

# Bab V

## Kepedulian Kesehatan Remaja Putri



- Perubahan yang terjadi pada tubuh (pubertas)
- Perubahan yang membawa kehidupan lebih baik
- Ketertarikan terhadap laki-laki dan seks
- Tekanan dan Pemaksaan seksual
- Pertolongan dari orang yang lebih dewasa

Terkadang di antara usia 10-15 tahun, tubuh seorang anak perempuan mulai tumbuh dan berubah menjadi dewasa. Saat ini merupakan saat paling menyenangkan sekaligus menyulitkan. Seorang perempuan muda mungkin merasakan dirinya tidak seperti anak-anak maupun orang dewasa, tubuhnya berada di antaranya dan mulai muncul sebuah proses baru yang sebelumnya tidak pernah dialaminya. Yang membuat kondisi ini semakin terasa sulit adalah ketika tidak ada seorangpun yang dapat menjelaskan perubahan ini, sehingga seorang perempuan muda tersebut mungkin tidak tahu apa yang diharapkan. Bab ini akan menjelaskan perubahan-perubahan yang terjadi saat *pubertas*, menjelaskan bagaimana seorang perempuan muda bisa tetap sehat saat proses pertumbuhan berlangsung, dan memberikan informasi untuk membantu dirinya membuat keputusan yang tepat untuk hidup yang sehat.

### **Makan Untuk Pertumbuhan yang Sehat**



*Anak-anak perempuan yang mendapatkan asupan makanan cukup akan mampu mengikuti pelajaran dengan baik di sekolah*

Satu hal yang paling penting bagi seorang anak perempuan untuk tetap sehat adalah dengan makan makanan yang cukup gizinya. Tubuhnya membutuhkan cukup protein, vitamin, dan mineral selama proses pertumbuhannya. Seorang anak perempuan setidaknya membutuhkan makanan dalam jumlah yang sama dengan anak laki-laki. Asupan makanan yang cukup menyebabkan anak perempuan tersebut jarang sakit, lebih berprestasi di sekolah, nantinya akan mengalami kehamilan yang sehat, persalinan yang aman, dan usia lanjut yang lebih sehat.

Anak perempuan juga membutuhkan jenis makanan yang tepat. Ketika seorang anak perempuan mulai mengalami menstruasi, dia akan kehilangan darah setiap bulannya. Untuk mencegah kurang darah (*anemia*), dia akan harus mengganti darah yang hilang dengan memakan makanan yang mengandung zat besi di dalamnya. Juga, anak perempuan dan perempuan dewasa harus makan makanan tinggi kalsium untuk membuat tulang mereka tumbuh lebih kuat. Untuk penjelasan lebih lanjut tentang makan makanan yang bergizi baik, lihat bab tentang Makanan untuk Kesehatan.

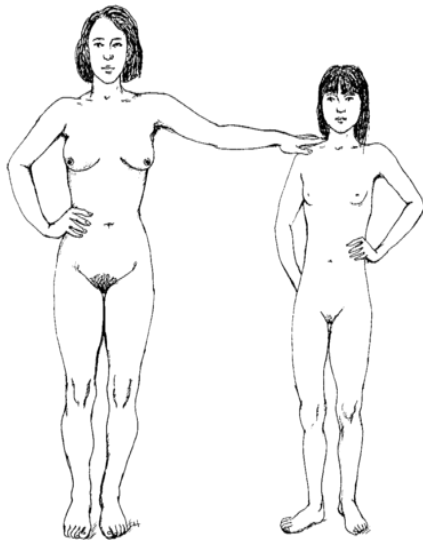
## Perubahan yang terjadi pada tubuh (pubertas)

Semua anak perempuan tentunya akan mengalami perubahan dalam tubuhnya, tetapi perubahan itu terjadi berbeda-beda untuk setiap anak perempuan. Jadi jangan khawatir jika tubuh anda terlihat berbeda dibandingkan dengan saudara perempuan atau teman-teman Anda.

**Pertumbuhan.** Perubahan pertama yang anda alami adalah tubuh anda akan tumbuh dengan cepat. Untuk sementara waktu, anda mungkin akan lebih tinggi dibandingkan dengan anak laki-laki seusia anda. Tubuh anda akan berhenti tumbuh 1-3 tahun setelah menstruasi pertama.

