



# **BUKU PEDOMAN**

**PENDIDIK SEBAYA REMAJA (*DHARMA YOWANA*)**  
Dalam Pencegahan  
**Stunting**





## Parisada Hindu Dharma Indonesia Pusat Hindu Dharma Council of Indonesia

Sekretariat : Jl. Anggrek Nelly Murni Blok A/ 3 Slipi, Jakarta 11480  
Phone : (021) 5330414, Fax. (021) 5485181  
Email : sekretariat@parisada.org Website : www.parisada.org

---

### **KATA PENGANTAR KETUA UMUM PENGURUS HARIAN PARISADA HINDU DHARMA INDONESIA**

Om Swastyastu,

Atas Asung Kerta Wara Nugraha senantiasa kita panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang karena kita masih diberikan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan buku Pedoman Pendidik Sebaya Pencegahan *Stunting*.

*Stunting* (kerdil) merupakan masalah yang cukup serius dihadapi bangsa Indonesia. Saat ini, 9 juta atau lebih dari sepertiga jumlah balita (37,2%) di Indonesia menderita *stunting* (kerdil). *Stunting* (kerdil) antara lain disebabkan oleh kekurangan gizi pada balita yang berlangsung lama sehingga menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya mencegah *stunting* antarlain melalui sosialisasi dalam bentuk pendidik sebaya remaja.

Dalamrangkamemudahkanparapendidiksebaya remaja(dharma yowana) dalam menyampaikan informasi diperlukan adanya buku Pedoman Pendidik Sebaya Mencegah *Stunting*. Oleh karena itu, kami menyambut baik dan terima kasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada penyusun dan kepada Badan Kesehatan Parisada Hindu Dharma Indonesia atas tersusunnya buku Pedoman Pendidik Sebaya Mencegah *Stunting*, semoga buku ini dapat menjadi panduan

bagi pendidik sebaya untuk dapat memberikan pemahaman kepada remaja Hindu dalam mempersiapkan kehidupan berkeluarga yang sehat, sejahtera, dan bahagia (mewujudkan keluarga sukhinah) guna melahirkan generasi bebas *stunting* (kerdil). Dalam memudahkan kegiatan dalam menyampaikan informasi tentang Pencegahan *Stunting* diperlukan adanya buku Pedoman Pendidik Sebaya dalam Pencegahan *Stunting*. Oleh karena itu, kami menyambut baik dan terima kasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada penyusun dan kepada Badan Kesehatan Parisada Hindu Dharma Indonesia atas tersusunnya buku Pedoman Pendidik Sebaya dalam Pencegahan *Stunting*, semoga buku ini dapat menjadi panduan bagi pendidik sebaya untuk dapat memberikan pemahaman kepada remaja Hindu dalam mempersiapkan kehidupan berkeluarga yang sehat, sejahtera, dan bahagia (mewujudkan keluarga sukhinah) guna melahirkan generasi bebas *stunting* (kerdil).

Kami juga menyampaikan terima kasih kepada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan segenap jajaran Direktorat Promosi Kesehatan yang telah melakukan terobosan peningkatan peran serta organisasi kemasyarakatan dalam promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat dan Parisada Hindu Dharma Indonesia diikutsertakan dalam program tersebut.

Om Santih, Santih, Santih Om

Jakarta, September 2018

**PARISADA HINDU DHARMA INDONESIA**  
**KETUA UMUM PENGURUS HARIAN**

**Mayjen TNI (Purn) Wisnu Bawa Tenaya**

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>BAB I. Pendahuluan</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Visi dan Misi Parisada Hindu Dharma Indonesia .....	1
C. Dasar Hukum .....	2
D. Maksud dan Tujuan .....	3
<b>BAB II. Stunting, Penyebab, dan Dampaknya</b> .....	5
A. Pengertian Stunting .....	5
B. Situasi Stunting .....	5
C. Penyebab .....	7
D. Dampak .....	8
E. Pencegahan dan Intervensi .....	9
<b>BAB III. Pendidik Sebaya Remaja</b> .....	15
A. Pengertian-Pengertian .....	15
B. Kriteria Pendidik Sebaya .....	16
C. Manfaat Pendidik Sebaya .....	16
D. Tugas dan Peran Pendidik Sebaya .....	16
E. Langkah-Langkah Pemberdayaan Pendidik Sebaya .....	17
F. Kegiatan Pendidik Sebaya dalam Pencegahan Stunting .....	18
<b>BAB IV. Perencanaan Kehidupan Berkeluarga (Grahasta)</b> .....	27
A. Jenjang Kehidupan (Catur Asrama) .....	27
B. Persiapan Menuju Grahasta .....	30
C. Konseling Pra Nikah (Catin) .....	34

