



**PILIHAN DAN TANTANGAN**

**DITULIS OLEH IBU ROBIN LIM, MARIAELENA ZENACK  
GAMBAR OLEH DYAH AYU WULANDARI**



Buku ini adalah bagian dari kampanye 'Datang Bulan rEvolusi', inisiatif untuk mendukung anak untuk terus sekolah melalui literasi menstruasi.



Buku ini diproduksi berkat dukungan dari:  
**Mel Wolf Foundation**  
**ChangemakeHERs**

Ilustrasi: Dyah Ayu Wulandari

Penulis: Ibu Robin Lim & Abuela Marie Elena Zenack

Pengantar: Sandrina Malakiano

Pengembangan Karakter: EllyAnna Elfaba Hemmerle

Disain Buku: Lakota Moira

Sumber Inspirasi: Catherine Wheeler & Dr. Mandy Fessenden Braver

Penasihat Edukasi: Trisna Monalisa

Penasihat Medis: dr. Ida Ayu Patniari S.Ked. & para Bidan  
di Bumi Sehat Bali

Penasihat Kesehatan Mental: Jenni Maria & Liz Sinclair

Pendukung Produksi: Agus Aristana

Terima kasih: Ewa Wojkowska, Tungga Dewi, Alizee Barth





Bermimpilah, mimpi besar,  
karena apa yang kau  
bisa bayangkan ADALAH  
masa depan.



Kelahiran Alami Menyembuhkan Bumi

Kepada Para Remaja,

Nasib Ibu Pertiwi dan semua spesies ada di tangan dan di hatimu. Aku tak aku tak ingin memberi tekanan, namun ini betul dan besar adanya.

Tolong bermimpi, mimpi liar, karena apa yang kau bisa bayangan ADALAH masa depan. Mimpimu sekarang penting. Kau penting.

Buatlah rencana. Ingatlah bahwa mimpimu perlu diletakkan di tengah rencana hidupmu. Apapun yang kau lakukan, rawatlah mimpimu, agar mimpi itu tumbuh menjadi gairahmu. Apapun pilihan yang diambil, di antara semua tantangan yang dihadapi hingga kamu tumbuh menjadi dewasa, lindungi gairahmu dengan selalu mengejar mimpimu.

Saat ini kehidupanmu mungkin terasa berbadai. Di tengah otakmu ada organ yang berwarna ungu, berbentuk seperti biji pinus, disebut kelenjar pineal. Inilah tempat yang menyebabkan semua terang dan gelap datang padamu. Ada budaya yang bilang ini tempat duduk jiwa, mata ketiga, dimana mimpi lahir. Pada otakmu ada pineal, pituitary, thalamu, hippocampus, amygdala dan seluruh sistem endokrinmu sedang beradaptasi menghadapi perubahan hormon. Sulit memroses semua perubahan yang sedang kau mengalami.

Ini adalah waktu yang penuh tantangan, ditambah kenyataan bahwa kita sedang hidup dalam dunia yang penuh ketidakpastian, saya turut bersedih untuk saat-saat yang sulit. Masa puber dan masa awal kedewasaan adalah masa untuk mengekspresikan kepintaran kreativitasmu, pilihlah untuk mencapai bintang. Jangan ragu... kejar saja. Terima kasih telah lahir di planet Bumi, pada titik penunjang ini dalam sejarah.



Aku percaya padamu.  
Aku mencintaimu,  
Ibu Robin Lim

## Menjalani dengan Gagah Masa Remaja: Secercah Pelajaran dari Dua Anak Gadis Saya

Sandrina Malakiano

Malam itu saya berselancar berpindah-pindah dari satu kanal TV ke kanal TV lainnya dan menemukan film HBO berjudul "*Dear Evan Hansen*". Film musikal yang ringan ini antara lain dibintangi oleh aktor, penyanyi, pencipta lagu Ben Platt (dikenal karena karakter lucunya di *Pitch Perfect*), Amy Adams (bermain sebagai Giselle dalam *Enchanted* dan *Enchanted 2* - film lanjutannya yang bakal beredar dalam waktu dekat - atau sebagai Louis Lane dalam film besutan DC, *Batman vs Superman*), dan Julianne Moore (pemain utama *Still Alice*, *The Hunger Games*, *Kingsman: The Golden Circle* dan sejumlah film lainnya).

Cerita berpusar mengelilingi keseharian Evan Hansen, pelajar SMA yang bergulat dengan kecemasan sosial berlebihan (*social anxiety*) yang menjadi bagian dari persoalan kesehatan mental yang ia derita. Sekalipun film ini beroleh kritik keras karena menunjukkan rangkaian perilaku manipulatif Evan yang menggunakan kasus bunuh diri seorang pelajar lain untuk kepentingannya, saya merasa film ini merepresentasikan secara terang benderang berbagai tantangan dan perjuangan yang harus dihadapi kalangan remaja di seluruh pelosok dunia.

Perilaku toxic, hubungan yang tak sehat, kesepian, depresi, kesedihan, kecemasan adalah sebagian kecil di antaranya. Pada akhirnya, film ini bercerita tentang cara Evan menghadapi beragam tantangan dalam hidupnya serta pilihan-pilihan yang ia ambil.

Sebagai Ibu dari dua putri yang luar biasa - dan salah seorang di antaranya masih remaja - sejak awal saya sadar sepenuhnya bahwa dunia tempat mereka berdua hidup saat ini sudah berubah dalam berbagai bentuk. Segalanya sudah menjadi sangat berbeda jika dibandingkan dengan masa remaja saya dulu. Karenanya, anak-anak zaman sekarang menghadapi jenis tantangan yang jauh lebih kompleks.

Kehadiran media sosial, pergeseran-pergeseran dalam cara manusia berinteraksi, membuat "area bermain" atau "lapangan hidup" mereka jauh lebih sulit dikelola dan dikendalikan. Bagaimana mungkin para orang tua dapat memonitor dengan saksama lingkaran pergaulan anak-anak mereka bila faktanya mereka bisa "berkawan" dengan siapa pun dari belahan dunia mana pun? Apalagi terbukti sungguh mudah saat ini untuk membuat akun media sosial palsu dan menggunakannya untuk menipu pihak lain.

Perundungan via internet dan media sosial (*cyber bullying*) juga merupakan satu persoalan besar yang berdaya rusak dahsyat. Ini hanya mempertegas bahwa jenis dan jumlah tantangan yang remaja masa kini harus hadapi kian membesar dari hari ke hari. Maka mengatakan bahwa anak muda saat ini sekadar menghadapi tantangan yang "berbeda" dari generasi sebelumnya jelas sama sekali tak memadai.

Bagi saya, menjadi orang tua tak hanya bermakna sepanjang hayat merawat, melindungi, mendidik dan memandu anak-anak sehingga mereka tumbuh sehat dan bijak, menjadi manusia berhati mulia yang memiliki kekuatan fisik sekaligus mental. Tak hanya itu. Saya juga mewajibkan diri saya untuk belajar banyak dari anak-anak saya dan belajar banyak tentang dunia yang penuh perubahan, tempat mereka hidup saat ini.



Dengan beragam cara, kedua putri saya juga menjadi semacam "guru kehidupan" bagi saya. Melihat dunia memakai kacamata mereka membuat saya belajar beradaptasi dan menggunakan perspektif berbeda. Dengan mendengarkan kata-kata mereka, saya belajar untuk memahami hal-hal yang harus mereka lewati. Dengan menimbang seluruh argumen dan pemikiran-pemikiran mereka, saya belajar menilai berbagai hal secara proporsional. Sejalan dengan pertumbuhan usia mereka, saya bukan hanya belajar bagaimana menjadi seorang ibu tetapi juga menjadi teman terpercaya yang bisa mereka ajak bicara dan andalkan setiap saat, 24 jam sehari 7 hari seminggu.

Secara pribadi saya percaya bahwa proses belajar tak boleh hanya melibatkan pendidikan formal. Proses belajar juga harus menyemai dan menanamkan bibit-bibit etika dan nilai-nilai moral yang baik. Pendidikan memperluas cakrawala pengetahuan, pelajaran-pelajaran hidup membentuk kesadaran. Pengetahuan hanyalah langkah awal menuju sebuah bentuk kesadaran.

Ini cara berpikir saya: Kesadaran meliputi pengetahuan, empati dan aktivasi. Setelah tahu suatu hal, seseorang selayaknya memiliki empati. Empati adalah merasa terlibat dan menjadi bagian dari masalah yang diketahuinya. Tapi tahu dan berempati saja tak cukup. Menuju level kesadaran, seseorang harus terlibat secara aktif dalam menghadapi masalah itu.

Sekadar contoh, seseorang yang menonton berita TV tentang bencana alam di tempat tertentu tidak dengan sendirinya punya kesadaran tentang bencana itu. Jika setelah menonton berita itu mereka tak melakukan apapun maka yang dimilikinya sekadar pengetahuan.

Untuk membuatnya mencapai level kesadaran, mereka harus memiliki empati dengan mencoba memahami perasaan dan keadaan para korban bencana alam itu. Lebih jauh, mereka harus mengaktivasi diri mereka dengan membantu para korban bencana itu.

Setidak-tidaknya mereka terlibat dengan mendoakan sepenuh hati keselamatan dan kesehatan para korban. Tentu jauh lebih baik lagi jika mereka bisa melakukan aksi-aksi nyata untuk membantu, misalnya dengan memulai gerakan sosial untuk mengumpulkan donasi atau menggalang dana publik.

Menurut hemat saya, itulah makna kesadaran. Maka, salah satu tanggung jawab saya sebagai orang tua adalah juga untuk membantu mereka tumbuh menjadi manusia yang bijak, yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga memiliki kesadaran spiritual dan emosional.

Dengan begitu, saya berharap anak-anak saya tak hanya punya karakter yang kuat tetapi - lebih penting lagi - menjadi pribadi mandiri yang cerdas dan peduli. Para remaja yang bakal tahu cara menghadapi semua tantangan di hadapan mereka secara positif dan membuat pilihan-pilihan yang benar sepanjang hidup mereka.

Inilah pemahaman saya. Dan setelah membaca buku komik ini, saya merasa bahwa penulis dan ilustrator buku ini memiliki pemahaman serupa.

Buku ini tak berhenti di tataran berbagi pengetahuan yang berguna. Lebih dari sekadar itu, buku ini mengajak para pembacanya untuk beraksi dan mengerjakan hal-hal yang benar.

## Pilihan dan Tantangan

Buku ini menjangkau spektrum topik yang sangat beragam, sebagian di antaranya adalah topik yang "berat" atau "sulit" bahkan dapat dikategorikan "sensitif" semisal yang membahas soal-soal di seputar seksualitas, identitas seksual, serta daya tarik dan preferensi seksual. Tapi memang inilah sejatinya yang dibutuhkan oleh anak-anak kita untuk mengedukasi diri mereka sendiri di tengah masyarakat yang masih memandang tabu segenap topik yang berkaitan dengan seks. Walhasil, para orang tua dan anak-anak cenderung menghindari topik pembicaraan semacam itu.

Bagi orang dewasa, hal ihwal itu boleh jadi dipandang tidak pantas atau tidak penting. Para orang tua mungkin berpikir bahwa lebih bijak untuk tak membicarakan topik-topik semacam seks. Tapi jika dilihat dari kacamata anak-anak kita, ketidaktahuan soal itu bisa membuka jalan bagi pengambilan langkah atau keputusan yang akan mereka sesali atau bahkan bisa mengancam (kelangsungan) hidup mereka.

Contoh lain, para orang tua mungkin akan menertawakan seorang anak yang merasa depresi karena ada satu jerawat di wajahnya, tetapi bagi para remaja memiliki satu jerawat di wajah bisa jadi satu masalah besar, seolah dunia akan kiamat. Buku komik yang ringan ini menyediakan solusi cerdas untuk mengatasi masalah-masalah semacam ini.

Sekadar catatan tambahan, dihidirkannya Ibu Pertiwi (Ibu Bumi), Purnama (Sang Bulan), Cinta (Si Burung Hantu) dan Biru (Si Kupu-Kupu) adalah sebuah sentuhan yang manis karena karakter-karakter ini menyodorkan banyak pesan penting dan bernilai tinggi untuk para anak muda.

Para pembaca akan bersua dengan topik-topik yang terentang dari arti penting merawat satu-satunya Bumi kita, segenap bahaya penggunaan narkotika hingga bagaimana meracik berbagai resep alami untuk mengatasi masalah jerawat atau bau badan.

## To Break In A Glove

Mari kembali ke film "*Dear Evan Hansen*" dan berikut ini saya sertakan lirik dari salah satu lagu di film itu. Berjudul "*To Break in A Glove*", lagu ini pada dasarnya berkisah tentang bagaimana melembutkan sepasang sarung tangan yang tua dan kaku, namun di balik rangkaian liriknya terukir pesan yang lebih mendalam.

Mari kita simak:

*No one will tell you how to really do it right  
That's a secret method only known to very few  
So if you need some pointers, just in case you might  
Well, then, maybe I could show you what to*

*Shaving cream.  
Shaving cream?*

*You rub that in for about five minutes  
And then you tie it all up in rubber bands*



*Put it under your mattress, and sleep on it  
And then the next day, you repeat  
And you gotta do it for at least a week, every day, consistently*

*And though this method isn't easy  
Every second that you spend is gonna pay off  
It'll pay off in the end  
It just takes a little patience  
Takes a little time  
A little perseverance  
A little uphill climb  
You might not think it's worth it  
You might begin to doubt  
But you can't take any shortcuts  
You gotta stick it out  
And it's the hard way, but it's the right way  
The right way to break in a glove*

*But nowadays, with your generation  
I hate to say it, but it's all about instant gratification  
Who wants to read a book when you can read the Facebook instead?*

*Totally*

*Speaking of instant gratification, I figured we might need it  
I mean, only if you want to*

*Definitely*

*Some people say just use a microwave  
Or try that "run it through hot water" technique  
Well, they can gloat about the time they saved  
'til they gotta buy another glove next week  
It just takes a little patience  
Takes a little time  
A little perseverance  
And a little uphill climb  
And it's the hard way, but it's the right way  
The right way...*

*There's a right way in everything you do  
Keep that grit  
Follow through  
Even when everyone around you thinks you're crazy  
Even when everyone around you lets things go  
And if you're prepping for some test  
Or if you're miles from some goal  
Or you're just trying to do what's best  
For a kid who's lost control*

*You do the hard thing  
And that's the right thing  
Yeah, that's the right way*

Sebagaimana yang umumnya manusia alami dalam hidup mereka, lagu ini menegaskan bahwa melakukan hal yang benar biasanya memang lebih sulit, lebih menantang, lebih menguras ikhtiar, tenaga dan waktu. Sebagian mungkin percaya bahwa memilih melakukan hal sebaliknya, melakukan yang salah, jadi terasa sebagai jalan keluar yang lebih mudah. Memilih jalan pintas yang tak bijak ini boleh jadi terasa benar pada awalnya, tapi biasanya berujung pada hasil yang buruk.

Buku ini bisa mencegah para remaja pembacanya agar tak mengambil jalan yang salah itu, sementara untuk para pembaca dewasa dapat menjadi sebuah alat bantu yang berguna untuk memahami secara lebih baik berbagai tantangan yang anak-anak mereka hadapi.

Ibu Robin (penulis) dan Wulan (ilustrator komik) telah secara brilian menciptakan cara belajar yang mudah dan menyenangkan melalui bacaan ini. Untuk sebuah komik, 105 halaman memang relatif tipis, tetapi bagi saya buku "Pilihan dan Tantangan" ini jelas merupakan panduan "*Teenage Years 101*" yang sangat bermanfaat dan bagus sekali.

Selamat membaca!

---

*Sandrina Malakiano adalah mantan news anchor, aktivis sosial, pegiat seni dan lingkungan hidup, pecinta musik dan di atas segalanya, seorang Ibu.*





**BIRU  
KUPU-KUPU**



**IBU PERTIWI**



**CINTA  
BURUNG HANTU**

**PURNAMA**



**DAHLIA**



**SAMMY**



**BAYU**



**MAYA**



**INDAH**



Dahlia, Indah dan Maya adalah teman baik.  
Mereka telah berteman sejak mulai sekolah bersama.



Ayo kita  
menginap di rumah  
Maya nanti malam.  
Itu pasti akan  
menyenangkan.  
Bagaimana Maya?

Ya,  
itu ide bagus.  
Aku sangat suka  
kalian menginap  
di rumah ku.

Hore, asik!



Hai Bayu,  
suaramu  
terlalu keras.  
Berisik!

Sebagai saudara kembar, Indah dan Bayu tidak jarang  
berbeda pendapat, namun mereka saling menyayangi.

Bayu dan Sammy sudah bersahabat sejak kecil,  
mereka selalu bermain dan belajar bersama.

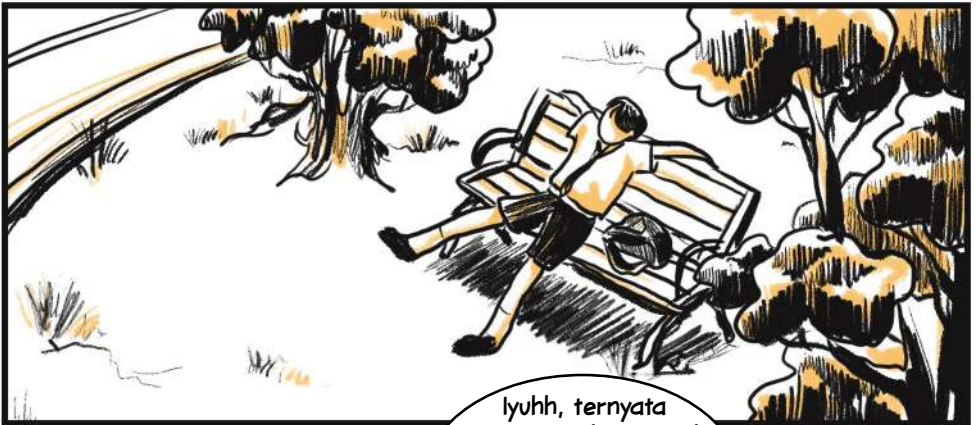


Hari ini aku tidak  
bisa ikut kerja kelompok  
ya teman-teman.

Oke,  
nggak masalah  
Dahlia.









Oke deh, akan kulakukan sesampainya di rumah nanti.