**Perubahan tubuh.** Selain tumbuh cepat, tubuh anda akan mengalami perubahan lain. Ada suatu zat di dalam tubuh yang disebut hormon yang mengontrol tubuh anda untuk tumbuh dan membuat perubahan ini terjadi.

## Bagaimana tubuh seorang anak perempuan berubah saat pubertas



- *Anda tumbuh lebih tinggi dan lebih bulat.*
- *Wajah Anda berminyak dan jerawat akan tumbuh di wajah Anda.*
- *Anda akan berkeringat lebih banyak.*
- *Pertumbuhan rambut di ketiak dan di alat kelamin luar.*
- *Payudara anda tumbuh agar mampu membuat ASI. Ketika bertambah besar terkadang bagian puting susu anda akan terasa nyeri. Satu payudara akan tumbuh terlebih dahulu dibandingkan yang lain, namun payudara kecil terkadang bisa mengejar pertumbuhannya.*
- *Mulai keluar lender/cairan dari vagina.*
- *Anda akan mulai mengalami menstruasi.*

**Di dalam tubuh Anda.** Ada perubahan lain yang tidak dapat anda lihat. Rahim, saluran telur, indung telur, dan vagina akan tumbuh dan mengalami perubahan posisi.

**Apa yang Anda rasakan.** Ketika anda menjalani perubahan ini, anda akan semakin peduli terhadap tubuh anda sendiri. Anda juga bisa tertarik pada laki-laki, dan teman-teman anda. Ada saat-saat ketika perasaan anda sulit untuk dikontrol. Pada hari-hari sebelum menstruasi, seringkali muncul perasaan yang begitu kuat terhadap apapun, seperti kebahagiaan, kemarahan, dan kecemasan.

## Menstruasi

Menstruasi adalah tanda bahwa tubuh anda dipersiapkan untuk hamil. Tidak ada anak perempuan satu pun yang mengetahui kapan mereka akan mendapatkan menstruasi pertamanya. Hal ini biasanya terjadi setelah payudara dan rambut di ketiak dan alat kelamin luarnya mulai tumbuh. Beberapa bulan sebelum menstruasi pertamanya, dia mungkin akan merasakan adanya rasa basah pada vaginanya yang membasahi pakaian dalamnya. Kondisi ini adalah kondisi normal.

Beberapa anak perempuan merasa senang saat mereka mendapatkan menstruasi pertamanya, terutama jika mereka tahu apa yang diharapkan. Anak perempuan yang tidak pernah diberitahukan tentang kondisi ini sering merasa khawatir ketika menstruasi terjadi. Kondisi ini terjadi pada setiap perempuan di seluruh dunia dan anda dapat menerimanya dan bahkan bangga jika sudah mengalaminya. Jangan membiarkan orang lain berpikir bahwa kondisi ini merupakan sesuatu yang kotor atau memalukan.

### Perawatan diri saat menstruasi

Menjaga kebersihan. Banyak anak perempuan menggunakan pembalut yang terbuat dari kapas untuk menampung darah yang keluar dari vaginanya. Pembalut ini dipertahankan posisinya dengan menggunakan sabuk, peniti, atau pakaian dalam. Pembalut ini harus diganti beberapa kali setiap harinya, dan dibersihkan dengan baik menggunakan sabun dan air jika akan digunakan kembali.



tampon



pembalut

Beberapa perempuan menempatkan sesuatu di dalam vaginanya yang dibeli atau dibuat dari kapas, kain, atau spons. Ini disebut *tampon*. Jika anda menggunakan tampon, pastikan untuk menggantinya paling sedikit 3 kali setiap harinya. Jika tindakan ini tidak dilakukan maka akan menimbulkan infeksi berat.

Cucilah alat kelamin luar anda dengan air setiap hari untuk membersihkan darah yang tersisa. Jika bisa, gunakan sabun yang lembut.

**Aktivitas.** Anda tetap dapat melanjutkan aktivitas sehari-hari.



*Mandi merupakan suatu kegiatan yang menyehatkan saat kita mengalami menstruasi*



*Beraktivitas (melakukan kegiatan olah raga, senam atau kegiatan sehari-hari) dapat mengurangi nyeri saat menstruasi*

### **Perubahan yang akan membawa kehidupan lebih baik**

Seorang perempuan melihat dirinya terbentuk saat dia tumbuh. Sangat penting bagi seorang perempuan untuk melakukan penilaian yang baik terhadap dirinya ketika dia muda sehingga dapat mengembangkan kemampuan dirinya secara maksimal dan membantu menciptakan perubahan yang lebih baik di lingkungannya. Seorang anak perempuan dapat mempelajari hal ini ketika keluarga dan lingkungannya juga menghargai dirinya.