<b>BAB V. Mewujudkan Keluarga Sukhinah .....</b>	<b>39</b>
A. Pengertian Keluarga Sukhinah .....	39
B. Upaya-Upaya Mewujudkan Keluarga Sukhinah .....	43
C. Keluarga Sukhinah Mencegah Stunting (Suputra Sadhu Gunawan) .....	45
D. Pola Asuh .....	45

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Parisada Hindu Dharma Indonesia merupakan Majelis Tertinggi Umat Hindu yang bersifat keagamaan dan independen. Parisada Hindu Dharma Indonesia bertujuan untuk mewujudkan masyarakat Hindu dengan keyakinan, komitmen, dan kesetiaan yang tinggi terhadap ajaran agama Hindu menuju pada tujuan kehidupan yang bahagia dan sejahtera. Cita-cita kehidupan manusia Hindu adalah *mokshartham jagathita ya ca iti dharma*, yang artinya kebahagiaan lahir bathin di dunia dan akhirat berlandaskan dharma. Kebahagiaan lahir adalah terpenuhinya kebutuhan akan artha dan kama dan kebahagiaan bathin adalah kedamaian.

### B. VISI DAN MISI PARISADA HINDU DHARMA INDONESIA

Parisada Hindu Dharma Indonesia memiliki visi yaitu terwujudnya masyarakat Hindu Dharma Indonesia yang sejahtera dan bahagia (*jagadhita dan moksa*) bersumber dari pustaka suci *Veda*.

Adapun misi Parisada Hindu Dharma Indonesia, yaitu:

- 1) Meningkatkan perilaku dalam pelaksanaan keyakinan dan filsafat (*tattva*), etika (*susila*), dan ritual (*acara*) Hindu dalam kehidupan beragama yang modern;
- 2) Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk membangun sumberdaya manusia yang maju, unggul, mandiri, berbudaya berdasarkan Dharma;
- 3) Menumbuhkembangkan wawasan, solidaritas, dan keharmonisan internal dan eksternal;

- 4) Pelestarian nilai-nilai budaya Hindu berdasarkan *Veda*;
- 5) Pelaksanaan upacara dan upakara yang disesuaikan dengan kemampuan umat Hindu.

### **C. DASAR HUKUM**

Parisada Hindu Dharma Indonesia adalah Organisasi Kemasyarakatan berbentuk Badan Hukum Perkumpulan.

### **D. MAKSUD DAN TUJUAN**

Parisada Hindu Dharma Indonesia memiliki tujuan, yaitu:

- 1) Mewujudkan masyarakat Hindu dengan keyakinan, komitmen, dan kesetiaan yang tinggi terhadap ajaran agama Hindu;
- 2) Meningkatkan kualitas sumberdaya manusia melalui pendidikan dan pengembangan nilai-nilai kemanusiaan;
- 3) Meningkatkan penghayatan dan pengamalan Dharma Agama dan Dharma Negara;
- 4) Mewujudkan kerukunan dan kesejahteraan sosial.

Dalam mewujudkan tujuan tersebut Parisada Hindu Dharma Indonesia memiliki sasaran yang ingin dicapai sebagai berikut:

- 1) Terjaganya keutuhan masyarakat Hindu Dharma Indonesia dengan mengakomodasikan kearifan budaya lokal;
- 2) Terwujudnya masyarakat Hindu Dharma Indonesia yang berkualitas dan memiliki *sradha* dan *bhakti* yang diaktualisasikan secara modern;
- 3) Terwujudnya masyarakat Hindu Dharma Indonesia yang proaktif dalam menjalankan hak dan kewajibannya dalam kehidupan beragama, bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara;

- 4) Terwujudnya masyarakat Hindu Dharma Indonesia yang cerdas dan berkarakter;
- 5) Terwujudnya masyarakat yang harmonis dan sejahtera lahir batin.