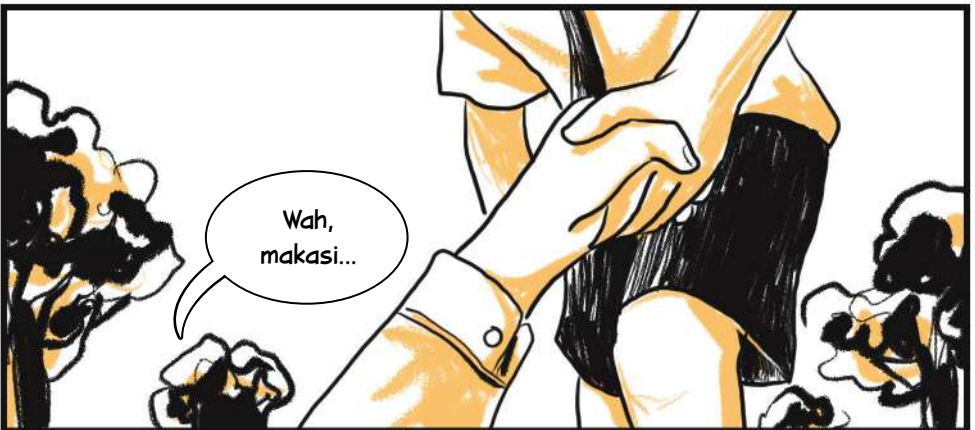
Dahlia, kenapa kamu enggak mau bermesraan dengan ku? Kau anak Mama banget sih....

Kita kan baru kenal beberapa hari lalu. Aku bahkan nggak yakin ingin bertemu langsung denganmu... kalau kita hanya berdua...



Ah, lucu lho..

Nggak gitu sih...





Dahlia, kau harus perhatikan dunia di sekitarmu, jangan lihat layar hape melulu.

Iya, aku harusnya lebih hati-hati.

Aku hanya sedang bingung. Ada seseorang yang baru ku kenal via online, dan dia ngajak ketemu. Tapi aku nggak yakin pengen ketemu langsung. Apa aku bodoh ya?

Mungkin sebaiknya jangan bertemu dulu deh. Kamu nggak tau orang ini siapa... Lebih baik aman daripada menyesal. Harus hati-hati dengan orang yang kenalan di internet.

Ada banyak penjahat yang mencari mangsanya lewat internet...

Ada banyak hal yang berguna di internet, tapi kita harus menggunakannya dengan bijak.

Itu, Indah sudah datang. Kita jalan pulang bareng yuk!

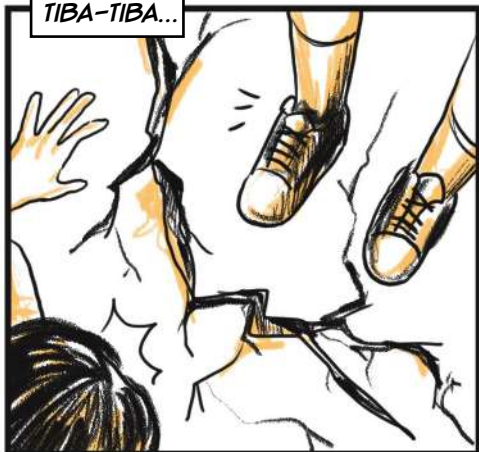
Haiiii...

Makasi.

INDAH, DAHLIA DAN BAYU PULANG BERSAMA...



TIBA-TIBA...





Hai, kamu melihat sesuatu yang jarang, tapi tidak gila. Namaku Cinta, aku burung celepek, burung hantu Bali.



Biasanya saya tidur siang hari dan berburu pada malam hari, tapi saya mau ikut hari ini.



Kenalkan, ini Ibu Pertiwi. Oh, dan Biru, si kupu-kupu.



Astaga, apa kita sudah meninggal?!




Ketahuiilah kalian sedang tumbuh di zaman yang menakjubkan. Kalian akan menghadapi banyak pilihan dan tantangan.




Setiap remaja  
sangatlah penting bagiku.  
Kalian akan punya dampak  
besar pada masa depanku,  
Ibu Pertiwi, dan semua  
spesies yang hidup  
padaku.

Tujuanku adalah  
memberi kalian inspirasi  
dalam mencari pengetahuan  
diri sendiri. Jalur menuju  
jawaban adalah bertanya.  
Beranilah untuk  
bertanya padaku.






Ingat,  
jawaban terbaik  
mungkin saja tidak keren  
atau populer. Jawaban  
yang terasa benar dalam  
diri kalian adalah  
jawaban terbaiknya.




Aku ada banyak  
sekali pertanyaan,  
tapi mulai di  
mana ya...



Ibu Pertiwi,  
bagaimana saya  
bisa mengatasi  
bau nafas yang  
buruk?

Bayu!  
kau serius?!  
Itu pertanyaanmu?  
Harusnya kita bertanya  
hal-hal penting!



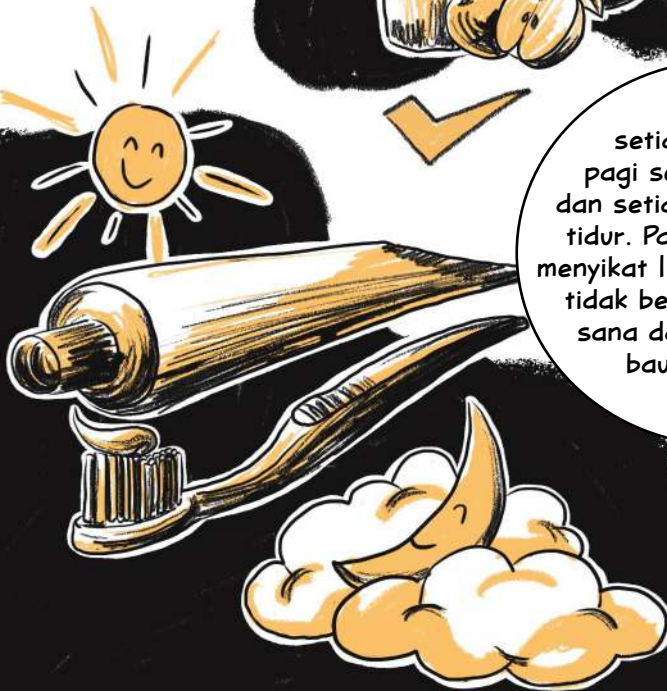
Semua pertanyaan  
itu penting. Aku pikir  
kita bisa memulai dari  
membicarakan **KESEHATAN  
DAN NAFAS  
KALIAN.**

Sambil  
mengenalku lebih baik,  
kalian bisa menanyakan  
hal-hal yang lebih besar,  
lebih pribadi, atau  
bahkan  
memalukan.

Untuk bau nafas yang segar, jaga kesehatan dengan minum cukup air putih, makan sayuran dan buah-buahan. Itu cara terbaik memastikan bau nafas tidak jelek dan tentunya hindari makanan yang tidak sehat.



Sikat gigi setidaknya setiap pagi sesudah sarapan dan setiap malam sebelum tidur. Pastikan juga untuk menyikat lidah supaya bakteri tidak berkembang biak di sana dan menyebabkan bau nafas tidak sedap.



Makan manisan dapat menyebabkan gigi busuk yang menyakitkan dan menyebabkan bau mulut. Alkohol dan narkoba sangat buruk untuk kesehatan mulut.



Cara sederhana, alami dan tidak mahal untuk menghilangkan kutu adalah menggunakan kondisioner. Ini membuat kutu tidak bisa berpegangan pada rambut. Pakai lumayan banyak kondisioner pada rambut (basah atau kering). Biarkan selama 15 menit.



Lalu sisir rambut dengan sisir bergigi renggang. Bilas sisir untuk hilangkan kutu. Sesudah itu, gunakan sisir kutu, dan sisir berkali-kali. Bilas rambut dan ulangi langkah-langkah ini setiap hari, atau setiap 2 hari, selama 2 minggu, hingga semua telur kutu telah menetes dan tersisirkan dari rambut.



Pastikan untuk mencuci sarung bantal dan seprei. Jemur bantal dan kasur. beri tahu semua teman-temanmu untuk melakukan ini juga, supaya kutu tidak berpindah-pindah di antara kalian.





Tenggorokanku  
sedikit  
sakit...



Apa  
yang bisa  
ku lakukan?

Kalau  
mengalami sakit  
tenggorokan harus  
berhenti makan dan  
minum yang manis.  
Minum air hangat,  
hindari es dan minuman  
dingin, hindari susu  
hingga tenggorokan  
sudah sehat  
kembali.



Coba ini...

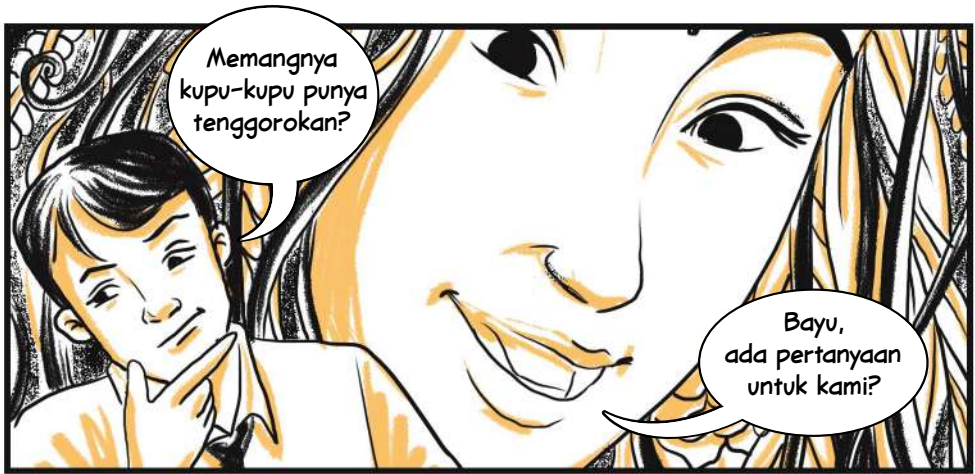
**WAAHH!**

Kupu-kupu ini  
bicara terus.  
benarkah kita belum  
meninggal karena  
gempa tadi?



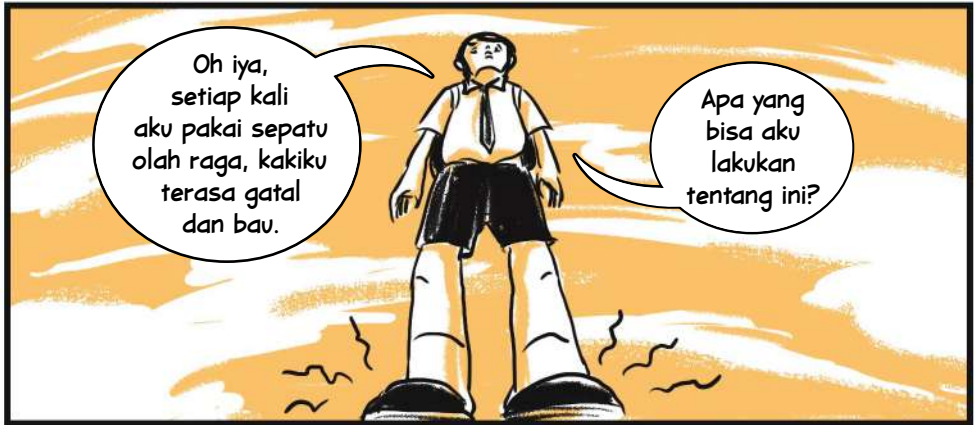
Kalian  
masih hidup,  
dengarkanlah...

Larutkan  
satu sendok garam  
dalam air panas. Airnya  
perlu panas, tapi jangan  
sampai membakar lidahmu.  
Berkumurlah dengan air  
garam panas ini.  
Tentunya ini dapat  
membantu.



Memangnya kupu-kupu punya tenggorokan?

Bayu, ada pertanyaan untuk kami?




Oh iya, setiap kali aku pakai sepatu olah raga, kakiku terasa gatal dan bau.

Apa yang bisa aku lakukan tentang ini?




Kaki gatal biasanya disebabkan oleh kondisi 'Kaki Atlet', yaitu infeksi jamur yang biasanya muncul di sela jari-jari kaki.

Kondisi ini menyebabkan kulit kaki bersisik, gatal, ruam, dan bahkan dapat terasa sakit, seperti rasa terbakar.



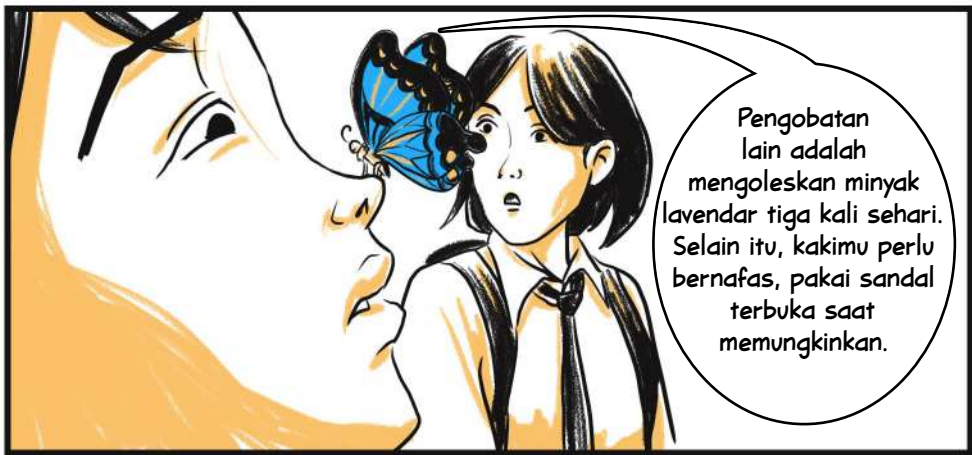
Untuk menghindari Kaki Atlet, jangan saling pinjam sandal, kaos kaki atau sepatu dengan temanmu!



Pakailah kaos kaki bersih setiap hari! Cuci kakimu dengan air dan sabun saat mandi, dan keringkan dengan baik.

Campur minyak tea tree dan minyak kelapa, lalu oleskan pada kaki sebelum tidur.

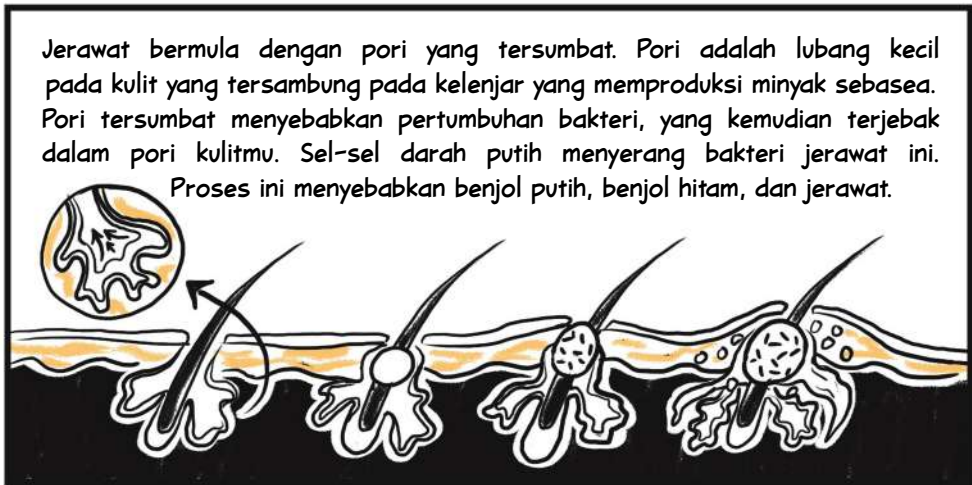
Pakai kaos kaki katun saat tidur. Selalu ikuti petunjuk-petunjuk ini, dan perlahan jamur pada kakimu akan menghilang.



Pengobatan lain adalah mengoleskan minyak lavender tiga kali sehari. Selain itu, kakimu perlu bernafas, pakai sandal terbuka saat memungkinkan.



Bagaimana dengan jerawat? Kulitku kandung jerawat, ini membuatku malu di sekolah.



Jerawat bermula dengan pori yang tersumbat. Pori adalah lubang kecil pada kulit yang tersambung pada kelenjar yang memproduksi minyak sebasea. Pori tersumbat menyebabkan pertumbuhan bakteri, yang kemudian terjebak dalam pori kulitmu. Sel-sel darah putih menyerang bakteri jerawat ini. Proses ini menyebabkan benjol putih, benjol hitam, dan jerawat.





Banyak faktor berkontribusi pada jerawat: genetik, pola makan, stres, hormon, dan infeksi.



Kalau aku ada jerawat, ku pencet aja!

Kalau jerawatnya sudah ada, bagaimana menanganinya?



Jangan pernah pencet jerawat!!!

Ini membuat lebih banyak bakteri, kotoran, dan minyak memasuki pori, yang dapat membuat jerawatnya lebih buruk.



Ada beberapa hal sederhana yang dapat membantu berurusan dengan jerawat... Buatlah MASKER MADU.

Campur  
2 sendok madu  
1 sendok kayu  
manis bubuk.



Cuci wajah  
dengan air, lalu  
keringkan. Oleskan  
masker madu kayu  
manis pada kulit  
wajah dan biarkan  
selama 10-15 menit.  
Bilas dan keringkan  
dengan lembut.

Aku ada madu dan  
kayu manis di rumah.  
Ayo Dahlia, kita buat  
masker itu.




Bisa juga membuat  
secangkir teh hijau yang  
pekat, lalu bilas aja deh  
wajah dengan teh  
tersebut.



Betul Bayu,  
itu ide bagus.  
Anak-anak muda juga  
perlu menjaga apa  
yang dikonsumsi.



Hindari  
minuman soda.  
Kurangi makan kue,  
manisan dan es krim.  
Banyak makan sayuran  
dan buah segar  
untuk kulit yang  
lebih sehat.



Buah naga sedikit mengandung gula dan penuh zat besi.

Beras merah lebih sehat daripada beras putih atau roti putih. Kurangi stres dengan cukup tidur dan olah raga, misalnya jalan kaki ke sekolah daripada di antar naik motor.

Campur sekitar:  
1/4 cangkir minyak kelapa  
1/2 cangkir gula pasir  
1/4 cangkir getah lidah buaya

Alternatif lain, bisa juga dengan membuat masker ini.

Simpan ramuan ini dalam toples di dalam kulkas.