Di beberapa tempat, banyak anak perempuan merasa dirinya lebih rendah dibandingkan anak laki-laki. Mereka diajarkan untuk merasa malu terhadap tubuhnya sendiri dan malu karena mereka perempuan, mereka juga diajarkan untuk kurang mendapatkan pendidikan, kurang mendapatkan asupan makanan, sering dilecehkan oleh laki-laki, dan bekerja lebih berat dibandingkan dengan saudara laki-lakinya. Hal ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mereka secara langsung, tetapi juga membuat mereka berpikiran negatif terhadap dirinya sendiri dan kurang mampu membuat keputusan yang tepat untuk hidup sehat di masa depannya. Jika anak perempuan dibesarkan dalam kondisi ini, itu menunjukkan bahwa lingkungan mereka tidak menghargai mereka setara dengan anak laki-laki.

Tetapi jika masyarakat di lingkungan tempat perempuan tinggal dapat mengharagai setiap orang, baik itu laki-laki ataupun perempuan, perempuan tersebut akan tumbuh menjadi seseorang yang memiliki gagasan menciptakan kehidupan yang lebih baik untuk diri, keluarga, dan lingkungannya.



*Seorang anak perempuan akan bangga jika ia melihat bahwa usahanya dapat membawa perubahan di lingkungannya ke arah yang lebih baik*

Cara masyarakat memperlakukan perempuan juga mempengaruhi bagaimana keluarga memperlakukan anak-anak perempuan mereka. Sebagai contoh, jika masyarakat percaya bahwa anak perempuan harus belajar keterampilan, keluarga yang tinggal di sana lebih cenderung menginginkan anak perempuan mereka bersekolah setinggi mungkin. Namun dalam sebuah masyarakat di mana seorang perempuan hanya diperbolehkan untuk melakukan 'pekerjaan perempuan' dan tidak diizinkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan di masyarakat, keluarga kurang menyadari bahwa anak perempuannya harus memperoleh pendidikan tinggi.

Ada banyak cara untuk membantu perempuan merasa lebih percaya diri terhadap dirinya sendiri dan membantu keluarga dan masyarakatnya memahami bahwa kehidupan perempuan dapat berubah. Berikutnya akan dijelaskan mengenai beberapa gagasan.

## Beberapa cara yang dapat dilakukan oleh para perempuan untuk kehidupan yang lebih baik

**Cari seseorang untuk diajak bicara** yang menurut anda akan mendengarkan dan mengerti anda, teman, saudara perempuan, atau anggota keluarga lain. Ceritakan tentang rasa takut dan masalah yang anda hadapi. Selain itu, anda juga dapat menceritakan tentang beberapa perempuan yang berpikiran maju di lingkungan anda, tujuan anda, dan harapan anda di masa yang akan datang.

**Pikirkan bersama teman-teman anda apa yang anda dan mereka anggap penting.** Jika anda melihat masalah yang terjadi dalam masyarakat anda, bergabunglah bersama teman-temanmu untuk melakukan suatu perubahan. Anda akan merasa bangga ketika anda melihat bahwa usaha anda dapat membuat masyarakat anda menjadi lebih baik.

**Rencanakan masa depan anda.** Langkah pertama yang dapat anda lakukan untuk merencanakan masa depan anda adalah dengan menetapkan tujuan. Tujuan adalah sesuatu yang ingin anda capai.

Bagi sebagian besar perempuan hal ini dianggap tidak mudah. Banyak di antara mereka yang merasa kehidupan mereka dikendalikan oleh keluarga mereka atau tradisi masyarakat yang ada. Tapi anda bisa mulai membantu diri anda sendiri dengan mengetahui apa yang anda inginkan.



Langkah berikutnya adalah beritahukan kepada seorang perempuan atau laki-laki yang menjadi ahli dan bekerja sesuai dengan keinginan anda. Mereka bisa saja idola/ orang yang menjadi panutan bagi anda, ataupun pemimpin di masyarakat. Mintalah waktu pada mereka agar anda bisa belajar tentang apa yang mereka kerjakan.