## **BAB II**

# **STUNTING, PENYEBAB DAN DAMPAKNYA**

### **A. PENGERTIAN STUNTING**

*Stunting* adalah kondisi gagal tumbuh pada anak berusia balita akibat dari kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi kronis terjadi sejak bayi dalam kandungan dan masa awal setelah anak lahir.

Definisi *stunting* menurut *World Health Organization (WHO)* adalah keadaan panjang/ tinggi badan seorang anak pada usia tertentu berada dibawah -2 SD (Standar Deviasi) dari median standar pertumbuhan WHO.

### **B. SITUASI STUNTING**

*Global Nutrition Report 2016* menyatakan bahwa Indonesia adalah salah satu dari 25 negara dengan prevalensi *stunting*, *wasting*, dan *overweight* pada balita cukup tinggi. Indonesia termasuk 47 negara dari 122 negara yang mempunyai masalah *stunting* pada balita dan anemia pada WUS.

Data Riskesdas selama tiga tahun berturut-turut menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* pada anak balita di Indonesia masih tinggi yaitu 2007 (36,8%), 2010 (35,6%) dan 2013 (37,2%). Sebanyak 1 dari 3 anak balita di Indonesia mengalami *stunting*.

*Stunting* terjadi mulai dari pra-konsepsi ketika seorang remaja menjadi ibu yang kurang gizi dan anemia. Menjadi parah ketika hamil dengan asupan gizi yang tidak mencukupi kebutuhan, ditambah lagi ketika ibu hidup di lingkungan dengan sanitasi kurang memadai. Remaja putri di Indonesia

usia 15-19 tahun, kondisinya berisiko kurang energi kronik (KEK) sebesar 46,6% tahun 2013. Ketika hamil, ada 24,2% Wanita Usia Subur (WUS) 15-49 tahun dengan risiko KEK, dan anemia sebesar 37,1%.

Dilihat dari asupan makanan, ibu hamil pada umumnya defisit energi dan protein. Hasil dari Survei Nasional Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2014 menunjukkan sebagian besar ibu hamil (kota dan desa) serta menurut sosial ekonomi (kuintil 1-5) bermasalah untuk asupan makanan, baik energi dan protein.

Kondisi-kondisi di atas disertai dengan ibu hamil yang pada umumnya juga pendek ( $< 150$  cm) yang proporsinya 31,3%, berdampak pada bayi yang dilahirkan mengalami kurang gizi, dengan berat badan lahir rendah  $< 2.500$  gram dan juga panjang badan yang kurang dari 48 cm. Jika digabung anak yang lahir dengan berat badan  $< 2.500$  gram dan panjang badan  $< 48$  cm, untuk Indonesia ada sekitar 4,3%.

Setelah bayi lahir dengan kondisi tersebut, dilanjutkan dengan kondisi rendahnya Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang memicu rendahnya menyusui eksklusif sampai dengan 6 bulan, dan tidak memadainya pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI). Dari berbagai survei nasional (Riskesmas 2013, Sirkesnas 2016, SDKI 2012 – 2017) bayi yang menyusui eksklusif belum sampai 50%. Lebih lanjut, berdasarkan kajian dari SDKI 2012 *dan* mengikuti ketentuan dari pedoman pemberian makan pada anak yang dikeluarkan oleh WHO, ternyata anak Indonesia yang terkategori dalam minimum *acceptable diet* hanya 36,6%. Data SKMI 2014 juga menunjukkan asupan anak  $> 6$  bulan cenderung mengonsumsi 95% dari kelompok sereal (karbohidrat), sangat kurang dari kelompok protein, buah, dan sayur.

Dari uraian di atas, menunjukkan angka *stunting* di Indonesia tidak berubah dan cenderung meningkat. Terjadi gagal tumbuh

(*growth faltering*) mulai bayi berusia 2 bulan, dampak dari calon ibu hamil (remaja putri) yang sudah bermasalah, dilanjutkan dengan ibu hamil yang juga bermasalah.