Oleaskan secara lembut, lalu cuci wajahmu, hindari terkena mata. Bilas dengan baik.



SORE HARI, SAAT KERJA KELOMPOK...

Coba lihat ini! Ada perempuan yang baru undang aku jadi teman di Facebook, tapi sekarang dia mulai bertanya hal-hal seksual.

Tunggu dulu. Kalau ada yang ajak berteman hanya di dunia maya, tapi kita nggak kenal di dunia nyata, itu mencurigakan. Bagaimana kalau perempuan itu sebetulnya pria?



Cyber bullying itu nyata. Segera blokir mereka. Kalau ada yang nge-bully di dunia maya, perlu diblokir dan beri tau orang tua atau guru supaya mereka bisa membantu melindungimu.



Dengan internet, kita punya akses pada dunia informasi yang sangat luas. Jika ada pertanyaan, kita bisa dengan mudah menelusuri Google dan menemukan jawaban. Namun, tidak semua informasi di internet adalah fakta. Imbangi hidupmu dengan berjalan pada tempat-tempat alami. Berenanglah di pantai. Menghabiskan terlalu banyak waktu pada hp dapat menjadi kecanduan; ini bisa membuat kita merasa depresi atau tidak tersambung dengan realita. Ada juga risiko distalking atau dibully.



Apakah kalian pernah punya pengalaman seperti ini?



Seseorang yang saya tidak kenal menjadi temanku di Facebook dan dia bilang dia tau banyak hal tentang kehidupan pribadiku.

Harusnya aku langsung blokir dia. Tapi aku membantah apa yang dia bilang, ku bilang informasi itu salah. Dia menuntut aku mengirimkan uang ke rekeningnya. Aku berusaha tidak memperhatikan dia, tapi dia mengancamku dan bilang dia tau alamat rumahku.



Bayu, kamu kan saudara kembarku, kenapa nggak memberitahuku?

Aku pikir aku bisa urus sendiri. Dan, nggak mau bikin kamu khawatir.

Aku sudah kasi tau Bapak, dan temannya yang ahli komputer untuk membantuku nge-block akun dia dan melaporkan ke Facebook, supaya dia bisa dihentikan.



Apa yang Bayu lakukan sudah baik. Ingat, jangan pernah menempatkan alamat rumahmu di internet. Jangan menemui orang yang hanya dikenal di dunia maya. Dan, jangan menerima oleh-oleh dari orang yang kita nggak kenal.

Aku pengen melindungi diriku dari pornografi di internet. Aku khawatir pornografi dapat membuat pikiran tidak sehat mengenai hubungan seksual.



Ibuku bilang bahwa seksualitas adalah sesuatu yang spesial dan sakral, yang hanya bisa dialami kalau dua orang sangat yakin dan merasa siap serta aman.

Iya Sammy, itu cara yang baik sekali untuk memikirkan topik sensitif ini. Ibumu sangat perhatian dan baik. Pornografi sangat membuatku khawatir, padahal aku tuh jarang kahawatir loh.



Jenis seksualitas yang terlihat di situs internet biasanya dijajah oleh keinginan pria dan ini dapat mempengaruhi kehidupanmu dengan cara yang tak terbayangkan. Seksualitas itu adalah penjelajahan spesial antara dua orang yang betul-betul merasa siap dan aman, seperti berevolusi.

Biru, ngapain di sini?



Ha, apaan...

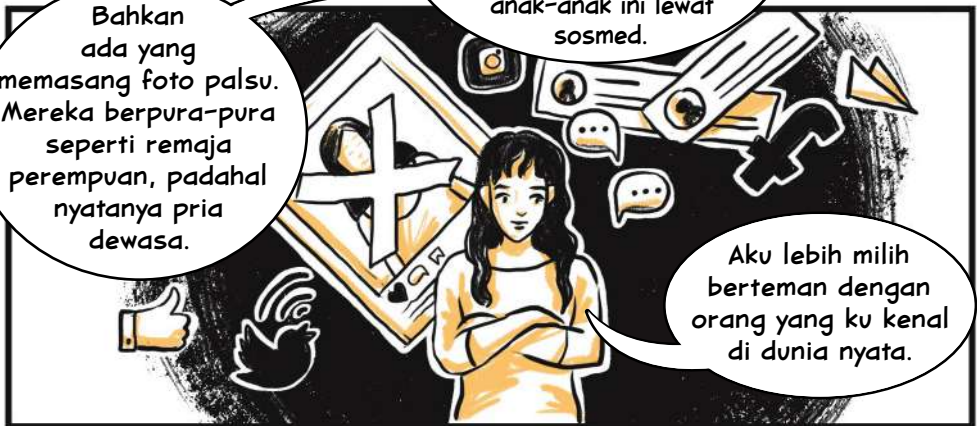
Maya, benaran kupu-kupu itu bisa bicara?

Aku sulit percaya ini NYATA!!





Bahkan ada yang memasang foto palsu. Mereka berpura-pura seperti remaja perempuan, padahal nyatanya pria dewasa.







Aku kesulitan merasa bahagia, ini seperti di luar jangkavanku. Ada banyak masalah dengan keluargaku, dan aku juga mengalami kesulitan di sekolah.

Aku sangat sedih mendengar ini terjadi padamu Maya.. Supaya nggak kewalahan, penting banget untuk terus mengatasi tugas-tugas sekolah.



Iya, mungkin itu dapat membantu dengan depresiku.



Guruku bilang perlu hindari alkohol, rokok, narkoba dan makanan tidak sehat, karena semua itu dapat memperparah rasa deperesi. Aku sudah menghindari semua itu, tapi aku tetap sedih.



Rasa bahagia itu tugas dalam diri. Teman tidak bisa membuatmu bahagia, tetapi mereka dapat membantumu menuju jalan kebahagiaan.

Dengan saling mendukung, tetap berpikir positif, dan melakukan hal yang sehat. Kamu sudah mengambil tindakan baik dengan berbagi perasaan.

Terkadang merasa bahagia dan sedih merupakan kisaran emosi normal untuk semua manusia, namun jika kamu sering merasa depresi, ada beberapa pertanyaan yang bisa tanyakan pada diri sendiri untuk mencari tau apakah ada kemungkinan kamu mengalami depresi skala klinis yang membutuhkan bantuan.

Apakah kamu hampir selalu merasa putus asa?

Apakah kamu tidak tertarik lagi dengan hal-hal yang dulu dinikmati?

Apakah kamu tidak mengangkat telpon, walaupun teman baik menghubungi?

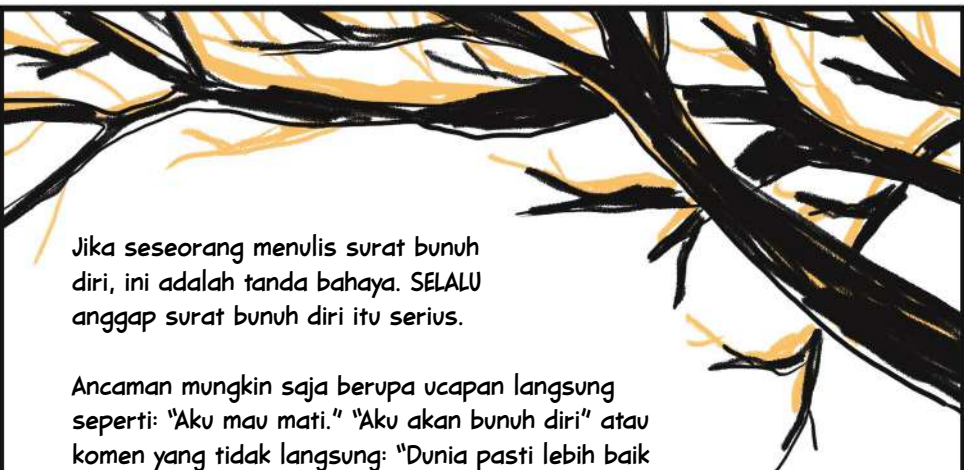
Apakah kamu kesulitan fokus?

Apakah kamu selalu merasa lelah, tetapi nggak bisa tidur?

Apakah kamu susah mengatur pola makan sehingga berat badan meningkat atau menurun?

Apakah kamu sering merasa gugup dan tegang, dan penuh kekhawatiran akan sesuatu yang nggak bisa dijelaskan?

Kasus bunuh diri terus meningkat..  
Bacalah daftar tanda peringatan berikut ini.



Jika seseorang menulis surat bunuh diri, ini adalah tanda bahaya. SELALU anggap surat bunuh diri itu serius.

Ancaman mungkin saja berupa ucapan langsung seperti: "Aku mau mati." "Aku akan bunuh diri" atau komen yang tidak langsung: "Dunia pasti lebih baik tanpa ku". "Tidak ada yang akan merindukanku." Tanda peringatan mungkin terlihat dalam tulisan kreatif, karya seni, atau lewat ucapan di media sosial.

Bertindak dengan kekerasan adalah permintaan tidak langsung untuk pertolongan.

Jika seseorang pernah mencoba bunuh diri di masa lalu, mereka tetap dalam risiko akan mencoba bunuh diri lagi.

Depresi. Jika seseorang punya perasaan tidak berdaya dan putus asa yang kuat, mungkin saja mereka dalam risiko bunuh diri. Pantau kebiasaan mereka, komentar atau tulisan di sosial media dapat menunjukkan perasaan temanmu yang dirundung kesedihan, atau pandangan pesimis mengenai masa depan mereka.

Mengambil risiko seperti tindakan kekerasan, ngebut saat bawa motor, bermain dengan senjata, dan penggunaan alkohol atau narkoba menunjukkan bahwa seseorang tidak mempedulikan keamanan dirinya.

Pengaturan akhir. Perlakuan ini dapat mengambil banyak bentuk. Bagi anak remaja, ini mungkin berpamit dengan teman-teman, membagi barang berharga, atau menghapus profil, foto, atau tulisan di dunia maya.



Menyakiti diri sendiri. Menyakiti diri adalah tanda peringatan. Berlari ke tengah lalu lintas, loncat dari ketinggian, mencakar atau melukai tubuh sendiri adalah perlakuan bersifat destruktif pada diri sendiri dan adalah bentuk permintaan tolong.

Kesulitan berkonsentrasi atau berpikir dengan jelas. Jika ada teman yang sering tidak masuk kelas, nilai di sekolah menurun, sering bertindak nakal dalam kelas, lupa melakukan tanggung jawab di rumah tangga atau berbicara dengan cara yang menunjukkan dia kesulitan konsentrasi, semua ini dapat menjadi tanda stres dan menunjukkan risiko bunuh diri.

Perubahan yang dramatis. Teman, orang tua, dan guru seringkali dapat menjadi pemantau terbaik jika ada perubahan tiba-tiba pada murid yang terancam bunuh diri. Menarik diri dari keluarga dan teman, bolos dari sekolah atau kelas, dan mengurangi keterlibatan dalam kegiatan yang dulunya penting, menghindari orang lain, kesulitan tidur atau selalu tidur, berat badan yang secara tiba-tiba naik atau turun, tidak tertarik pada penampilan dan kebersihan diri, semua ini adalah tanda tekanan. Secara mendadak dan tanpa alasan terlihat bahagia, sesudah waktu yang lama merasa sedih, juga dapat menjadi tanda peringatan bunuh diri.

Rencana/metode/akses. Anak atau remaja yang berisiko bunuh diri dapat menunjukkan peningkatan ketertarikan pada pistol dan senjata lainnya, mungkin punya akses baru terhadap pil obat-obatan, racun, dll, dan/atau membicarakan rencana bunuh diri. Semakin teliti rencananya, semakin bahaya potensi bunuh diri.



Berikut ini ada beberapa hal yang dapat kamu lakukan untuk membantu teman yang mengalami depresi atau dalam risiko bunuh diri...




Ketahui tanda peringatannya! Simpanlah daftar ini di tempat yang aman.

Jangan takut untuk berbicara dengan temanmu. Dengarkan perasaan mereka. Pastikan mereka tau bahwa mereka penting bagimu, tetapi jangan percaya bahwa kamu dapat mencegah ancaman mereka menyakiti diri. Mencegah bunuh diri membutuhkan bantuan dari orang dewasa.

Jangan pernah membuat kesepakatan untuk merahasiakan rencana atau keinginan bunuh diri temanmu. Jangan berjanji bahwa kamu akan merahasiakannya. Kamu perlu memberi tau seseorang, untuk menyelamatkan temanmu! Kamu bisa saja mengucapkan "Aku tidak bisa merahasiakan ini, terlalu banyak risiko, aku nggak mau kehilanganmu."

Beri tau orang dewasa. Bicaralah pada orang tua, psikolog di sekolah, atau orang dewasa yang kamu percaya. Jangan menunda! Jangan khawatir bahwa orang dewasa tidak akan percaya atau menganggap ini serius, terus berbicara pada mereka hingga mereka mengerti! Walaupun kamu tidak yakin bahwa temanmu akan bunuh diri, bicaralah pada seseorang. Lebih baik aman, daripada menyesal!

Jangan takut untuk bertanya pada temanmu apakah dia ingin bunuh diri. Kadang orang ragu untuk menanyakan hal ini karena tidak ingin menanam bibit ide bunuh diri, tetapi ini terbalik, mungkin saja pertanyaan ini adalah intervensi yang mereka perlukan.



Bagaimana  
aku bisa  
menolong diri  
sendiri?


Berusaha  
untuk melalui hari  
ini saja, daripada  
fokus pada masa  
depan.

Ceritakan perasaanmu pada seseorang yang kamu bisa percaya atau hubungi layanan telpon untuk dukungan emosi. Ada layanan telpon yang kamu bisa hubungi untuk berbicara pada orang yang punya kemampuan untuk mendengarkanmu. Silakan telusuri Google untuk menemui layanan ini.

Jika kamu khawatir bahwa perasaan depresi sedang berubah menjadi keinginan untuk menyakiti diri sendiri, hubungi layanan ahli kesehatan, seperti dokter atau psikolog. Mungkin kamu perlu membuka hati pada seseorang dan minta tolong untuk mencari bantuan yang tepat.

Coba untuk melakukan kegiatan yang kamu nikmati, yang dapat mengalihkan pikiran.

Jika kamu dalam bahaya bunuh diri, segera minta bantuan.



Bisa tolong aku  
untuk bicara pada Ibuku?  
Mungkin dia bisa memahamiku.  
Berbicara denganmu saja sudah  
membantu perasaanku. Aku tau  
aku butuh pertolongan.  
Indah, tanpamu dan Dahlia,  
aku nggak yakin bisa  
bertahan.

Lewat Google  
aku ketemu nomor  
telp untuk bantun  
bagi yang berisiko  
bunuh diri. Terima  
kasih sudah  
percaya padaku,  
Maya.



GADIS-GADIS BERSIAP UNTUK TIDUR.  
BULAN PURNAMA DAN CINTA, SANG BURUNG  
HANTU BERCAKAP DI LUAR JENDELA MEREKA...



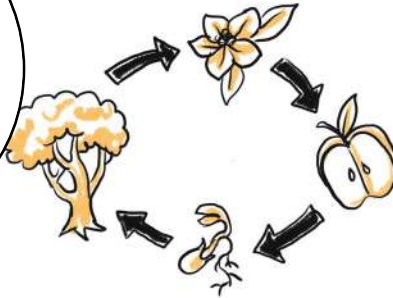
Bulu  
ketiakku sudah  
mulai tumbuh.

Iya, sama.  
Dan ada bulu di  
bagian kemaluvanku  
juga.



Perubahan ini merupakan awal dari menjadi wanita. Walaupun perubahan ini berasa aneh sekarang, aku berharap semua gadis dapat menikmati keindahan dan kepercayaan yang datang dengan menjadi wanita dewasa.

Kehidupan bergerak dan berevolusi dalam siklus. Planet dan bintang berputar. Galaksi berputar balik ke tengahnya.



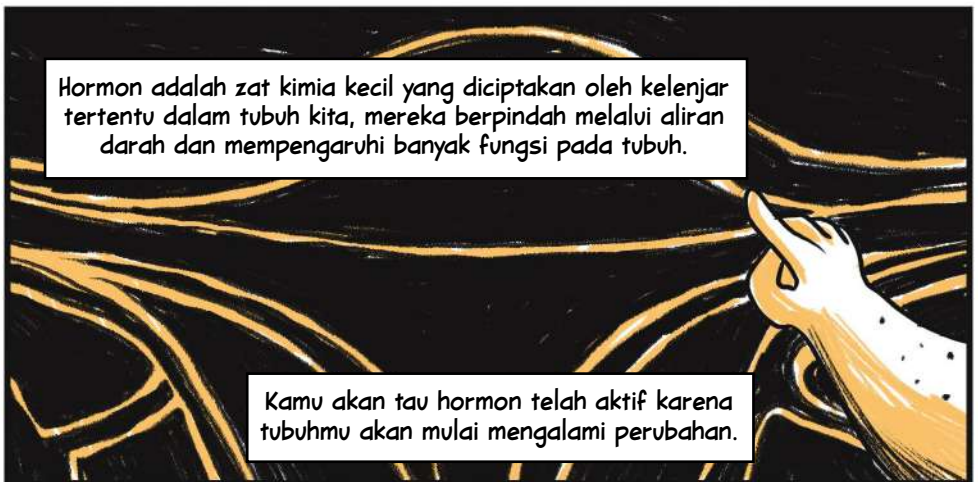
Siklus menanam diikuti siklus pertumbuhan, dan dengan waktu yang mematangkan, panen datang. Lalu, siklus kehidupan berulang lagi.



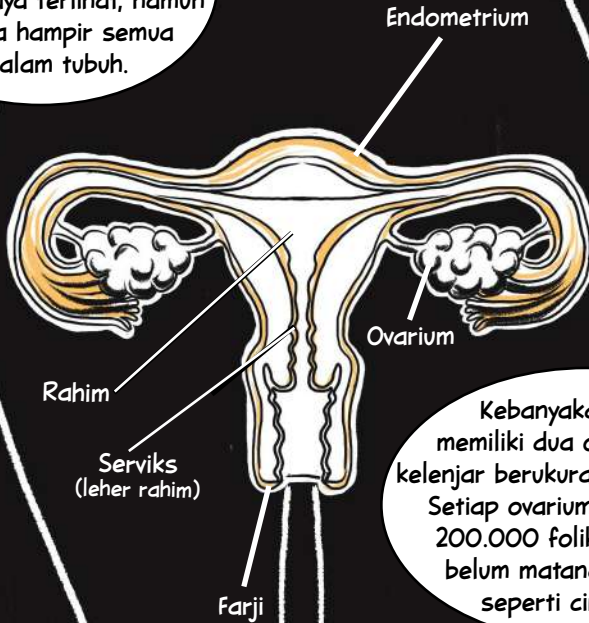
Namaku Purnama, sang bulan. Aku terang saat penuh, lalu secara perlahan bersembunyi, sebelum kembali penuh lagi. Mengelilingi Bumi, aku menarik dan melepas lautan, menciptakan gelombang yang surut dan pasang.