*Terkadang anak perempuan merasa frustrasi karena impian dan harapan untuk masa depannya mungkin bertentangan dengan keyakinan dalam masyarakat dan keluarga mereka tentang apa yang harus dilakukan seorang perempuan. Penting bagi anda untuk menjelaskan impian dan harapan anda dengan hati-hati kepada orang dewasa dan juga mendengarkan saran mereka.*

*Lihat bab tentang bagaimana menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga.*

### **Sebuah Keputusan untuk Kehidupan yang Lebih Baik**

Anda dan keluarga dapat membuat sebuah keputusan penting untuk masa depan anda.

**Pendidikan dan pelatihan.** Pendidikan dapat membantu anda merasa bangga pada diri sendiri, mendapatkan kehidupan yang lebih baik, dan hidup lebih sehat dan bahagia. Bagi beberapa anak perempuan, pendidikan dapat membuka jalan untuk masa depan lebih baik. Bahkan jika anda tidak bisa menempuh pendidikan di sekolah, ada cara lain untuk belajar membaca dan meningkatkan keterampilan Anda.



*Sebagai contoh anda dapat belajar di rumah, bergabung dengan program pemberantasan buta huruf, atau belajar cara berdagang dari orang-orang yang sudah terampil (= magang). Bila anda memiliki keterampilan baru, anda memiliki sesuatu yang dapat dibagikan untuk masyarakat anda, dan anda dapat lebih baik mendukung diri dan keluarga anda. Belajar keterampilan baru dapat membantu anda memiliki lebih banyak pilihan dalam hidup anda.*



**Kesiapan untuk menikah.** Bicarakan dengan keluarga anda tentang menunggu kesiapan anda untuk menikah, sampai anda merasa siap dan menemukan pasangan yang tepat. Banyak anak perempuan dapat menyelesaikan sekolah dan mencari pekerjaan sebelum berkeluarga. Hal ini dapat membantu anda mengenal lebih lanjut tentang diri anda dan mengetahui apa yang anda inginkan. Pada saat anda menunggu, anda akan menemukan pasangan yang berpandangan sama dengan anda.

**Kesiapan untuk memiliki anak.**



*Akan lebih mudah untuk membesarkan anak-anak yang bahagia dan sehat ketika anda dan pasangan anda merasa siap untuk membentuk sebuah keluarga. Jika anda menginginkan seorang anak, berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan : Apakah anda dapat melanjutkan pendidikan anda? Bagaimana anda memenuhi kebutuhan dasar anak-anak anda : makanan, pakaian, tempat tinggal, dll? Apakah anda siap untuk memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh menjadi anak yang sehat? Apakah pasangan anda bersepakat untuk membantu membesarkan anak? Bagaimana keluarga anda membantu anda?*

Orangtua dan anak perempuan dapat bekerja sama untuk memahami fungsi tubuh seorang perempuan, seksualitas, dan pencegahan kehamilan dini. Hal ini dapat dilakukan di rumah, dan beberapa program dapat diselenggarakan di sekolah-sekolah, tempat pertemuan masyarakat, atau di tempat ibadah.

**Ketertarikan terhadap laki-laki dan seks**



Kebanyakan anak muda mulai memiliki perasaan cinta atau nafsu seksual ketika mereka beranjak dewasa. Berpikir tentang menyentuh atau disentuh oleh seseorang secara seksual merupakan hal yang tidak biasa. (Beberapa perempuan bahkan mungkin berpikir tentang

seorang anak perempuan atau perempuan dengan cara ini.). Tetapi orang-orang sering memiliki perasaan-perasaan ini sebelum mereka siap untuk melakukannya.

Lakukanlah hubungan seksual hanya jika anda sudah siap dan mengetahui bagaimana cara melindungi diri anda dari bahaya disakiti. Seks bisa dinikmati oleh kedua orang yang melakukannya, tetapi bisa juga menimbulkan ketakutan atau rasa malu.



*Perempuan muda melakukan hubungan seksual karena berbagai alasan. Beberapa melakukannya karena mereka ingin memiliki anak. Ada juga yang melakukannya karena membuat mereka merasa lebih baik atau diinginkan. Beberapa perempuan merasa tidak mempunyai pilihan lain karena hal itu merupakan pekerjaan mereka sebagai istri ataupun pacar. Beberapa hubungan seksual diperdagangkan untuk memperoleh uang atau untuk hal-hal lain yang mereka butuhkan guna bertahan hidup, seperti makanan, atau pakaian untuk anak-anak mereka, atau tempat tinggal.*

Perempuan lain berhubungan seks karena mereka berpikir hal itu akan membuat seseorang lebih mencintai mereka. Kadang-kadang teman atau pacar bisa membuat seorang perempuan harus melakukan hubungan seks walaupun dia tidak siap.