Hal ini sangat terkait oleh banyak faktor, utamanya secara kronis karena asupan gizi yang tidak memadai dan kemungkinan rentan terhadap infeksi, sehingga sering sakit. Secara kumulatif, kejadian gagal tumbuh anak Indonesia pada tahun 2013 dan jika dibandingkan antara anak *stunting* dan anak normal, ada perbedaan tinggi badan yang cukup mencolok.

### C. PENYEBAB

Kekurangan gizi pada periode Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) berakibat munculnya hambatan pada perkembangan kognitif, pertumbuhan, dan metabolisme yang akan menetap sampai dewasa.

Pada seribu hari, yaitu 270 (dua ratus tujuh puluh) hari selama kehamilan dan 730 (tujuh ratus tiga puluh) hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkan, merupakan periode yang sensitif karena dampak malnutrisi yang terjadi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi.

Faktor risiko *stunting* adalah:

1. Asupan makanan yang tidak adekuat pada remaja putri, ibu hamil dan balita yang menyebabkan gangguan penyerapan zat gizi dalam tubuh sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi dan dapat mengakibatkan terjadinya penyakit infeksi berulang.
2. Pola asuh yang kurang baik seperti tidak memberikan ASI eksklusif dan tidak memberikan makanan pendamping ASI yang tepat setelah usia 6 bulan.

3. Ketahanan pangan tingkat rumah tangga menyebabkan keterbatasan kemampuan keluarga menghadirkan makanan yang bergizi.
4. Akses terhadap sanitasi dan air bersih yang rendah.
5. Akses terhadap pelayanan kesehatan yang rendah.

#### **D. DAMPAK**

Dampak yang ditimbulkan *stunting* dapat dibagi menjadi dua yaitu :

- 1) Dampak Jangka Pendek.
  - a. Peningkatan kejadian kesakitan dan kematian;
  - b. Perkembangan kognitif, motorik, dan verbal pada anak tidak optimal; dan
  - c. Peningkatan biaya kesehatan.
- 2) Dampak Jangka Panjang.
  - a. Postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya);
  - b. Meningkatnya risiko obesitas dan penyakit lainnya;
  - c. Menurunnya kesehatan reproduksi;
  - d. Kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah; dan
  - e. Produktivitas dan kapasitas kerja yang tidak optimal

Anak yang menderita *stunting* mempunyai risiko lebih tinggi menderita penyakit tidak menular saat dewasa, seperti diabetes, hipertensi dan penyakit kardiovaskular lainnya. *Stunting* menjadi salah satu indikator untuk mengukur kualitas sumber daya manusia di suatu negara.

## E. PENCEGAHAN DAN INTERVENSI

### 1. PENCEGAHAN

*Stunting* dapat dicegah dengan memperhatikan kesehatan dan gizi ibu dan anak sejak masa awal kehidupan yaitu pada 1000 HPK dengan memenuhi kecukupan gizi ibu sebelum hamil, selama hamil, masa dalam kandungan (270 hari) sampai usia dua tahun setelah dilahirkan (730 hari).

Upaya meningkatkan akses dan kualitas pelayanan gizi dan kesehatan ibu dan anak, dilakukan dengan pendekatan *Continuum of Care* yang dimulai sejak masa pra hamil, hamil, bersalin dan nifas, bayi, balita, hingga remaja (pria dan wanita usia subur) dan calon pengantin.

*Stunting* merupakan salah satu target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang termasuk pada tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu menghilangkan kelaparan dan segala bentuk malnutrisi pada tahun 2030 serta mencapai ketahanan pangan. Target yang ditetapkan adalah menurunkan angka *stunting* hingga 40% pada tahun 2025.