Cahayaku, yang bertumbuh membesar dan perlahan mengecil, membangunkan siklus pada tubuh wanita.





Ini adalah organ reproduksi wanita, digambarkan seolah di luar tubuh supaya terlihat, namun posisinya hampir semua di dalam tubuh.



Kebanyakan wanita memiliki dua ovarium, yaitu kelenjar berukuran sekitar 2-3cm. Setiap ovarium mengandung 200.000 folikel kecil yang belum matang, berbentuk seperti cin-cin sel.

Dalam setiap folikel ada satu sel telur yang belum matang, yang disebut ovum. Ovum-ovum ini telah ada di dalam tubuhmu bahkan sebelum kau lahir, saat kamu masih tumbuh di rahim ibumu.



Suatu hari, jika kamu menjadi Ibu, salah satu ovum kecil ini akan bertumbuh dan berkembang menjadi bayimu.

Di dalam rahim ada lapisan yang disebut endometrium, tempat yang lembut ini dapat mendukung pertumbuhan bayi.



Lubang vagina bisa ditemui di antara lubang pembuangan air kencing (urethra) dan lubang pembuangan air besar (anus). Untuk melindungi semuanya dari luar, ada vulva.




Serviks atau leher rahim adalah lubang menuju rahim; tersambung ke vagina, saluran yang lembut dan lentur menuju bagian luar tubuh.

Vulva adalah bukaan luar dari vagina, pada kedua sisi vulva ada lapisan luar dan dalam yang disebut labia, yang mengelilingi dan melindungi urethra dan lubang vagina.



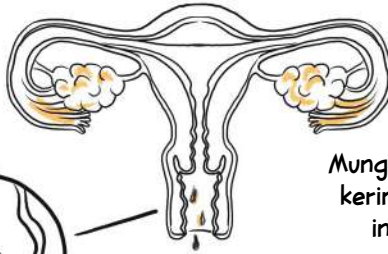
Vulva ada dalam berbagai bentuk dan ukuran, semuanya unik dan indah.




Saat masa subur mulai, hormon dari otak menyebabkan ovarium untuk memulai mematkan ovum kecil yang menunggu dalam ovarium.

Hormon dan matangnya ovum menyebabkan serviks untuk mulai produksi cairan yang disebut lendir serviks.

Lendir ini mengalir turun melalui vagina, dan bisa kita lihat pada luar bukaan vagina, di sekitar vulva.



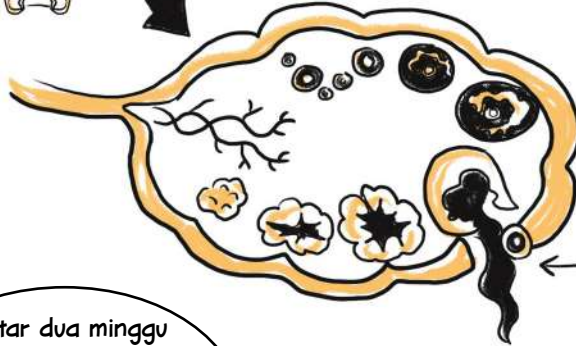
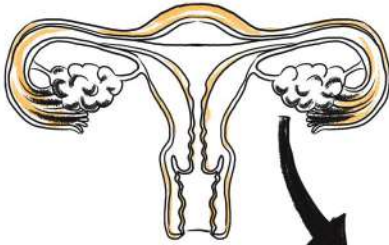
Lendir ini tidak terlalu banyak. Mungkin terlihat seperti keringat, ini bukan dari infeksi, tetapi lendir produksi alami oleh serviks saat proses pematangan ovum.



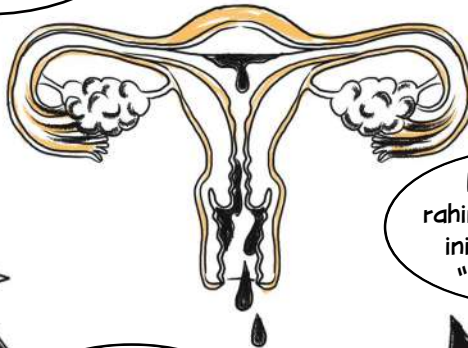
Mungkin kamu akan memperhatikan lendir ini ada selama beberapa hari, lalu hilang dan kembali lagi beberapa hari atau minggu kemudian karena proses pematangan ovum pertama membutuhkan waktu.

Akhirnya, sebagai respon terhadap hormon, salah satu ovum yang matang akan terlepas ke dalam tuba fallopi.

Proses ini disebut ovulasi. Ovum berpindah melalui tuba falopi menuju rahim. Ovum yang tidak dibuahi dapat hidup kurang dari 24 jam sebelum hancur dan terserap oleh tubuh.

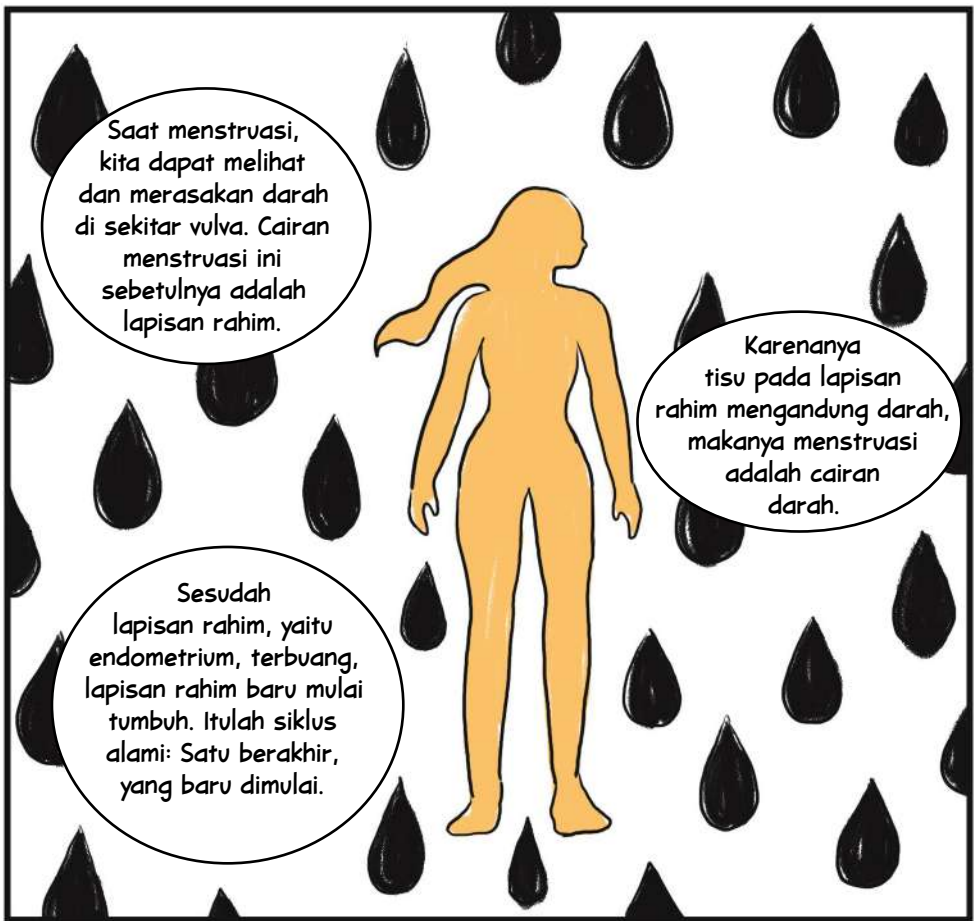


Sekitar dua minggu sesudah ovulasi tubuh wanita sadar bahwa lapisan rahim tidak diperlukan untuk pertumbuhan bayi pada siklus ini.



Lalu lapisan rahim terbangun dan ini yang disebut "menstruasi".

Menstruasi juga disebut "datang bulan".



Saat menstruasi, kita dapat melihat dan merasakan darah di sekitar vulva. Cairan menstruasi ini sebetulnya adalah lapisan rahim.

Karenanya tisu pada lapisan rahim mengandung darah, makanya menstruasi adalah cairan darah.

Sesudah lapisan rahim, yaitu endometrium, terbuang, lapisan rahim baru mulai tumbuh. Itulah siklus alami: Satu berakhir, yang baru dimulai.



Aku seperti bisa mendengar burung hantu berbicara pada bulan... Aah, mungkin aku sudah mengantuk.

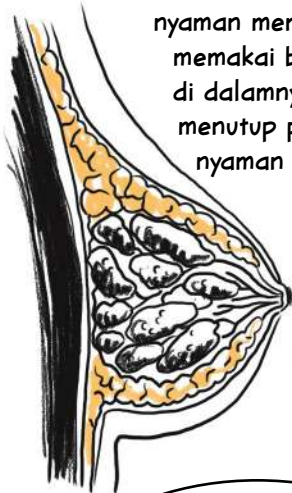


Payudaku mulai membesar. Ini sakit, aku jadi merasa malu dan takut.

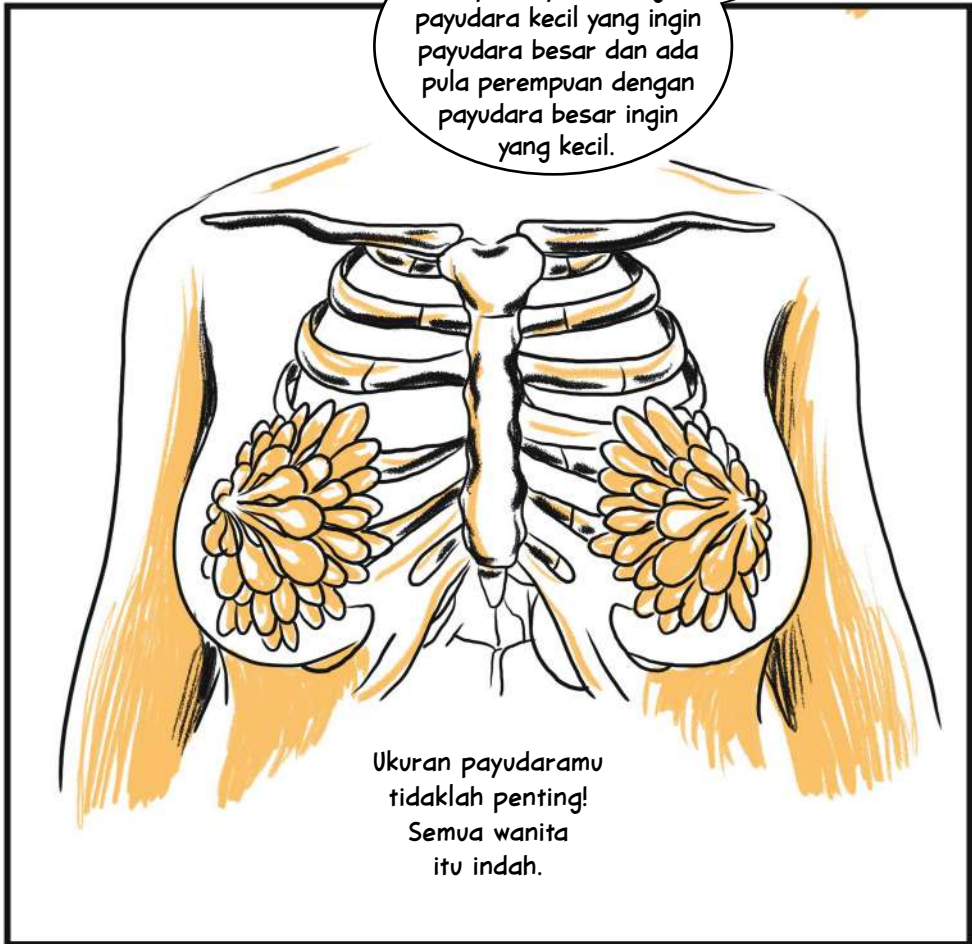


Kita perlu ingat untuk selalu merasa baik mengenai perubahan pada tubuh kita. Suatu hari saat kita menjadi seorang Ibu, payudara kita akan memproduksi susu untuk bayi kita.

Kamu tidak perlu memakai bra, kecuali memang kamu lebih nyaman memakainya. Sebagai pengganti, mungkin kamu bisa memakai baju dalam atau kutang yang sudah terjahit bra di dalamnya. Budaya yang mengharuskan wanita untuk menutup payudaranya dan mungkin saja, ada rasa tidak nyaman ketika tampak bentuk payudara di balik baju.



Aku pernah baca kalau bra itu dapat mengubah bentuk payudara dengan mendorongnya ke atas, dan bra yang ada kawat besi dapat menghambat sirkulasi darah yang membuat masalah pada kesehatan. Bra yang terlalu ketat menghambat sirkulasi pada sistem getah bening. Jadi, kalau pakai bra, pastikan cukup longgar hingga tidak meninggalkan garis pada kulit.





Ingatlah, industri kecantikan bernilai miliaran. Ada beberapa produk "kecantikan" yang kandungannya malah dapat membuat kulit bermasalah jika sering dipakai lho.

Tentunya sederhana dan alami adalah yang paling baik dan aman.

Kebersihan adalah kunci kecantikan.

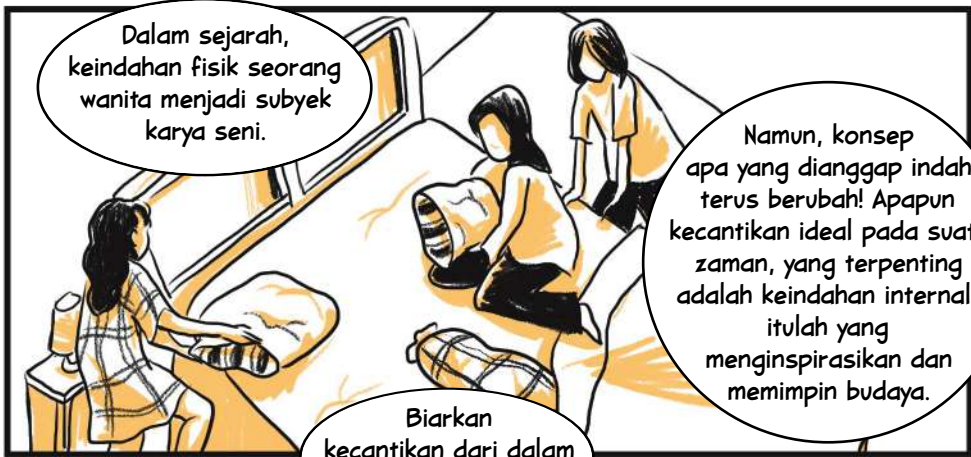
Saat mulai tumbuh dewasa, kita sangat perlu tau cara merawat tubuh.

Mandi dan mencuci rambut, mengganti baju dengan yang bersih menjaga kita merasa segar dan harum.

Pilihlah sabun yang alami supaya kulitmu tetap seimbang. Ini dapat membantu mencegah jerawat.



Membersihkan wajah dengan air saja biasanya sudah cukup. Terlalu sering menggunakan sabun dapat menghilangkan lapisan perlindungan alami pada kulit yang terbentuk oleh keringat dan minyak alami.



Dalam sejarah, keindahan fisik seorang wanita menjadi subyek karya seni.

Namun, konsep apa yang dianggap indah terus berubah! Apapun kecantikan ideal pada suatu zaman, yang terpenting adalah keindahan internal, itulah yang menginspirasi dan memimpin budaya.

Biarkan kecantikan dari dalam yang bersinar.



Emmm...



Apa itu menghormati?



Kenapa tiba-tiba bertanya hal begitu Maya?



Cerita ini judulnya, Memberi Makan Serigala...  
Kakek suku asli Amerika berbicara dengan cucunya.

Ada dua  
serigala di dalam  
diriku..

Mereka berdua  
bertempur. Yang pertama  
adalah serigala kedamaian,  
cinta, dan kebaikan. Yang lagi  
satu adalah serigala ketakutan,  
kerakusan, kebencian,  
dan nafsu.

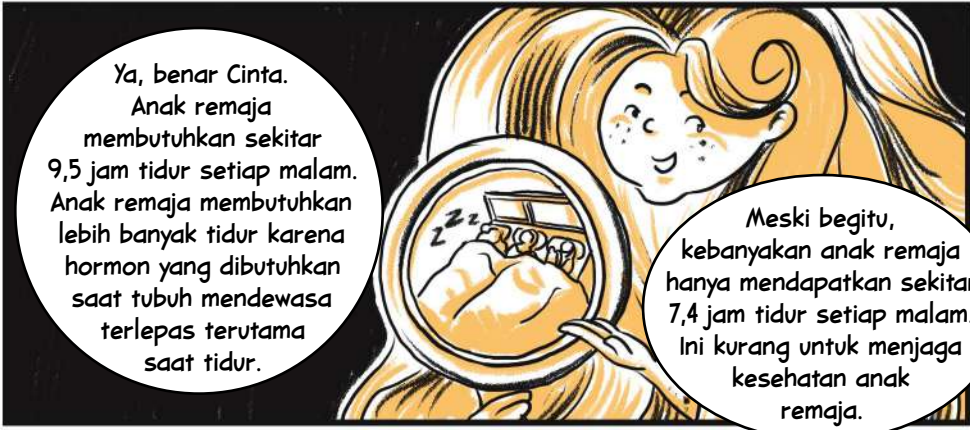
Yang  
mana yang akan  
menang, Kakek?

Yang  
beri makan.




SAAT PARA GADIS ITU MULAI TIDUR,  
CINTA SI BURUNG HANTU TETAP  
MENGAMATI DARI KEJAUHAN...

Tidur adalah  
cara alam  
memperbaharui dan  
menjaga keseimbangan  
fisik, emosi, dan  
rohani.



Ya, benar Cinta.  
Anak remaja  
membutuhkan sekitar  
9,5 jam tidur setiap malam.  
Anak remaja membutuhkan  
lebih banyak tidur karena  
hormon yang dibutuhkan  
saat tubuh mendewasa  
terlepas terutama  
saat tidur.