Suatu hubungan seksual tidak dapat dipaksakan jika mereka tidak menginginkannya. Lakukanlah hubungan seksual hanya jika anda telah siap untuk melakukannya. Hubungan seksual dapat dinikmati oleh pasangan yang melakukannya, tetapi akan sulit muncul suatu kenikmatan jika anda merasa takut atau malu, ataupun dengan pemaksaan.

Jika anda telah siap untuk sebuah hubungan seksual, selalu lindungi diri anda terhadap kehamilan dan penyakit. Untuk informasi lebih lanjut, lihat bab tentang "Keluarga Berencana," "Infeksi Menular Seksual," "HIV," dan "Kesehatan Seksual."

### **Resiko Kesehatan dalam Kehamilan Usia Muda**

Banyak perempuan yang tubuhnya belum siap untuk menjalani kehamilan yang sehat dan aman. Perempuan muda lebih sering menderita eklampsia (yang menyebabkan kejang dan kekakuan) selama kehamilan. Hal ini disebabkan karena tubuh mereka mungkin masih terlalu muda untuk melahirkan bayi. Seorang ibu di bawah usia 17 lebih cenderung mengalami persalinan sulit dan lama, dan persalinan macet. Tanpa bantuan medis, seorang perempuan dengan masalah ini dapat meninggal dunia. Persalinan macet juga dapat merusak vagina, menyebabkan timbulnya rembesan air kencing dan tinja/berak. Bayi yang

lahir dari perempuan usia di bawah 17 tahun biasanya kecil dan lahir *prematuur*. Jika anda sekarang sedang hamil, datanglah segera ke bidan terlatih atau petugas kesehatan lainnya untuk mendapatkan penjelasan mengenai persalinan yang aman.

### **Apa yang harus diketahui seorang perempuan tentang hubungan seksual**



- *Anda bisa hamil saat pertama kali anda berhubungan seks.*
- *Anda bisa hamil setiap kali anda berhubungan seks tanpa menggunakan alat KB /kontrasepsi (bahkan jika dilakukan hanya sekali).*

• Anda bisa terinfeksi IMS atau HIV jika anda tidak menggunakan kondom saat anda berhubungan seks dengan orang yang terinfeksi. Dan anda tidak bisa mengatakan seseorang terinfeksi *IMS (Infeksi Menular Sexual)* atau tidak hanya dari penampilannya saja.

• Lebih mudah bagi seorang perempuan untuk menderita infeksi menular seksual (IMS) atau HIV dari laki-laki daripada dirinya menularkan penyakit itu kepada seorang laki-laki. Hal ini sesuai dengan bagaimana hubungan seksual itu dilakukan, karena seorang perempuan adalah penerima. Sangat sulit untuk mengetahui apakah seorang perempuan telah terinfeksi atau tidak, karena masalah kesehatan yang dihadapi ada di dalam tubuhnya.

Selalu gunakan kondom untuk perlindungan terhadap IMS dan HIV. ***Tapi cara paling tepat untuk menghindari kehamilan, IMS, dan HIV adalah tidak berhubungan seks.***

### **Menjalin suatu hubungan tanpa melakukan hubungan seksual**



*Membangun hubungan yang didasarkan atas perasaan cinta membutuhkan waktu, perhatian, saling menghormati, dan kepercayaan dari kedua belah pihak. Seks bukanlah satu-satunya cara untuk menunjukkan kepada seseorang bahwa anda peduli. Berhubungan seks tidak berarti bahwa anda sedang jatuh cinta.*

Anda dapat menjalin kebersamaan dengan pasangan anda tanpa melakukan hubungan seksual. Dengan komunikasi dan berbagi pengalaman, Anda bisa belajar sesuatu yang lebih penting di antara keduanya, bagaimana pandangan hidup anda, suatu kesepakatan yang anda buat bersama-sama, akan menjadi pasangan dan orang tua seperti apa yang akan anda buat, dan bagaimana pendapat anda tentang rencana hidup pasangan anda. Saling memberikan sentuhan satu sama lain (tanpa hubungan seksual) dapat memberikan

kepuasan tersendiri, dan hal ini aman selama anda bisa menahan diri untuk tidak melakukan hubungan seksual.