Untuk mewujudkan hal tersebut, pemerintah menetapkan *stunting* sebagai salah satu program prioritas. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 39 Tahun 2016 tentang Pedoman Penyelenggaraan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga, upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi *stunting* di antaranya sebagai berikut:

- 1) Ibu Hamil dan Bersalin
  - a. Intervensi pada 1.000 hari pertama kehidupan;
  - b. Mengupayakan jaminan mutu *ante natal care* (ANC) terpadu;
  - c. Meningkatkan persalinan di fasilitas kesehatan;
  - d. Menyelenggarakan program pemberian makanan tinggi kalori, protein, dan mikronutrien (TKPM);
  - e. Deteksi dini penyakit (menular dan tidak menular);

- f. Pemberantasan kecacingan;
  - g. Meningkatkan transformasi Kartu Menuju Sehat (KMS) ke dalam Buku KIA;
  - h. Menyelenggarakan konseling Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan ASI eksklusif; dan
  - i. Penyuluhan dan pelayanan KB.
- 2) Balita
- a. Pemantauan pertumbuhan balita dengan memanfaatkan Posyandu Balita;
  - b. Menyelenggarakan kegiatan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) untuk balita;
  - c. Menyelenggarakan stimulasi dini perkembangan anak; dan
  - d. Memberikan pelayanan kesehatan yang optimal.
- 3) Anak Usia Sekolah
- a. Melakukan revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan melaksanakan Trias UKS yang meliputi Pendidikan Kesehatan, Pelayanan Kesehatan berupa skrining berkala dan Pembinaan Kesehatan Lingkungan;
  - b. Memperkuat kelembagaan Tim Pembina UKS/Pasraman;
  - c. Menyelenggarakan Program Gizi Anak Sekolah (PROGAS); dan
  - d. Menerapkan PHBS di sekolah
- 4) Remaja
- a. Meningkatkan penyuluhan untuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pola gizi seimbang, tidak merokok, dan mengonsumsi narkoba; dan
  - b. Pendidikan kesehatan reproduksi.

- c. Pemberian Tablet Tambah Darah kepada remaja putri (Rematri)
- 5) Dewasa Muda
- a. Penyuluhan dan pelayanan keluarga berencana (KB);
  - b. Deteksi dini penyakit (menular dan tidak menular); dan
  - c. Meningkatkan penyuluhan untuk PHBS, pola gizi seimbang, tidak merokok/mengonsumsi narkoba.

## **2. INTERVENSI**

Dengan menggunakan pendekatan siklus kehidupan dari ibu hamil, balita, usia sekolah, usia kerja dan usia lanjut, serangkaian usulan intervensi program per kelompok umur tersebut dikemukakan, baik yang bersifat spesifik oleh jajaran kesehatan, maupun yang bersifat sensitif oleh sektor lain di luar kesehatan.

- 1) Intervensi spesifik diarahkan untuk mengatasi penyebab langsung dan tidak langsung masalah gizi antara lain :
- a. Pemberian Tablet Tambah Darah untuk remaja putri, calon pengantin, ibu hamil
  - b. Promosi ASI Eksklusif
  - c. Promosi Makanan Pendamping-ASI
  - d. Promosi makanan berfortifikasi termasuk garam beryodium
  - e. Promosi dan kampanye Tablet Tambah Darah
  - f. Suplemen gizi mikro (Taburia)
  - g. Suplemen gizi makro (PMT)
  - h. Kelas Ibu Hamil
  - i. Promosi dan kampanye gizi seimbang dan perubahan perilaku
  - j. Pemberian obat cacing

- k. Tata Laksana Gizi Kurang/ Buruk
  - l. Suplementasi vitamin A
  - m. Jaminan Kesehatan Nasional
- 2) Intervensi sensitif diarahkan untuk mengatasi akar masalahnya dan sifatnya jangka panjang. Intervensi sensitif salah satunya meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dari orang tua atau keluarga tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi, serta kurangnya pengetahuan masyarakat dalam pengolahan bahan makanan, misalnya ikan. Ikan di sekitar mereka banyak, tetapi tidak mereka konsumsi. Karena kebanyakan dari mereka hanya bisa memasak ikan dengan digoreng dan dibakar saja, sehingga anak-anak merasa lebih cepat bosan makan menu ikan

## **2. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

Salah satu upaya promotif preventif dalam rangka menanggulangi berbagai masalah gizi dan kesehatan tersebut, Kementerian Kesehatan telah mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan fokus pada 3 (tiga) kegiatan yaitu meningkatkan aktifitas fisik, konsumsi sayur dan buah, dan deteksi dini penyakit.

Germas merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.

GERMAS dapat dilakukan dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban. GERMAS merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh

Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja. Peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat; serta Pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah dalam menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya.