Meski begitu,  
kebanyakan anak remaja  
hanya mendapatkan sekitar  
7,4 jam tidur setiap malam.  
Ini kurang untuk menjaga  
kesehatan anak  
remaja.



Intuisi... Sebelum tidur, cobalah  
bertanya sesuatu pada diri  
sendiri. Perhatikan apakah kamu  
merasakan jawabannya saat  
baru bangun pagi. Untuk  
mencoba ini, tunggu hingga  
kamu berbaring di tempat tidur,  
tenang dan nyaman, tepat  
sebelum tertidur. Bertanyalah,  
lalu tertidur secara alami...

Pagi hari, tunggu beberapa menit,  
berharap tapi tanpa rasa cemas,  
untuk melihat apakah ada intuisi  
pengetahuan yang datang.

Jangan kecewa kalau tidak  
merasakan sesuatu pada awalnya.  
Mungkin saja jawabannya akan  
datang nanti, di waktu yang  
tidak bisa ditebak.



Aku nggak bisa tidur. Ini hari pertama menstruasi dan semuanya terasa tidak nyaman... Kram ini menyiksa.



Pada awal tiap menstruasi akan ada tanda rasa basah pada lubang vagina, kamu akan mulai mengenali rasa ini.




Tepat sebelum menstruasi mulai, kamu mungkin dapat memperhatikan sensasi pada tubuh yang disebabkan oleh perubahan hormon.


Ada wanita yang mengalami rasa payudara perih, ada yang merasa tekanan pada punggung bawah, atau kram pada perut. Sensasi ini sedikit berbeda bagi tiap orang.



Belajar mengenalinya akan membantumu untuk mengetahui kapan menstruasi akan mulai.




Bangun Maya!!  
kenapa bermimpi  
aneh begini?



Mungkin  
kamu berpikir  
ini mimpi.

Tapi aku  
nyata, Maya.



Aku adalah  
Purnama, sang bulan,  
dan aku akan membantu  
dalam memahami  
siklusmu.




Pada tiap fase siklus, ada hormon yang berbeda yang aktif di dalam tubuhmu.

Hormon mempengaruhi perasaanmu. Hormon estrogen adalah yang paling aktif saat masa siklus basah, saat sedang ovulasi. Estrogen dapat membuat kita merasa percaya diri, ramah, kreatif, dan penuh energi.


Sebagai wanita, kita mungkin merasa lebih sedikit membutuhkan tidur di masa ini karena tingkat hormon adrenalin, yang juga membuat rasa semangat, ada dalam tingkat tinggi pada waktu ini.

Siklus basah ini adalah waktu kekuatan kami. Ini adalah waktu untuk memulai sesuatu yang baru atau menyelesaikan proyek lama. Seperti bulan, saat aku penuh, wanita dapat merasa yakin, ramah, dan lebih penuh cinta.






Setelah ovum lepas dari ovarium, hormon progesterone mulai aktif pada tubuh kita.




Progesterone dapat membuat kita merasa kempes dibanding waktu basah. Mungkin kita merasa ingin menyendiri dan sepi.



Menstruasi adalah waktu untuk istirahat.

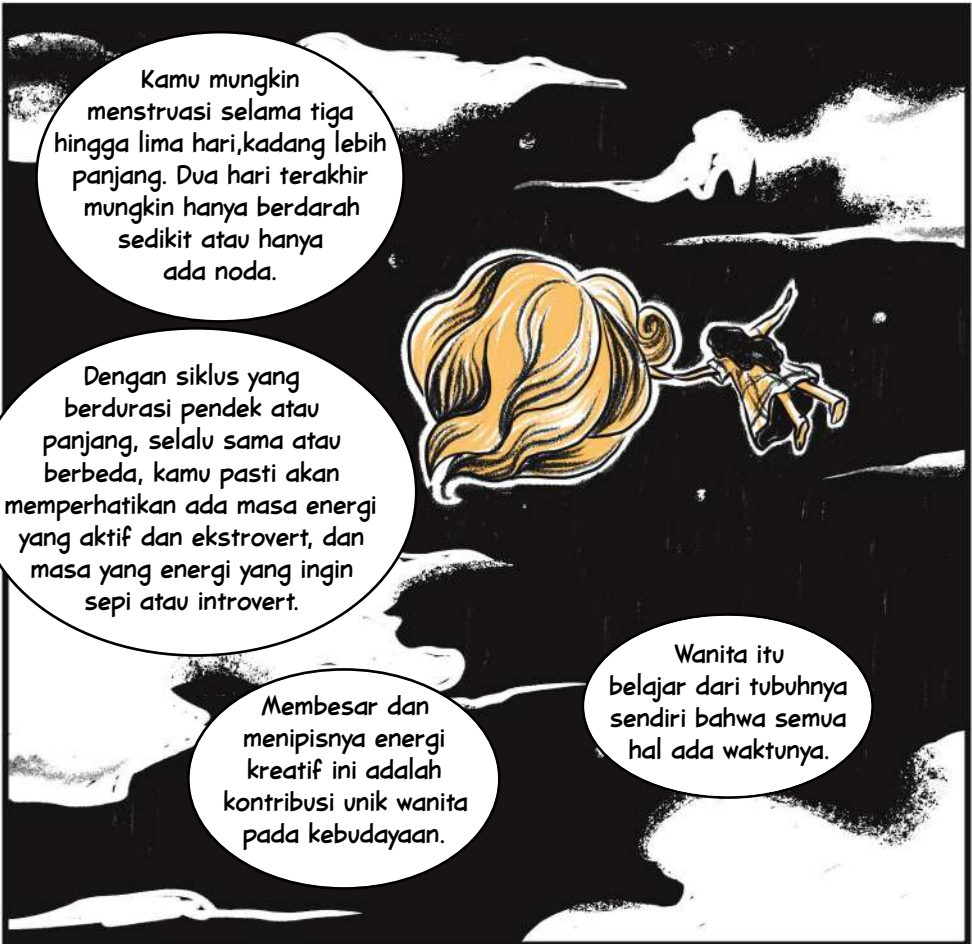
Jika kamu mengambil waktu untuk istirahat, menyendiri, membaca, mendengarkan musik lembut saat menstruasi, akan ada lebih banyak energi pada sisa masa siklus.



Siklus menstruasi ini lumayan rumit ya... masih banyak yang perlu ku pelajari mengenai tubuhku sendiri...



Mari kita bicarakan masa Datang Bulan.



Kamu mungkin menstruasi selama tiga hingga lima hari, kadang lebih panjang. Dua hari terakhir mungkin hanya berdarah sedikit atau hanya ada noda.

Dengan siklus yang berdurasi pendek atau panjang, selalu sama atau berbeda, kamu pasti akan memperhatikan ada masa energi yang aktif dan ekstrovert, dan masa yang energi yang ingin sepi atau introvert.

Membesar dan menipisnya energi kreatif ini adalah kontribusi unik wanita pada kebudayaan.

Wanita itu belajar dari tubuhnya sendiri bahwa semua hal ada waktunya.

Mempelajari cara mencatat siklus dapat membantumu memahami tubuh, perasaan, dan kesehatan.



Aku ada buku kalender yang hanya untuk mencatat siklus menstruasiku.



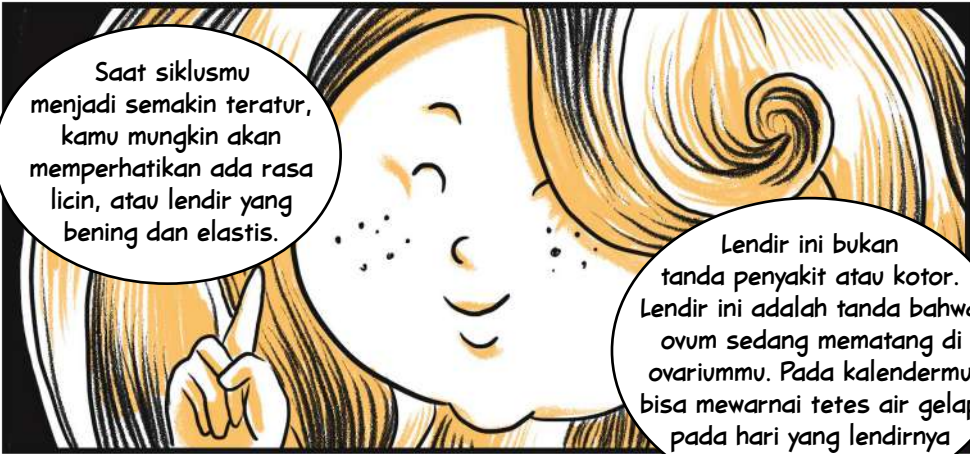
Aku pakai aplikasi hp untuk merekam siklus datang bulanku.

Kamu dapat menandai hari pendarahan dengan cara mewarnai tanggal pada kalender, atau menulis kata "darah" atau "merah"

Tetapi di hari lain kamu mungkin akan merasakan atau melihat sesuatu di luar area vagina. Tulislah pada tanggal kalender apa yang dirasakan atau dilihat.


Akan ada hari yang kamu tidak melihat atau merasakan apa pun di luar area vagina. Pada hari seperti ini, tanggal kalender bisa dibiarkan kosong.

Mungkin kamu memperhatikan lendir atau rasa lengket. Tulislah "lengket" atau gambar tetes air untuk menunjukkan waktu basah pada hari tersebut.



Saat siklusmu menjadi semakin teratur, kamu mungkin akan memperhatikan ada rasa licin, atau lendir yang bening dan elastis.

Lendir ini bukan tanda penyakit atau kotor. Lendir ini adalah tanda bahwa ovum sedang mematang di ovariummu. Pada kalendernu bisa mewarnai tetes air gelap pada hari yang lendirnya licin basah.



Sesudah beberapa hari yang licin dan basah, cairan ini mungkin hilang atau kembali menjadi lengket dan agak putih. Ini tanda bahwa kemungkinan ovum telah lepas dari ovariummu.

Terlepasnya ovum dari ovarium disebut ovulasi.

Sesudah ovulasi, pendarahan berikutnya akan mulai dalam dua minggu (biasanya dalam 11 sampai 16 hari).

Sesudah memperhatikan siklus selama beberapa bulan, kamu akan bisa memperkirakan kapan menstruasi mulai sebelum mulai, walaupun tanggalnya tidak selalu pasti.

Seiring waktu, kamu akan mengenal siklusmu yang unik.



### Pembalut Menstruasi Sekali Pakai...

#### PRO:

- Cukup mudah untuk dibeli.
- Tidak membutuhkan alat atau pengetahuan khusus untuk menggunakannya.
- Ada lem yang dapat menyambungkannya langsung pada celana dalam.

#### KONTRA:

- Biayanya menjadi mahal, karena harus sering dibeli.
- Kadang sulit mencari tempat untuk membuangnya di sekolah, tempat kerja, atau di rumah.
- Pembalut sekali pakai tidak sehat, vulvammu terekspos pada zat kimia yang dapat menyebabkan gangguan kulit atau rasa sakit.
- Meyebabkan polusi: pembalut sekali pakai tidak hancur di alam. Setiap tahun 12 miliar pembalut diproduksi di Indonesia. Masalahnya adalah saat dibuang, mereka tidak HILANG, tetapi tetap mencemari Ibu Pertiwi. Secara global, pembalut dan tampon menciptakan 200,000 metrik ton sampah setiap tahun.



## Celana Dalam Menstruasi

Dapat dicuci dan digunakan kembali, sehingga tidak menciptakan polusi.

Terlihat seperti celana dalam biasa, sehingga menjaga privasimu.



Dapat menyerap cairan dan melindungi baju dari noda.

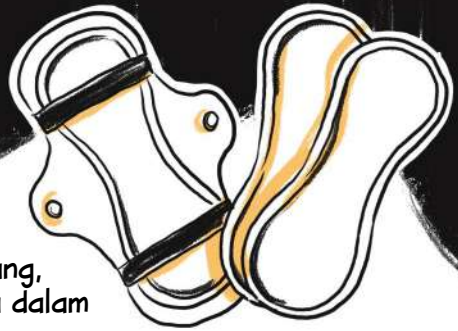
Nyaman dipakai.



Tidak semua orang mengenal produk ini, dan harganya kadang mahal.

Kebanyakan wanita yang mencoba celana dalam menstruasi menyukainya.





Pembalut kain yang guna ulang, dapat dikancing pada celana dalam

Bisa dicuci dan digunakan kembali, tidak menciptakan polusi.

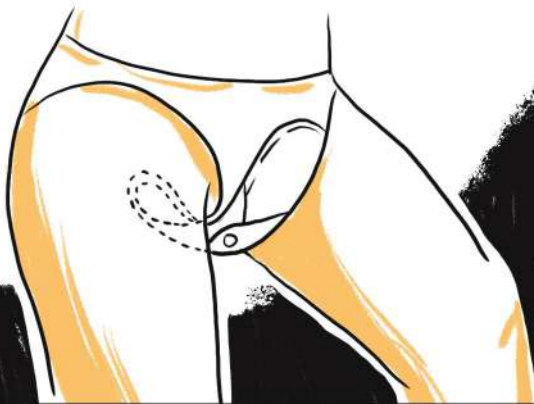
Pembalut kain katun bisa dijahit dengan mudah atau dibeli lewat internet.

Kamu dapat membawa beberapa pembalut kain dan celana dalam cadangan di tas, untuk menjaga apabila datang bulan tiba saat kamu di luar rumah.

Pembalut ini dapat menyerap cairan menstruasi, dapat dikombinasikan dengan celana dalam menstruasi, untuk memastikan pakaian kamu tidak terkena noda, walaupun pada hari yang menstruasinya lebat.

Pembalut kain dapat di rendam dalam air dingin sesudah digunakan, sebelum kemudian dicuci dengan air dan sabun. Siapkan ember dengan tutup khusus untuk merendam pembalut ini dalam kamarmu.

Mudah membawa ember ini ke kamar mandi saat mandi, lalu bisa mencuci pembalut atau celana dalam menstruasi sekaligus. Ini bisa menjadi kebiasaan yang baik. Keringkan pembalut pada tempat yang ada cukup udara dan jika memungkinkan, dapat dijemur di matahari.





## Menstrual Cup / Moon Cup

Dapat dicuci dan digunakan ulang.

Benda silikon ini perlu dimasukkan ke dalam vagina. Ada wanita yang kurang nyaman melakukan ini, terutama apabila dia belum aktif secara seksual.

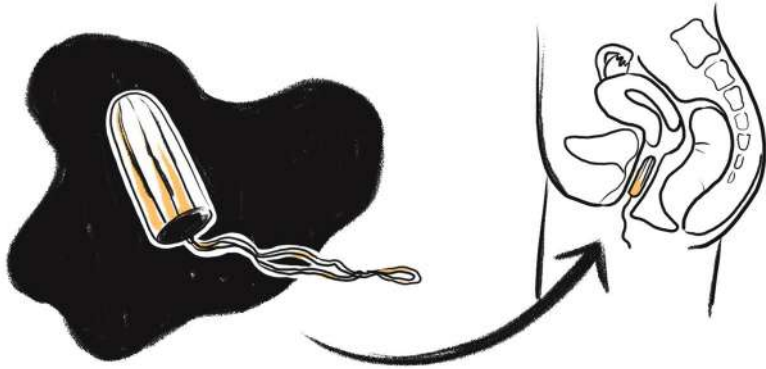
Dengan menstrual cup yang ukurannya pas, rasanya cukup nyaman.

Terkadang ada yang lupa bahwa mereka memakai menstrual cup dalam vagina, dan ini tidak nyaman. Terkadang perlu minta pertolongan dari bidan atau perawat untuk mengeluarkan menstrual cup yang terjebak di dalam.

Kadang menstrual cup bocor. Banyak wanita memilih untuk memakai celana dalam menstruasi bersamaan dengan menstrual cup. Tapi, sebetulnya kalau sudah memakai celana dalam menstruasi, apakah menstrual cup diperlukan?







## Tampon

adalah bantalan kapas lembut yang dimasukkan ke dalam vagina untuk menyerap cairan menstruasi sebelum keluar dari vagina. Tampon dapat memberikan lebih banyak kebebasan saat datang bulan, namun penggunaannya lebih sulit dipelajari daripada pembalut. Tap, penggunaannya juga membawa risiko kesehatan serius.


Cairan alami yang keluar dari vagina secara terus menerus membersihkan vagina dan mencegah tumbuhnya bakteri. Tampon bukan bagian dari proses pembersihan alami.

Tidak lama sesudah tampon dimasukkan, bakteri akan mulai tumbuh pada tampon. Saat bakteri tumbuh, bakteri ini ada sisa yang diserap oleh vagina. Ada kasus wanita menjadi sangat sakit dan bahkan meninggal dari penyerapan sisa bakteri pada tampon. Kondisi ini disebut "Toxic Shock Syndrome (TSS)". Gejala TSS: demam, muntah, ruam, diare, otot sakit, pusing, dan bingung. Apabila merasa tidak nyaman sedikit pun saat memakai tampon, segera keluarkan tamponnya.

Tampon juga dapat mengandung dioksin, yang menyebabkan masalah kesehatan serius. Selalu keluarkan tampon kurang dari dua jam, dan JANGAN pernah tidur saat masih menggunakan tampon.

Kekhawatiran lainnya penggunaan tampon adalah dampaknya pada aliran alami energi tubuh, yang secara alami mengalir ke bawah saat menstruasi. Ada wanita yang mengalami hambatan pada aliran energi ke bawah saat mengenakan tampon, dan ini dapat membuat kram dan rasa tidak nyaman pada perut, yang mereka tidak rasakan saat menggunakan pembalut.


Jika memungkinkan, pertimbangkan untuk menggunakan pembalut kain dan/atau celana dalam menstruasi, daripada tampon.



Pada banyak budaya ada beberapa tradisi yang merayakan gadis belia saat pertama kali menstruasi. Dia dihiasi, dihormati, diberi arahan serta dukungan, dan dipanggil untuk memulai perjalanannya dalam pencarian pengetahuan dan kekuatan dari dalam.

Apa pun latar belakang budayamu, saat mulai menstruasi, kamu memasuki masa pencarian diri, masa kesadaran dalam mengembangkan talenta dan bakat unikmu.