Bicarakan dengan pasangan anda. Jika anda yakin dia merupakan orang yang tepat untuk anda tetapi anda tidak yakin untuk berhubungan seks, bicarakan dengan dia untuk menunggu. Anda juga dapat menemukan bahwa dia tidak siap juga untuk berhubungan seks. Jika anda menghormati satu sama lain, anda dapat mengambil keputusan yang disepakati bersama.

Bicarakan dengan teman anda. Anda mungkin menemukan bahwa beberapa perempuan juga menghadapi pilihan yang sama. Anda dapat membantu satu sama lain untuk menjalin suatu hubungan tanpa melakukan hubungan seks. Tetapi pertimbangkan kembali saran dari teman anda yang sudah melakukan hubungan seksual. Dia akan terus meyakinkan anda untuk melakukan seperti apa yang dilakukannya untuk membuat dirinya merasa benar melakukan tindakan tersebut. Hal ini disebut tekanan dari suatu kelompok.

### **Lindungi Diri Anda Jika Anda Sudah Siap Untuk Berhubungan Seksual**

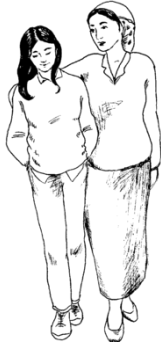


*Jika seorang laki-laki benar-benar peduli terhadap anda, dia pasti ingin melindungi anda. Jika dia memaksakan untuk berhubungan seks, berarti dia hanya peduli pada dirinya sendiri.*

Ketika anda memutuskan siap untuk melakukan hubungan seksual, anda harus melindungi diri terhadap kehamilan dan penyakit. Ada banyak cara untuk membuat hubungan seks lebih aman. Ini berarti anda harus **merencanakan terlebih dahulu sebelum anda berhubungan seks**.

**Bicarakan dengan pasangan anda sebelum anda berhubungan seks.** Biarkan dia mengetahui betapa pentingnya melindungi diri anda sendiri. Jika anda merasa sulit untuk mendiskusikannya, mungkin di awal anda dapat membicarakan pasangan lain terlebih dahulu.

Di masyarakat, banyak orang-orang terlatih yang dapat memberikan kondom dan alat kontrasepsi lainnya. Bicaralah dengan mereka atau tanyakan pada petugas kesehatan di mana anda dapat memperoleh metode KB/kontrasepsi untuk perlindungan. Jika anda merasa malu untuk bertanya, carilah seseorang yang anda percaya untuk membantu anda. Beberapa klinik Keluarga Berencana memiliki pelayanan khusus untuk remaja dan mungkin mereka memiliki remaja terlatih sebagai konselor yang dapat memberikan informasi.



Karena Anda tidak bisa melihat hanya dari penampilan seorang laki-laki apakah dia menderita IMS/HIV atau tidak, hubungan seks akan lebih aman jika anda **menggunakan kondom setiap kali anda melakukannya**. Jika anda melihat keluarnya cairan dan kemerahan pada penis laki-laki, dia pasti menderita IMS dan dapat menular pada anda.

Jika saat berhubungan seks anda mendapati keluarnya cairan dari vagina anda dan muncul kemerahan dan bengkak di kelamin anda, atau nyeri di perut bawah, anda mungkin juga sedang menderita IMS. Lihat bab tentang IMS.

## Tekanan dan Pemaksaan Seksual

### Pemaksaan dari Pasangan Untuk Melakukan Hubungan Seks



*Jika seseorang memaksa anda untuk melakukan hubungan seks padahal anda tidak menginginkannya, itu disebut suatu pemerkosaan*

Di berbagai negara, banyak perempuan dan anak-anak dipaksa untuk berhubungan seks walaupun mereka tidak menginginkannya. Sering hal itu dilakukan oleh pasangan yang mengaku mencintai mereka. Di beberapa tempat ini disebut 'pemerksaan saat pacaran'. Paksaan yang dilakukan tidak hanya secara fisik saja tetapi anda dapat merasa tertekan dari kata-kata yang disampaikan. Dia akan mengancam anda atau memohon kepada anda yang membuat anda merasa bersalah atau malu jika anda menolaknya. Hal ini tetap saja tidak dibenarkan. **Tidak ada seorangpun yang dapat memaksa seseorang untuk berhubungan seks jika dia tidak menginginkannya.**

Cara mencegahnya :



- Jika dia ingin berhubungan seks dan anda tidak menginginkannya, anda dapat mengatakan bahwa anda menghargai keinginannya itu tetapi anda belum siap untuk melakukannya. Jika anda takut berhadapan sendirian dengan orang itu, ajaklah seseorang bersama dengan anda, atau mintalah orang lain untuk berbicara dengan dia.