Pendidik Sebaya Remaja yang merupakan diharapkan melakukan upaya-upaya Pencegahan *Stunting* dengan melakukan Germas sehingga Informasi Germas dan Pencegahan *Stunting* bisa terlaksana bersamaan.

**CEGAH *STUNTING* ITU PENTING. SEMAKIN DINI KITA  
MENCEGAHNYA SEJAK REMAJA, MAKA AKAN SEMAKIN BAIK  
HASILNYA**



# **BAB III**

## **PENDIDIK SEBAYA REMAJA DALAM PENCEGAHAN *STUNTING***

### **A. PENGERTIAN -PENGERTIAN**

1. Kader Kesehatan Remaja adalah remaja yang dipilih / secara sukarela mengajukan diri untuk ikut melaksanakan upaya pelayanan kesehatan terhadap diri sendiri, teman, keluarga, serta masyarakat. Yang termasuk dalam Kader Kesehatan Remaja umumnya disingkat KKR. antara lain: Konselor sebaya, Dokter Kecil, Pendidik Sebaya (*Peer Educator*), Anggota Saka Bhakti Husada, Anggota PMR, Anggota Karang Taruna, Kader Posyandu Remaja, dan Kader Jumantik Cilik.
2. Pemuda: adalah orang muda yang belum menikah dan berusia antara 10 sampai dengan 24 tahun \*.
3. Remaja adalah penduduk laki-laki atau perempuan yang berusia 10- 19 tahun dan belum menikah\*\*
4. *Yowana* adalah remaja yang belum menikah dan sedang dalam masa menuntut ilmu (*Brahmacari*).
5. Pendidik Sebaya adalah remaja (pelajar/mahasiswa) yang secara fungsional mempunyai komitmen dan motivasi yang tinggi sebagai narasumber bagi kelompok sebayanya dan telah mendapatkan informasi, mengikuti orientasi dan atau pelatihan tentang kesehatan remaja dan isu-isu yang relevan;
6. Edukasi adalah proses pengajaran secara formal maupun non-formal kepada seseorang atau lebih dari satu orang, baik secara bersama-sama ataupun secara individu;
7. *Dharma Yowana* adalah remaja yang memiliki pengetahuan dan mempunyai kemampuan untuk menyebarluaskan

ajaran dharma (kebenaran) termasuk isu-isu kesehatan. *Dharma Yowana* juga dapat sebagai Wadah bagi Pendidik dan Konselor Sebaya yang ada di Pasraman atau Lembaga Hindu lainnya

## **B. KRITERIA PENDIDIK SEBAYA**

1. Remaja dan pemuda usia 10-24 tahun
2. Memiliki motivasi dalam menyebarkan informasi
3. Aktif dalam kegiatan sosial dan organisasi
4. Memiliki ciri antara lain: ramah, supel, lues dalam pergaulan
5. Kreatif dan inovatif
6. Terbuka untuk hal-hal baru dan senang menolong
7. Memiliki minat, tanggung jawab dan komitmen
8. Pernah mengikuti orientasi/pendidikan/ pelatihan
9. Sukarela untuk menjadi pendidik sebaya

## **C. MANFAAT PENDIDIK SEBAYA**

1. Menolong diri sendiri dan orang lain untuk hidup sehat.
2. Menjadi promotor/penggerak dan motivator dalam upaya meningkatkan kesehatan diri sendiri, teman-teman dan lingkungan sekitar.
3. Membantu teman, guru, keluarga dan masyarakat dalam memecahkan permasalahan kesehatan termasuk melakukan rujukan ke pelayanan kesehatan.

## **D. TUGAS DAN PERAN PENDIDIK SEBAYA**

1. Melakukan advokasi kepada pihak lain yang dapat memberikan dukungan, baik moril maupun material.
2. Melakukan koordinasi dengan pihak yang terkait.
3. Membantu petugas kesehatan dalam melakukan penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan berkala.