Kamu akan menemui kekuatan dengan mengikuti hati serta melakukan apa yang membuatmu bahagia. Ini adalah jalur yang sangat pribadi, yang dapat membantumu menemui peran dalam hidup dan kepuasan sebagai seorang wanita.



Terima kasih Purnama. Ada banyak hal yang perlu ku pikirkan sekarang.

KEESOKAN HARINYA DI SEKOLAH...

Kau tau,  
temannya kakakku  
ada yang over dosis.  
Saat dia meninggal,  
keluarganya sangat  
hancur.

Narkoba  
itu ilegal, jika  
mengkonsumsinya  
tentu akan masuk  
penjara.

Narkoba  
membuatmu  
melakukan hal-hal  
yang tidak biasa,  
seperti mengambil  
keputusan  
buruk.

Tumbuh besar  
sudah ada cukup banyak  
tantangan, aku tak  
mendinginkan hidupku semakin  
rumit. Aku tau nggak mudah  
untuk semua orang, tapi  
aku akan berusaha  
menghindari narkoba.



Temannya ada yang merokok. Tapi merokok itu sangat banyak efek buruknya pada kehidupan kita.

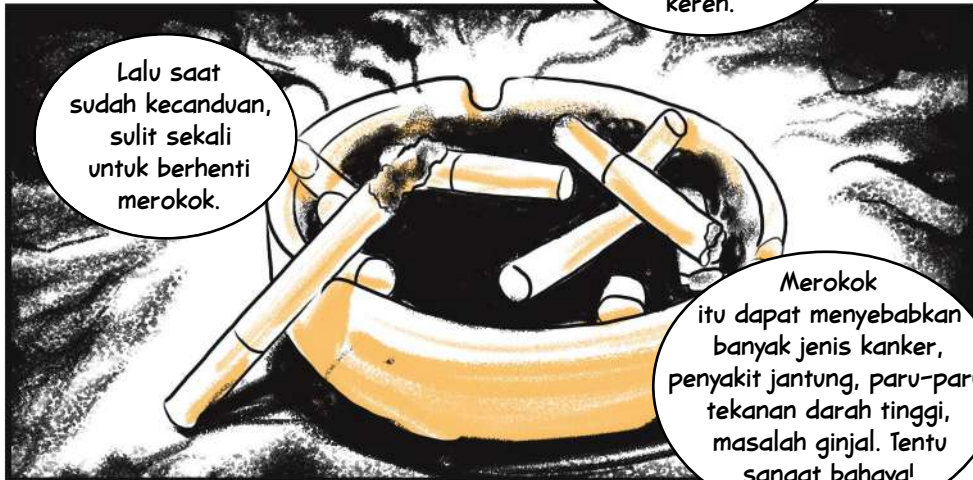
Aku masih nggak paham kenapa sih orang merokok.



Aku pernah nyoba, tapi nggak enak.



Ada orang yang hanya ingin diterima, dan di beberapa kelompok, merokok itu dianggap keren.



Lalu saat sudah kecanduan, sulit sekali untuk berhenti merokok.

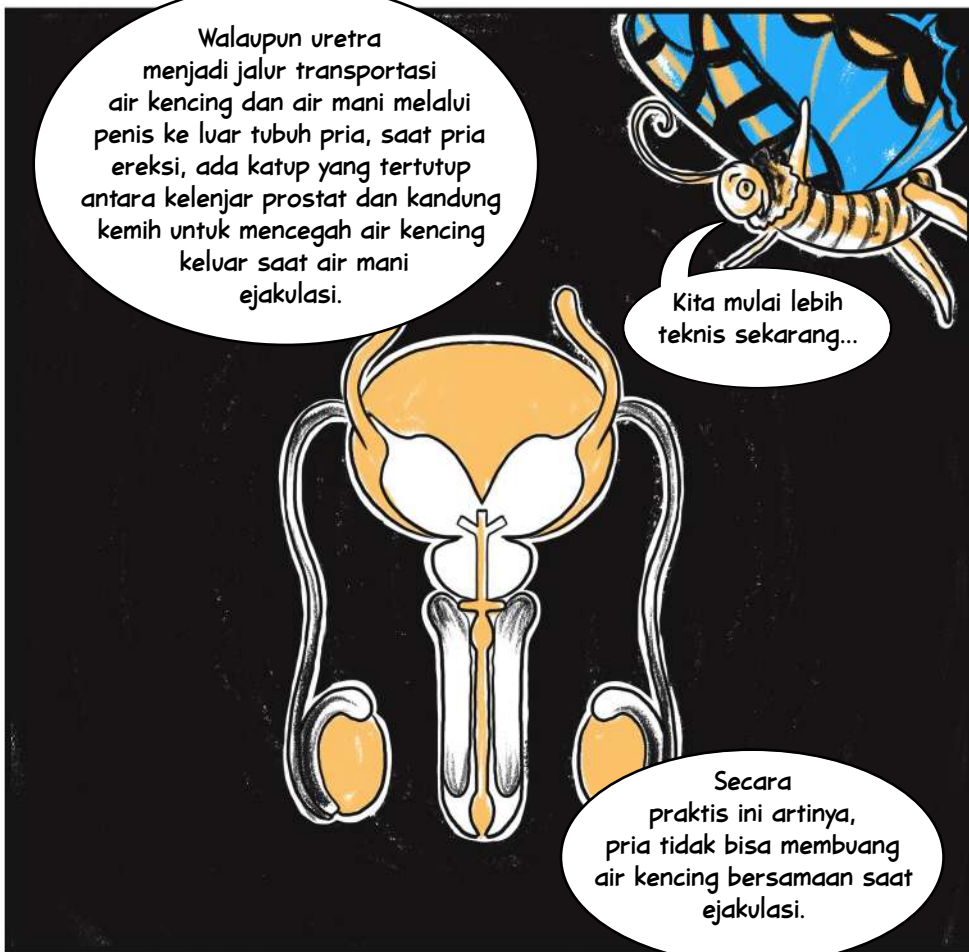
Merokok itu dapat menyebabkan banyak jenis kanker, penyakit jantung, paru-paru, tekanan darah tinggi, masalah ginjal. Tentu sangat bahaya!





Itu sering terjadi padaku.

Aku khawatir kalau punya pasangan, dan kita melakukan seks, saat aku ejakulasi aku akan kencing bersamaan.



Walaupun uretra menjadi jalur transportasi air kencing dan air mani melalui penis ke luar tubuh pria, saat pria ereksi, ada katup yang tertutup antara kelenjar prostat dan kandung kemih untuk mencegah air kencing keluar saat air mani ejakulasi.

Kita mulai lebih teknis sekarang...

Secara praktis ini artinya, pria tidak bisa membuang air kencing bersamaan saat ejakulasi.

## SISTEM HORMON PRIA

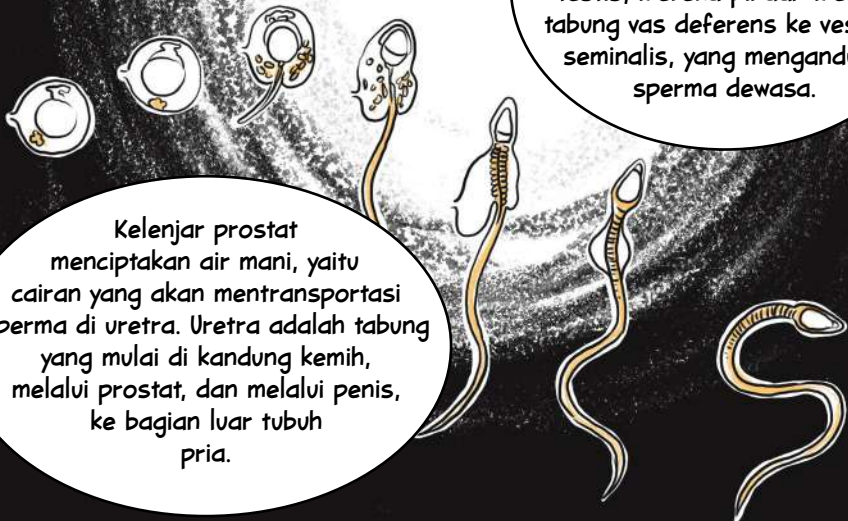


Penting untuk mengetahui bahwa tubuh pria muda mengalami perubahan saat mendewasa. Kelenjar pituitari di otak mengirim hormon yang disebut follicle-stimulating hormone (FSH) ke testis, yaitu kelenjar seksual pria.

FSH memberi sinyal pada testis untuk memproduksi sperma, yaitu sel reproduksi pria. Sperma itu sangat kecil dan hanya dapat dilihat melalui mikroskop.

Setiap sperma kecil memiliki ekor yang membuatnya bisa bergerak. Sesudah sperma diproduksi di testis, mereka pindah melalui tabung vas deferens ke vesikula seminalis, yang mengandung sperma dewasa.

Kelenjar prostat menciptakan air mani, yaitu cairan yang akan mentransportasi sperma di uretra. Uretra adalah tabung yang mulai di kandung kemih, melalui prostat, dan melalui penis, ke bagian luar tubuh pria.







Cowok itu  
dapat lebih  
memahami perasaan  
perempuan ketika kita  
memahami siklus wanita.  
Wanita itu banyak  
sekali dihadapi  
oleh pilihan.



Sebagai perempuan,  
kita juga ingin  
memahami tantangan  
yang dihadapi  
laki-laki.

Gunakan tempat di bawah ini untuk menulis pertanyaan yang ingin kamu tanyakan pada teman yang beda jenis kelamin...



Sebagai wanita, kita sadar bahwa walaupun tubuh kita memproduksi lendir serviks, itu bukan berarti kita siap untuk berhubungan intim.



Dan, begitu kita siap untuk berhubungan intim, belum tentu kita udah siap untuk menjadi seorang Ibu.



Lelaki muda juga mulai punya ereksi jauh sebelum mereka siap untuk berhubungan intim, atau menjadi Ayah. Ini bagian dari proses alami tumbuh dewasa.

Saya pernah baca bahwa hormon yang penting dalam produksi sperma adalah testosteron.



Testosteron dapat membuat pria merasa kompetitif, agresif, dan sangat tertarik pada wanita. Namun, kalian jangan izinkan hormon menjajah kehidupanmu.



Laki-laki kadang punya pengalaman yang memalukan. Jika hal itu terjadi, berusaha baik dalam menyikapinya.

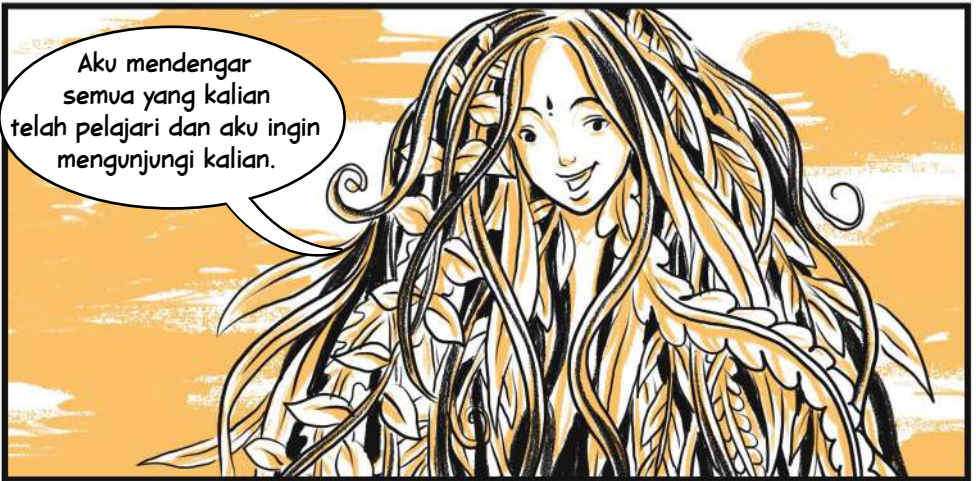


Waaah,  
kok anginnya tiba-  
tiba kencang?!



Hei semuanya

Hi Ibu Pertiwi...



Aku mendengar  
semua yang kalian  
telah pelajari dan aku ingin  
mengunjungi kalian.



Di umur kalian, sebaiknya sudah tau tentang hubungan seksual.



Hubungan seksual antara dua orang disebut hubungan intim.



Tetapi, jarang ada yang menyebutnya begitu.

Biasanya disebut "making love" karena saat dua orang membangun kehidupan bersama, berhubungan intim adalah bagian dari apa yang membawa cinta, kebahagiaan, pengertian dan komitmen pada hubungan mereka.

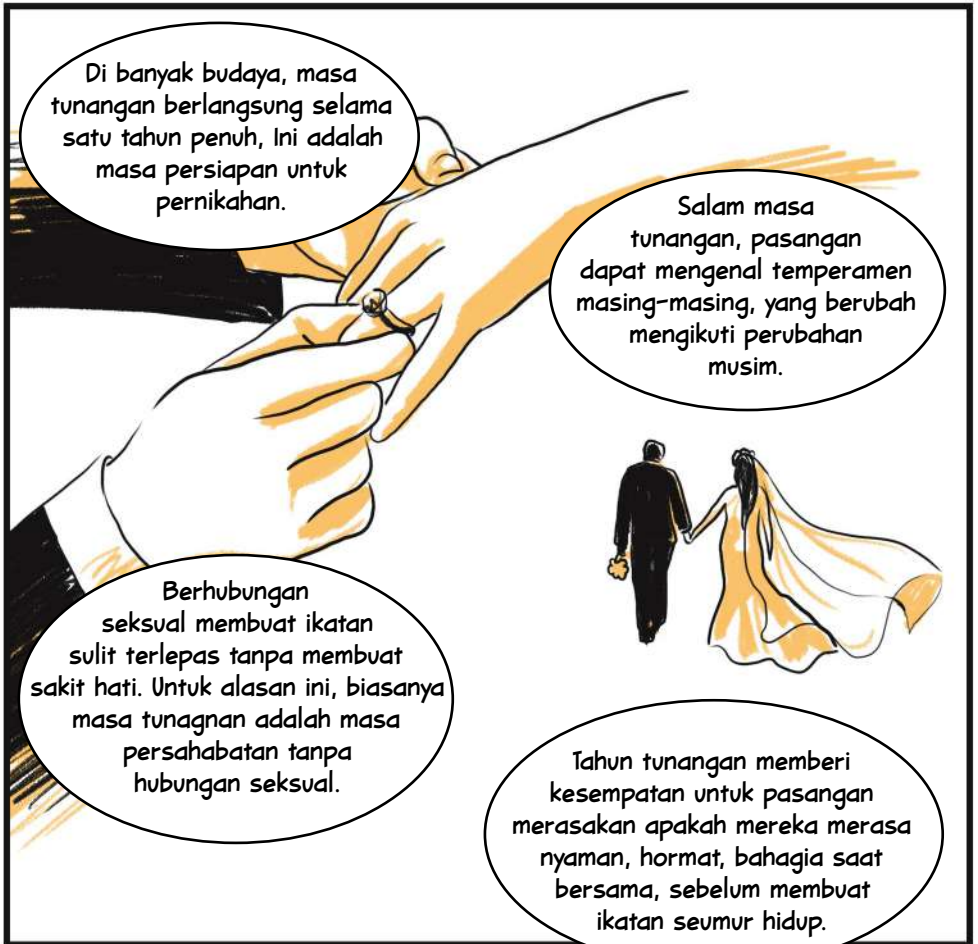
Biasanya pasangan berhubungan intim di tempat tidur karena nyaman dan tertutup.

Merasa dicintai dan dipedulikan adalah penting untuk menikmati "bercinta".



Bagaimana dengan menikah dan komitmen? Dan, bagaimana aku tau apa yang aku inginkan?

Pernikahan adalah komitmen untuk hidup bersama.

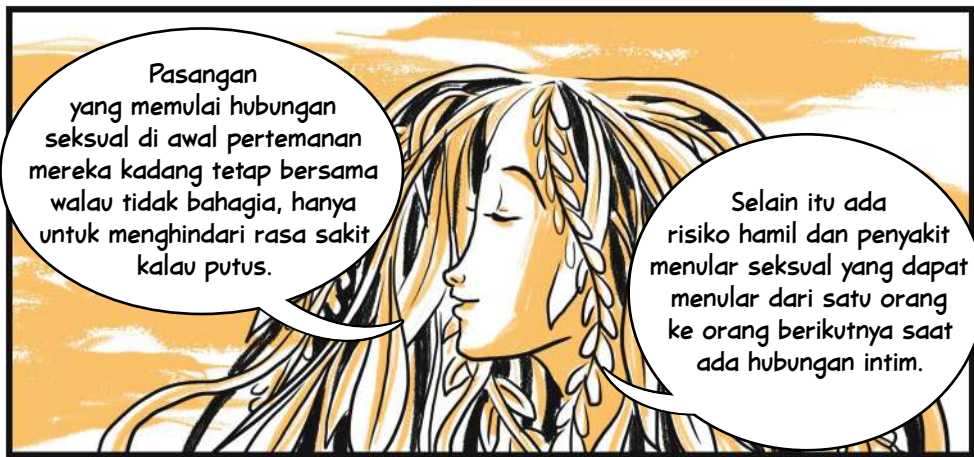


Di banyak budaya, masa tunangan berlangsung selama satu tahun penuh, ini adalah masa persiapan untuk pernikahan.

Salam masa tunangan, pasangan dapat mengenal temperamen masing-masing, yang berubah mengikuti perubahan musim.

Berhubungan seksual membuat ikatan sulit terlepas tanpa membuat sakit hati. Untuk alasan ini, biasanya masa tunangan adalah masa persahabatan tanpa hubungan seksual.

Tahun tunangan memberi kesempatan untuk pasangan merasakan apakah mereka merasa nyaman, hormat, bahagia saat bersama, sebelum membuat ikatan seumur hidup.



Pasangan yang memulai hubungan seksual di awal pertemanan mereka kadang tetap bersama walau tidak bahagia, hanya untuk menghindari rasa sakit kalau putus.

Selain itu ada risiko hamil dan penyakit menular seksual yang dapat menular dari satu orang ke orang berikutnya saat ada hubungan intim.