- Katakan "**TIDAK**" **dengan keras** jika anda dipaksa untuk berhubungan seks. Terus mengatakan "TIDAK" jika perlu. Juga katakan "TIDAK" pada tubuh anda. Jika anda mengatakan "TIDAK," tetapi menyerahkan tubuh anda, dia akan berpikir bahwa anda menyetujuinya.
- **Segera menghindar** jika dia menyentuh bagian tubuh anda dan anda tidak menginginkannya. Perasaan anda memperingatkan anda bahwa sesuatu yang lebih buruk dapat terjadi. **Buatlah banyak keributan dan bersiaplah untuk lari jika diperlukan.**
- **Jangan minum alkohol atau memakai narkoba.** Alkohol dan obat-obatan membuat anda kurang mampu menggunakan penilaian anda dan mengendalikan apa yang terjadi pada anda.
- **Keluarlah dari kelompok.** Di beberapa tempat, pasangan muda berpacaran dalam suatu kelompok. Anda masih dapat mengenal laki-laki, namun anda cenderung akan didorong untuk berhubungan seks karena anda tidak sendirian.
- **Pergilah di tempat-tempat yang aman** di mana orang lain dapat melihat anda.
- **Berpikirlah dengan logika anda.** Putuskan berapa banyak sentuhan yang menurut anda terlalu berlebihan. Jangan biarkan anda hanyut dalam perasaan dan membiarkan semuanya terjadi pada anda.

### **Ketika seseorang dalam keluarga anda mencoba untuk melakukan hubungan seksual dengan anda (*incest*)**

Seorang laki-laki tidak diperkenankan menyentuh tubuh anda jika anda tidak menginginkannya. Anggota keluarga, seperti sepupu anda, paman, saudara laki-laki, atau ayah, sebaiknya tidak menyentuh alat kelamin anda atau bagian lain dari tubuh anda secara seksual. Jika ini terjadi, anda perlu mencari bantuan. Bahkan jika mereka mengatakan akan menyakiti anda jika anda melaporkan kepada orang lain, anda perlu memberitahukan kepada orang lain yang anda percaya sesegera mungkin. Kadang-kadang anda perlu juga menceritakan kepada orang lain di luar keluarga anda seperti guru perempuan atau pemuka agama di masyarakat anda.

### **Anak perempuan dan laki-laki dewasa**

Banyak laki-laki dewasa yang tertarik pada anak perempuan. Pergi dengan laki-laki dewasa mungkin sangat menyenangkan, terutama jika dia terkenal atau menjadi orang penting dalam masyarakat anda, atau jika dia memiliki uang dan bisa membeli segalanya. Di beberapa tempat, seorang laki-laki yang dapat membelikan pacarnya banyak hadiah disebut '*Sugar Daddy*'. Seringkali anak perempuan yang pergi dengan laki-laki dewasa akhirnya merasa bahwa dia hanya dimanfaatkan untuk kepuasan seks atau diperlakukan buruk, terutama jika orang itu sudah menikah atau memiliki perempuan lain.



*Kadang-kadang laki-laki dewasa tersebut dapat membuat anak perempuan merasa lebih tertekan dan terpaksa mau melakukan hubungan seksual dibandingkan dengan apa yang dilakukan anak laki-laki seusianya, terutama jika laki-laki*

Di beberapa masyarakat, lebih banyak perempuan muda dan anak perempuan terinfeksi HIV dibandingkan dengan kelompok lain. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki resiko yang lebih besar untuk melakukan hubungan seksual dengan laki-laki dewasa, di mana laki-laki tersebut biasanya memiliki kemungkinan lebih besar untuk terinfeksi HIV. Tetapi hal ini dapat terjadi pada laki-laki dari segala usia.

#### **Perdagangan Perempuan untuk Mendapatkan Uang dan Kebutuhan Lainnya**



*Terkadang keluarga miskin akan memberikan anak perempuan mereka kepada seorang laki-laki dewasa untuk membayar utang keluarganya. Atau mereka mungkin akan menjual anak perempuan mereka untuk memperoleh uang atau kebutuhan keluarga lainnya.*

Kadang-kadang anak perempuan tersebut dibawa ke daerah lain atau ke kota. Mereka berpikir mereka akan bekerja di pabrik-pabrik, atau sebagai pembantu rumah tangga, tetapi terkadang mereka sering dipaksa untuk menjadi pekerja seks.

