tidak aman dan membuatku tidak nyaman



Jangan biarkan siapa pun menyentuh area baju dalammu: dada, kemaluan, dan bokong.

APA YANG HARUS DILAKUKAN?



1. Katakan "TIDAK!" dengan tegas.



2. Segera pergi dari situasi tersebut.



3. Ceritakan kepada orang dewasa yang kamu percaya.



4. Ingat, kamu berhak merasa aman dan tidak sendirian.



Ingat!

Tubuhmu milikmu.
Kamu berhak menjaganya dan berhak berkata TIDAK pada sentuhan yang tidak kamu suka.

Apa yang Harus Dilakukan Jika Merasa Takut?

Ingat: Kamu berhak merasa aman!

1 Tegaskan Katakan **TIDAK!**



Katakan “TIDAK!”
dengan suara keras dan
tegaskan.

2 Segera Pergi ke Tempat Aman



Segera lari dan pergi ke
tempat ramai atau terang.
Jauhi dari pelaku.

3 Ceritakan kepada Orang Dewasa



Ceritakan apa yang terjadi
kepada orang tua, guru,
atau orang dewasa yang
kamu percaya.

♥ Kamu tidak sendiri. Ada orang dewasa yang siap membantumu! ♥

KAMU HEBAT!

Terima kasih sudah belajar hari ini!

Ingat, tubuhmu berharga, kamu berhak aman.



Jaga diri, katakan TIDAK, dan
percaya pada orang dewasa yang kamu percaya.

KAMU BISA! ♥