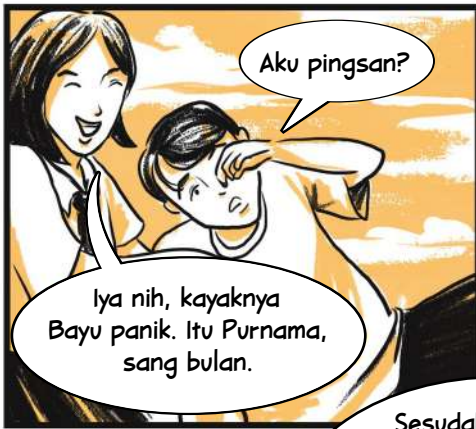


Mari kita mengunjungi Purnama untuk menjelaskan bagian berikut.

**WHOOA!**

**WHOOA!**

**WHOOA!**





Saat sperma masuk ke dalam ovum itu yang disebut pembuahan?

Iya, betul.

Tapi ingatlah... Walaupun ejakulasi tidak terjadi, tetap ada sedikit sperma pada cairan yang diproduksi kelenjar kecil yang disebut kelenjar Cowper.



Cairan Cowper ini dapat bocor dari penis saat aktivitas seksual. Makanya kehamilan dapat terjadi tanpa ejakulasi.

Bahkan tanpa penetrasi penis pria ke dalam vagina wanita, ada kemungkinan kehamilan terjadi. Ini terjadi saat sperma yang mikroskopik dikeluarkan di luar vagina wanita, dan jika sperma ini berkontak dengan lendir subur wanita. Yang terjadi adalah sperma dapat berenang melalui lendir ini ke lubang vagina, masuk ke vagina, ke dalam rahim dan ke tuba falopi. Di sana sperma bertemu dengan ovum yang subur dan kehamilan pun terjadi.



Ini sebabnya wanita muda yang belum pernah melakukan seks penetrasi terkadang mengalami kehamilan.

Wow, berarti saat wanita subur, kehamilan itu mungkin terjadi hanya dengan kontak alat kelamin, seperti penis menyentuh bagian luar vagina.

Itu pernah terjadi pada kakak sepupuku. Nggak ada yang percaya saat dia bilang dia masih perawan.

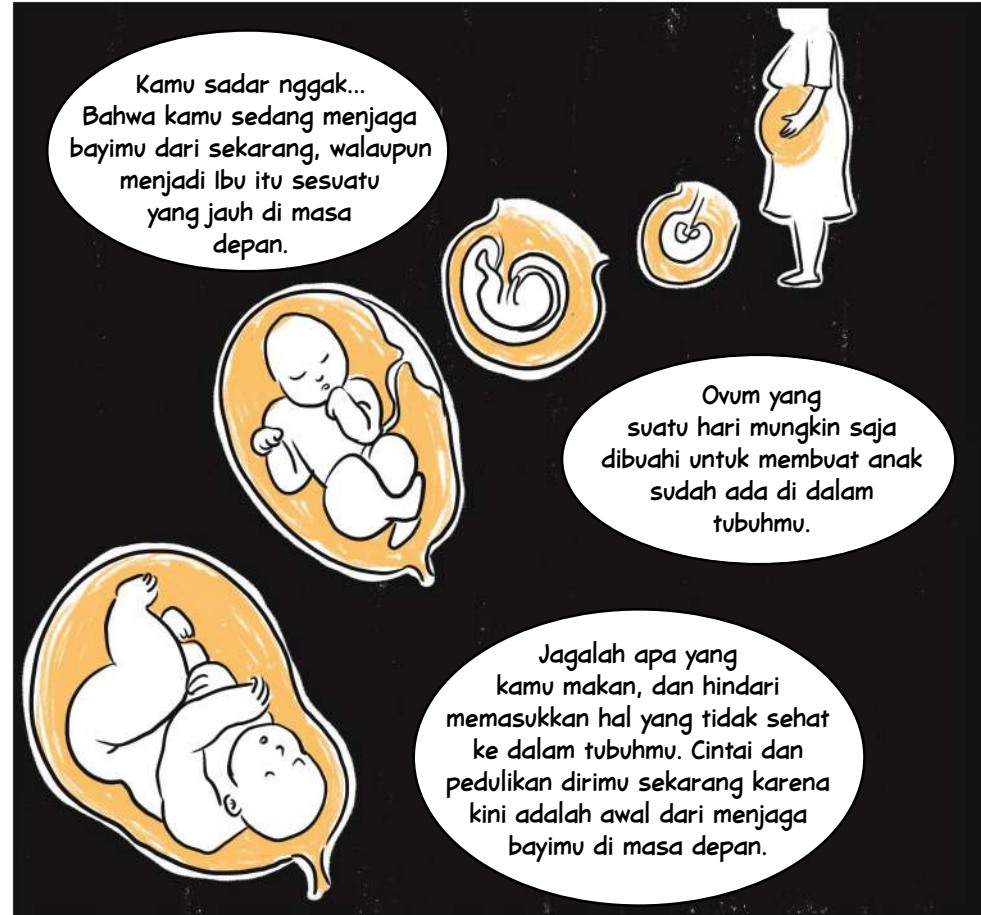


Saat sperma bertemu dengan ovum dan membuahnya, ovum terbagi dan mematang, berpindah pelan melalui tuba falopi menuju rahim dengan bantuan silia, yaitu bulu-bulu yang sangat kecil di bagian dalam tuba falopi.

Dalam enam atau tujuh hari, ovum yang dibuahi tertanam di endometrium, lapisan rahim, yang menjadi tempat tidur yang telah siap untuk menerimanya.

Menstruasi, atau pendarahan, tidak terjadi karena ovum yang telah dibuahi menciptakan hormon yang menjaga keberadaan lapisan rahim.


Tidak mengalami menstruasi adalah salah satu cara wanita sadar bahwa dia sedang hamil.



Kamu sadar nggak...  
Bahwa kamu sedang menjaga  
bayimu dari sekarang, walaupun  
menjadi Ibu itu sesuatu  
yang jauh di masa  
depan.

Ovum yang  
suatu hari mungkin saja  
dibuahi untuk membuat anak  
sudah ada di dalam  
tubuhmu.

Jagalah apa yang  
kamu makan, dan hindari  
memasukkan hal yang tidak sehat  
ke dalam tubuhmu. Cintailah dan  
pedulikan dirimu sekarang karena  
kini adalah awal dari menjaga  
bayimu di masa depan.



Ibuku bilang  
bahwa saat hamil,  
gizi dan kebiasaan sehat  
menjadi semakin  
penting.

Dia seorang  
bidan. Dia bilang Ibu  
yang makan dengan baik  
dan olah raga lebih  
menikmati proses  
kehamilannya.



Wanita atau perempuan yang hamil, sering kali harus bertanggung jawab atas kehamilan itu sendirian.



Ada organisasi yang mungkin dapat membantu perempuan yang hamil di luar perencanaan.

Kamu perlu menceritakan situasi seperti itu pada anggota keluarga dewasa yang dapat dipercaya.

Menunda hanyalah akan membuat isu hamil di luar rencana semakin rumit.



Kita tidak bilang kehamilan yang "tidak diinginkan", tetapi yang "tidak direncanakan" karena terkadang kehamilan ini berlanjut hingga kelahiran bayi.

Saya ingin semua anak merasa diinginkan, walaupun direncanakan atau tidak. Menjadi Ibu tanpa pasangan tidaklah mudah. Ibunya Albert Einstein adalah seorang janda.



Dan Einstein tumbuh menjadi orang yang luar biasa dan sangat pintar! Hamil sebelum siap bisa bikin kamu merasa seperti akhir dunia. Inilah sebabnya perlu segera mencari bantuan yang bisa dipercaya.

Ada beberapa jenis kontrasepsi. Ada jenis yang membutuhkan kunjungan ke dokter atau bidan. Berikut ini adalah daftar metode kontrasepsi yang paling umum digunakan.

#### **DEPO PROVERA:**

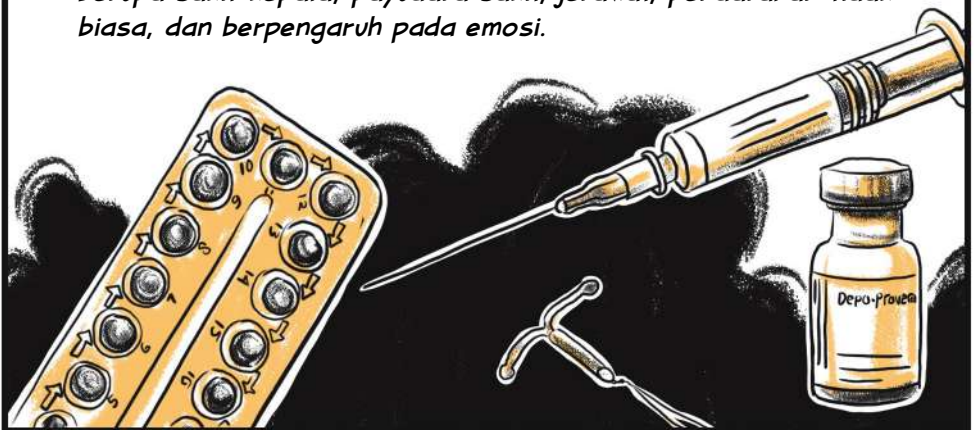
adalah kontrasepsi yang bertahan tiga bulan, yang disuntik ke dalam tubuh dan mengandung hormon yang mengganggu siklus alami kesuburan tubuh. Ada wanita yang mengalami efek samping buruk dari metode ini, dan ada wanita lain yang nyaman dengan metode ini. Wanita yang menggunakan Depo Provera berisiko mengalami pendarahan dari vagina secara sering dan banyak. Untuk wanita lain, menstruasi berhenti. Jika dipakai berkepanjangan, ada risiko kesulitan hamil saat berhenti.

#### **ALAT KONTRASEPSI PIL**

mudah cari di klinik dengan bantuan dokter atau bidan. Untuk efektifitas pil ini perlu di minum setiap hari, dan jika memungkinkan di jam yang sama. Obat ini mengatur hormon, dan bagi beberapa wanita ada efek samping, termasuk sakit kepala, mual, kenaikan berat badan, depresi, dan hilangnya hasrat seks. Merokok dan mengkonsumsi pil alat kontrasepsi meningkatkan risiko serius pada jantung dan pembuluh darah.

#### **Spiral / Intrauterine Device (IUD)**

adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan ke rahim oleh dokter atau bidan untuk mencegah kehamilan. Kontrasepsi jenis ini bertahan lama dan dapat dikeluarkan. Efek samping dapat berupa sakit kepala, payudara sakit, jerawat, pendarahan tidak biasa, dan berpengaruh pada emosi.



## KONDOM

Tidak perlu ke dokter untuk mencari ini. Selain tidak melakukan seks sama sekali, kondom merupakan cara terbaik mencegah penyakit menular seksual, termasuk HIV

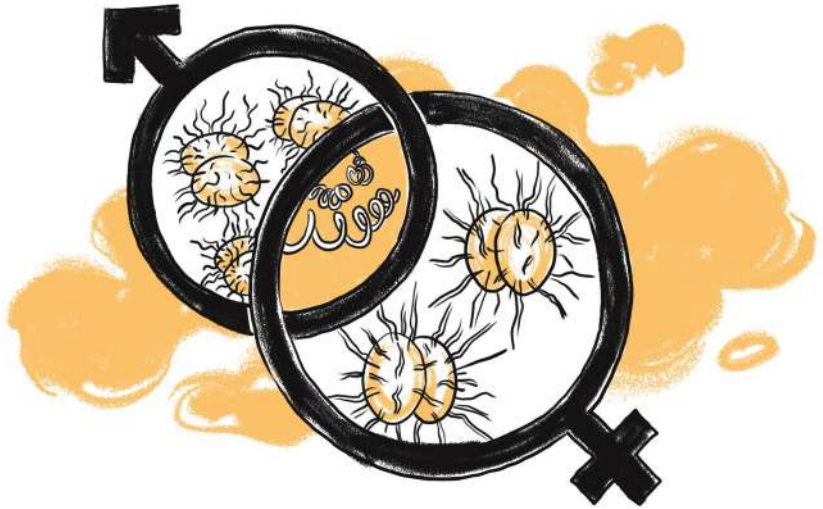
dan AIDS. Apabila kamu punya pasangan, namun tetap ada risiko penyakit menular seksual, gunakan kondom. Apabila pasangan kamu punya lebih dari satu pasangan seksual, atau kamu punya lebih dari satu pasangan seksual, ada risiko penyakit menular seksual.



Sebagai alat kontrasepsi, tingkat kondom gagal berfungsi cukup tinggi, 14 kehamilan setahun untuk setiap 100 wanita yang menggunakan metode ini. Namun, menggunakan kondom jauh lebih aman daripada tidak menggunakan metode apapun. Alat kelamin ketemu alat kelamin dapat menyebabkan kehamilan. Harus sangat hati-hati bahwa air mani tidak ada kontak dengan vagina. Dalam kata lain, pakailah kondom sebelum mulai berhubungan seksual.

Perlu hati-hati untuk tidak melubangi kondom atau membiarkan air mani bocor ke sekitar vagina. Kondom perlu dilepas tidak lama setelah seks, karena kondom dapat lepas saat ereksi penis mulai turun. Peganglah kondom saat menarik penis ke luar. Jangan menggunakan pelembab berbasis minyak seperti vaseline, whipped cream atau minyak pijat; Produk ini dapat menyebabkan lubang pada kondom latex. Ada beberapa orang yang alergi pada bahan latex dan tidak dapat menggunakan kondom. Jangan pernah menggunakan kondom berulang.

Kondom mudah digunakan, tetapi tetap perlu hati-hati. Kondom bisa pecah saat seks berlangsung (1 kondom pecah untuk setiap 161 penggunaan). Friksi pada kondom yang kurang lubrikasi dapat membuat gangguan pada area vagina. Busa spermasida dapat meningkatkan efektivitas kondom, namun busa ini penggunaannya berantakan dan kurang nyaman, serta ada pasangan yang mengalami ruam karena penggunaan busa pada kondom. Bahan sintesis pada kondom juga dapat menyebabkan iritasi bagi orang tertentu. Ingat saja: Kondom mudah ditemui dan menjadi pilihan yang jauh lebih aman daripada seks tanpa perlindungan.



## PENYAKIT MENULAR SEKSUAL


Penyakit menular seksual adalah penyakit yang berpindah dari satu orang ke orang lain melalui hubungan seksual. Kebanyakan penyakit ini dapat diobati, namun deteksi dini penting. Gejala penyakit menular seksual dapat membuat rasa malu, tetapi penting bagi orang yang aktif secara seksual untuk mengenalinya. Cara untuk mengetahui apakah kamu memiliki penyakit ini adalah melakukan tes di clinic. Tes penyakit menular seksual di klinik bersifat rahasia. Apabila kamu mengalami gejala berikut ini, pergilah ke klinik untuk dites.

Gejala penyakit menular seksual yang umum pada wanita:

- Rasa gatal
- Benjolan atau luka pada area alat kelamin
- Perubahan pada cairan vagina, warna atau bau yang aneh
- Rasa sakit pada alat kelamin dan/atau kesulitan buang air kencing


Gejala penyakit menular seksual yang umum pada pria:

- Cairan aneh keluar dari penis
- Benjolan pada area alat kelamin
- Luka atau bisul pada area alat kelamin
- Rasa kebakaran atau sakit saat buang air kencing
- Rasa sakit pada perut
- Rasa sakit saat melakukan seks
- Rasa sakit pada area testis




Tubuh kamu sedang tumbuh, dengan perubahan hormon dan bentuk yang luar biasa, kamu akan perlu menanyakan pada diri sendiri mengenai identitas seksual dan ketertarikan.

Pertanyaan jenis ini baik. Ingatlah, apa yang kamu rasakan, perasaanmu akan bertumbuh dan berevolusi serta berubah. Semua ini adalah proses normal.




Kamu bisa diterima apa adanya.



Orang heteroseksual adalah orang yang tertarik secara seksual atau romantis pada orang yang beda jenis kelamin.

Misalnya, cewek yang tertarik pada cowok, dan cowok yang tertarik pada cewek.



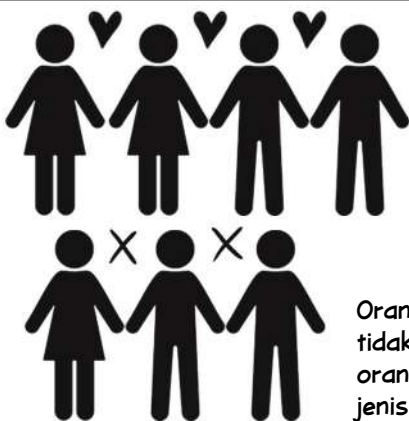
Orang homoseksual adalah orang yang tertarik secara seksual atau romantis pada orang yang sama jenis kelamin dengannya.



Cowok tertarik pada cowok; Cewek tertarik pada cewek.



Orang biseksual adalah orang yang tertarik pada orang yang beda jenis kelamin dan orang yang sama jenis kelamin.



Orang aseksual tidak tertarik pada orang lain dengan jenis kelamin apapun.

Apa itu non-biner?



Kita tidak hidup di dunia hitam-putih. Kebanyakan orang adalah pria atau wanita.



Tetapi ada orang yang tidak dengan mudah bisa dikategorikan "pria" atau "wanita".