Jika anda berpikir bahwa anda atau anak perempuan lain di masyarakat anda akan diperdagangkan atau dikirim untuk bekerja, cobalah untuk mencari bantuan dari orang dewasa lainnya. Bisa saja anda minta pertolongan pada paman atau bibi yang lebih tua atau guru perempuan.

## Jika Anda Menjadi Hamil Tanpa Perencanaan Sebelumnya



*Anda mungkin hamil jika anda sudah berhubungan seks dan menstruasi anda terlambat, payudara anda sakit, anda sering buang air kecil atau anda merasa mual. Datanglah untuk memeriksakan diri pada petugas kesehatan atau bidan sesegera mungkin untuk mengetahui secara pasti apakah anda sedang hamil.*



*Banyak perempuan muda tidak menginginkan dirinya hamil. Beberapa dari mereka bisa memperoleh dukungan yang mereka butuhkan dari keluarga dan teman. Tetapi yang lainnya merasakan kondisi ini tidak mudah bagi dirinya.*

Ceritakanlah pada orang dewasa yang anda percaya

### **'Hidupmu terlalu berharga untuk diakhiri'**

Jika anda merasa terjebak oleh kehamilan yang tidak direncanakan dan anda ingin mengakhiri kehamilan anda, berhati-hatilah dengan keputusan yang anda ambil. Di seluruh dunia, banyak anak perempuan dan perempuan meninggal akibat mencoba untuk mengakhiri kehamilan dengan cara berbahaya. Ada cara-cara aman untuk mengakhiri suatu kehamilan.

### **Pertolongan dari orang yang lebih dewasa**

Membicarakan masalah kehamilan anda dengan orangtua terkadang memang sulit. Orangtua anda mungkin ingin anda hidup sesuai dan sejalan dengan tradisi, namun anda merasa bahwa waktu sudah berubah. Anda mungkin merasa bahwa orang tua anda tidak mendengarkan atau tidak bisa memahami anda. Atau anda mungkin takut mereka akan marah.

Keluarga anda mencintai anda tanpa menyetujui semua yang anda katakan. Mereka mungkin marah karena mereka peduli bukan karena mereka tidak menyayangi anda. Cobalah untuk berbicara dengan mereka baik-baik dan membantu mereka untuk lebih memahami anda.



## Beberapa gagasan untuk komunikasi yang lebih baik

Pilihlah waktu yang tepat untuk berbicara, ketika orangtua anda sedang tidak sibuk, atau tidak lelah, ataupun tidak sedang memikirkan hal lain.



*Ceritakanlah kepedulian, kekuatiran, dan tujuan anda dengan mereka. Tanyakan apa yang akan mereka lakukan jika mereka berada di posisi anda.*



*Berikan kepada mereka bacaan atau tunjukkan gambar untuk memulai pembicaraan anda. Anda dapat membaca bagian dari buku ini bersama-sama jika bacaan tersebut berkaitan dengan masalah anda.*

*Jika anda merasa emosi dan marah, usahakanlah untuk tidak berteriak. Anda akan membuat orangtua anda marah dan mereka akan berpikir anda tidak menghormatinya.*

*Jika anda sudah mencoba cara ini dan tetap tidak berhasil untuk berbicara dengan orangtua anda, carilah oranglain yang dapat anda ajak bicara. Mereka bisa guru, ibu dari teman anda, bibi, kakak perempuan, nenek, teman atau pemuka agama, ataupun petugas kesehatan.*

## Bagaimana seorang ibu dapat menolong anak perempuannya

Anda mungkin dibesarkan dalam masa dimana seorang perempuan tidak diperbolehkan untuk mendapatkan pendidikan, merencanakan keluarga yang akan dibentuk, ataupun membuat keputusan untuk kehidupannya. **Kehidupan dapat berubah pada anak perempuan anda.** Jika anda mendengarkan dia, membagikan pengalaman anda, dan memberikannya informasi yang bermanfaat, anda dapat membantunya membuat keputusan yang terbaik bagi dirinya. Anda dapat membantunya melihat hal-hal positif menjadi anak perempuan dan seorang perempuan.