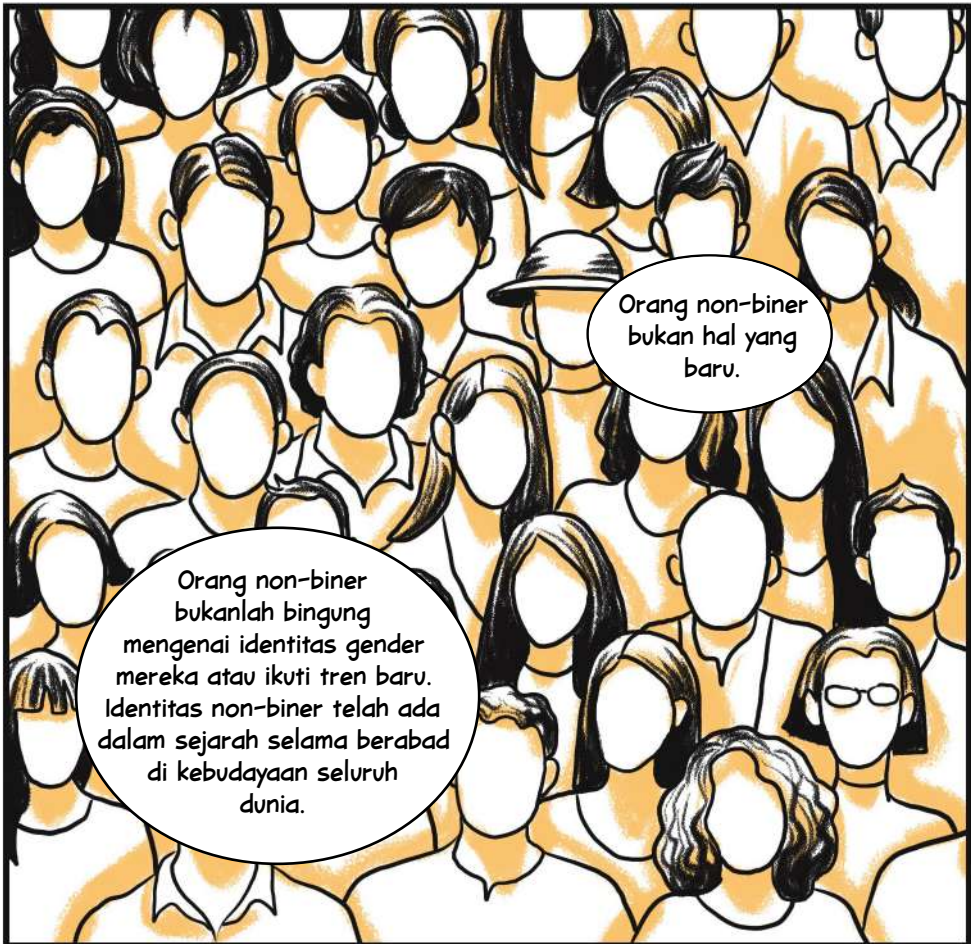
Contohnya, ada orang yang gendernya mencampur bagian dari pria dan wanita. Ada juga orang yang gendernya bukan pria atau wanita. Ada orang yang tidak beridentifikasi sebagai gender apa pun.



Ada orang yang gendernya berubah seiring waktu. Mungkin kamu mengalami perubahan yang membuatmu menanyakan identitas gendermu.

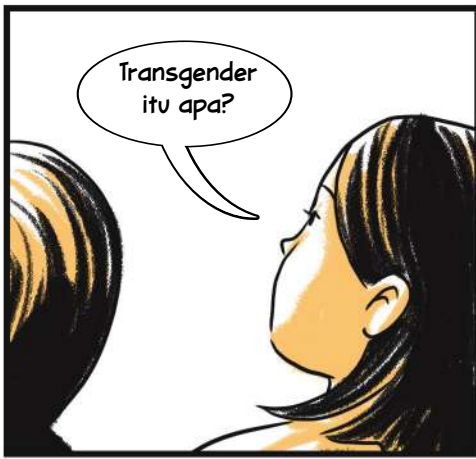


Orang yang gendernya bukan pria atau wanita punya banyak istilah untuk mengenalkan diri, tapi yang paling umum adalah istilah non-biner.



Orang non-biner bukan hal yang baru.

Orang non-biner bukanlah bingung mengenai identitas gender mereka atau ikuti tren baru. Identitas non-biner telah ada dalam sejarah selama berabad di kebudayaan seluruh dunia.





Aku paham...

Wanita transgender adalah orang yang hidup sebagai wanita, namun dianggap lelaki saat lahir.

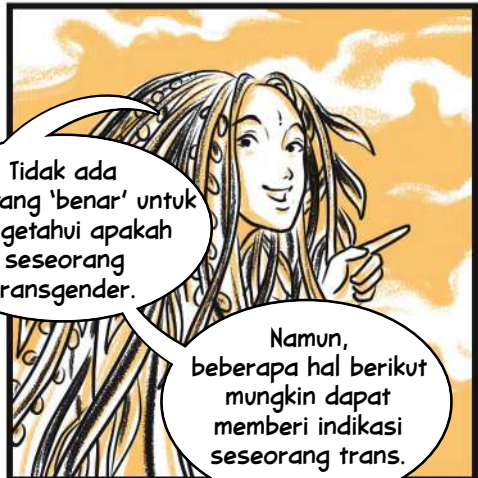
Ada juga orang transgender yang tidak beridentifikasi sebagai laki-laki atau perempuan, tapi sebagai kombinasi keduanya.



Ada berbagai istilah yang digunakan oleh orang yang tidak beridentifikasi oleh hanya gender lelaki atau hanya gender perempuan, seperti 'they' atau 'them'.



Bagaimana aku tau apakah aku trans-gender?



Tidak ada cara yang 'benar' untuk mengetahui apakah seseorang transgender.

Namun, beberapa hal berikut mungkin dapat memberi indikasi seseorang trans.

Apabila kamu merasa tidak nyaman jika disebut sebagai cowok atau cewek, pria atau wanita.



Apabila kata gender (he, her, she, him) digunakan untuk menjelaskan kamu, ini menyebabkan rasa tidak nyaman.

Apabila merasa bahwa bentuk luar tubuhnya tidak sesuai dengan perasaannya di dalam mengenai dirinya.

Perkembangan karakteristik gender (seperti payudara, bulu wajah, perubahan suara, dll.) di masa puber dapat menjadi pengalaman trauma bagi anak muda yang transgender. Ini dapat menyebabkan isu akan pandangannya mengenai tubuhnya sendiri. Gender dysphoria merupakan istilah untuk menjelaskan ketidaknyamanan ini.

Tulislah mengenai apa yang kamu rasakan.

Bicarakanlah dan berbagi dengan seseorang yang bisa kamu percaya. Pilihlah orang yang punya pikiran terbuka, dan idealnya memahami isu transeksual.

Bergabunglah dengan kelompok transgender seumuran. Apabila tidak tersedia di daerahmu, pertimbangkan untuk mencari kelompok LGBTI+ di internet. Kelompok dukungan seperti ini sulit ditemui di SMP atau SMA, tetapi di kampus kelompok seperti ini lebih tersedia.



Berbicaralah dengan pihak medis profesional mengenai perasaanmu.

Tunjukkan identitas gendermu dengan cara yang terasa baik untuk diri. Ada yang suka bereksperimen dengan bentuk rambut atau gaya berpakaian.



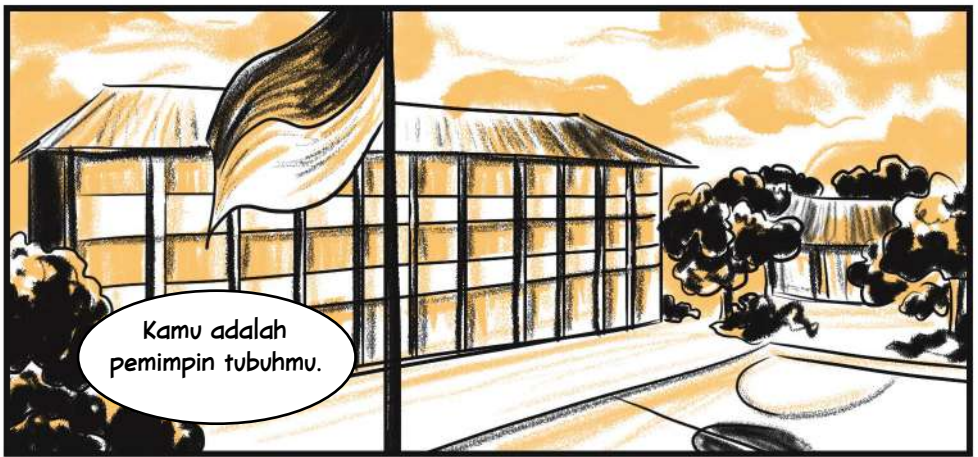
Coba gunakan nama lain dan/atau kata ganti orang yang lain (he, she, atau yang non-gender seperti they) saat membicarakan diri pada tulisan di buku catatan, bersama teman dekat atau di media sosial.

Kamu berhak menggunakan nama atau panggilan yang membuat diri merasa nyaman.

Kamu boleh beridentifikasi dengan gender apa pun yang membuatmu terasa nyaman, dan hanya dirimu yang bisa menentukannya.

Identitas gendermu adalah bagian dari dirimu, tapi bukan satu-satunya hal yang mengidentifikasi dirimu. Sampai dimana pun prosesmu sekarang, kamu tetaplah indah. Perasaanmu mengenai identitas gender mungkin akan berubah. Pikirkan identitas gender itu seperti spektrum, atau pelangi.

Berbicara dengan orang lain yang pernah memiliki pengalaman serupa, mungkin itu dapat membantu.




Kamu adalah pemimpin tubuhmu.



Tidak ada yang boleh menyentuhmu tanpa seizinmu.



Apabila ada yang berusaha menyentuhmu dengan cara yang tidak diinginkan atau tidak disukai, teriaklah dan minta bantuan.




Hindari berada sendirian dengan orang yang mungkin akan mendorong atau nge-bullymu untuk berhubungan seksual. Kadang perempuan ditekan untuk merasa bersalah apabila laki-laki kurang sopan dengan mereka.

Apabila perempuan dipaksa atau ditekan untuk berkontak seksual apa pun, itu BUKAN salahnya.

Demikian juga, apabila lelaki ditekan atau di-bully untuk berkontak seksual apa pun, itu juga BUKAN salannya.



Apabila ini terjadi padamu, laporkan segera, pertama ke pihak medis, lalu ke kepolisian. Mereka akan membantumu membuat laporan dan mencari cara untuk mengatasi situasi yang terjadi.



Apabila kita dipaksa untuk berhubungan intim, itu disebut perkosa, dan orang yang memerkosamu bisa diadili secara legal.

Sesudah pengalaman trauma seksual, penting untuk mencari orang yang bisa dipercaya untuk membantumu memproses



Cara lain memproses emosi adalah dengan menulis atau ekspresi kreatif lainnya. Ada yang suka naik sepeda, lari, berenang, menari untuk mencari keseimbangan, melepas stres, dan patah hati.

Kita mungkin kehilangan rasa aman. Bentuk pandangan diri mengenai tubuhmu mungkin saja ternodai. Tentu kita butuh bantuan untuk sembuh dan dapat merasa aman dan cantik lagi.

Dahlia dan aku suka main skateboard kalau lagi bete atau butuh lepas stres.

Untuk aku, kuncinya musik. Kalau aku butuh healing atau rasa seimbang aku main gitar.

Bagaimana perasaanmu mengenai kemandirian tubuhmu?





Aku sering memikirkan mengenai perlindungan bumi kita. Apalagi sekarang kita udah kenal langsung sama Ibu Pertiwi, Purnama, Cinta dan Biru.

Banyak anak muda berpikir 'apa sih yang bisa kita lakukan?' Ingat, setiap orang berarti. Dengan memilih pembalut kain atau celana dalam menstruasi, kita sudah membantu mengurangi tekanan pada lingkungan.




Ayo kita hindari tas plastik sekali pakai dan bawalah botol air sendiri yang dapat di isi ulang. Ini merupakan kebiasaan baik untuk mengurangi sampah plastik.

Plastik itu nggak pernah benar-benar hilang; terbang ke TPA, saluran air, atau dibakar yang membuat udara kita beracun. Plastik juga mencemari lautan, dan akhirnya bukan hanya Ibu Pertiwi tapi diri kita juga.


Mikroplastik telah ditemukan di rantai makanan kita, dalam tubuh kita, dan ini akan membuat kita sakit.




Apabila setiap orang di sekolah kita berusaha untuk mengurangi plastik, mendaur ulang, dan menggunakan kembali pasti lingkungan kita lebih bersih dan hijau.



Semuanya bermula dengan diriku. Dengan kita. Bumiku, diriku.




Untuk hidup tanpa menyesal: tulislah surat kepada diri sendiri dari dirimu sekarang kepada dirimu di masa depan.



Ingat, mintalah dirimu agar melindungi MIMPIMU sepanjang jalan.

Apabila kamu bermimpi menjadi jurnalis, atau bidan, atau guru, atau petani, atau penari, atau pilot, atau musisi, sekaranglah waktunya saat kamu masih muda untuk menempuh pendidikan.

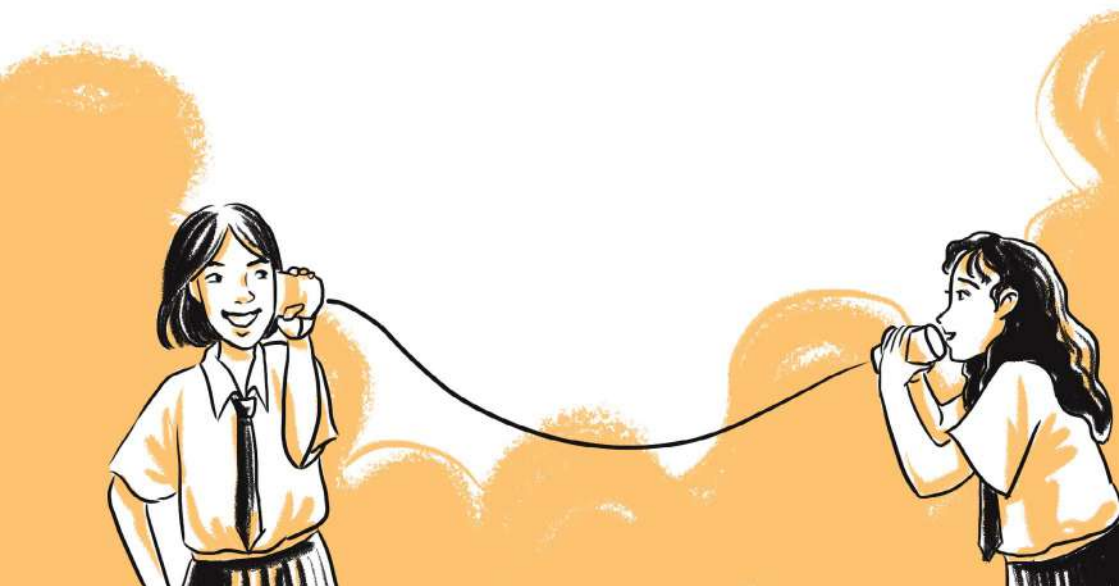
Seiring dengan waktu kamu akan tumbuh dan rencana akan berubah, tetapi jangan pernah menyerah pada mimpimu. Satu tahun, lima tahun, 10 tahun, 25 tahun, 50 tahun kemudian... bacalah surat tersebut.



Buatlah rencana yang besar dan istimewa, lalu wujudkan hal tersebut.

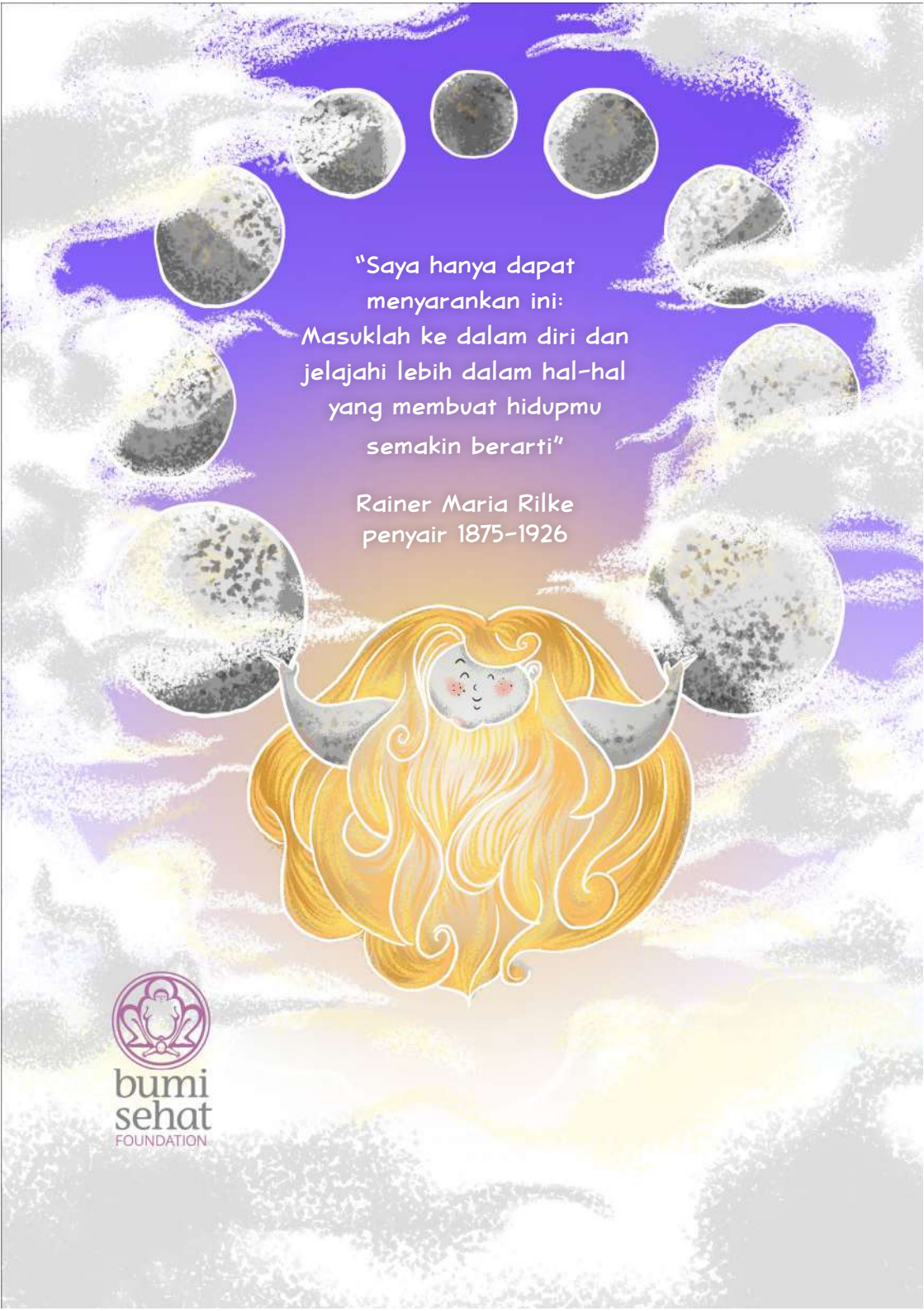
Katakanlah pada diri sendiri betapa kamu mencintai dirimu!











"Saya hanya dapat  
menyarankan ini:  
Masuklah ke dalam diri dan  
jelajahi lebih dalam hal-hal  
yang membuat hidupmu  
semakin berarti"

Rainer Maria Rilke  
penyair 1875-1926



bumi  
sehat  
FOUNDATION