4. Melakukan skrining masalah kesehatan remaja secara teratur.
5. Menyampaikan informasi dan edukasi kepada masyarakat umum dan teman sebaya.
6. Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS).
7. Peduli terhadap masalah kesehatan di lingkungan sekolah dan di lingkungan tempat tinggalnya.
8. Mengawasi kebersihan lingkungannya.
9. Mengingatkan teman sebaya di lingkungannya agar melaksanakan PHBS.
10. Membantu menyelesaikan permasalahan kesehatan teman sebayanya.
11. Membantu memfasilitasi teman sebayanya dalam rujukan kesehatan dasar bila diperlukan

#### **E. LANGKAH-LANGKAH PEMBERDAYAAN PENDIDIK SEBAYA**

1. Pendidik sebaya melakukan advokasi kepada Ketua Pasraman dan pihak-pihak lain terkait spt Pengempon Pura, PHDI dll
2. Pendidik Sebaya melakukan pengenalan karakter dan kondisi remaja di wilayah binaan dengan mengumpulkan Data Dasar dengan melakukan Survei Mawas Diri atau SMD dengan menggunakan Kuisisioner Skrining Kesehatan Remaja
3. Mengidentifikasi masalah remaja, memprioritaskan permasalahan dan melakukan rencana tindak lanjut berdasarkan hasil SMD
4. Melakukan intervensi atas masalah yang terjadi dengan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait (PHDI, Puskesmas, Pengempon Pura dan lainnya)

5. Merancang dan melakukan kegiatan-kegiatan mendukung Germas dengan melibatkan kelompok remaja, antara lain Penyuluhan/Seminar/Lokakarya dll
6. Menginisiasi kegiatan-kegiatan positif mendukung Germas seperti kegiatan yoga, menari, olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler lain di Pura/Sekolah/*Pasraman*
7. Berperan serta dalam kegiatan-kegiatan sosial, keagamaan, organisasi, dll

## **F. KEGIATAN PENDIDIK SEBAYA DALAM PENCEGAHAN STUNTING**

1. Melakukan pemeriksaan Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB) dan Haemoglobin (HB) murid Sekolah/*Pasraman* setiap 6 bulan sekali pada saat Bhakti Sosial (Baksos) hari raya/Piodalan di Pura bekerjasama dengan Panitia Baksos dan atau Puskesmas.
2. Melakukan Penyuluhan tentang Pencegahan *Stunting* seperti Kesehatan Reproduksi, Gizi Remaja, dan pengetahuan terkait Penyiapan Kehidupan Berkeluarga secara teratur minimal 3 bulan sekali bekerjasama dengan Badan Kesehatan PHDI atau Penyuluh Agama Hindu (PAH), Duta Generasi Berencana (Genre) dan lembaga lainnya.
3. Memberikan edukasi dan motivasi remaja putri untuk minum Tablet Tambah Darah (TTD) secara teratur 1 tablet setiap minggu dan saat diperlukan misalnya dalam kondisi kurang darah atau anemia sesuai petunjuk dokter
4. Mempromosikan gizi seimbang sesuai dengan “Isi Piringku”. Isi Piringku merupakan program pemerintah yang mengganti program 4 sehat 5 sempurna yang pernah dikampanyekan. Isi Piringku memiliki konsep makanan bergizi seimbang dengan memperhatikan berbagai macam asupan gizi seperti karbohidrat, protein, mineral dan

vitamin. Adapun porsi Isi Piringku sekali makan dengan komposisi sebagai berikut :

- a. Makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring.
- b. Lauk pauk (sumber protein) dengan porsi  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring.
- c. Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring dan Buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi  $\frac{1}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring.

ISI PIRINGKU menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring adalah 50 persen mengandung sayur dan buah serta 50 persen sisanya yaitu karbohidrat dan protein.

5. Membantu Program Puskesmas jika diperlukan seperti pemberian obat cacing, imunisasi, dll.
6. Membantu Puskesmas dalam pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri (rematri). *Dharma Yowana* bertugas memberikan penyuluhan tentang anemia dan manfaat TTD serta memotivasi agar rematri mau minum TTD 1 tablet setiap minggu.
7. Mempromosikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah, sekolah/*pasraman* antara lain :
  - Mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir  
Siswa dan guru mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir sebelum makan, sesudah buang air besar, setelah beraktivitas diluar Sekolah/ Pasraman, bersalaman dengan orang lain, setelah bersin atau batuk, setelah menyentuh hewan, dan sehabis dari toilet. Perilaku cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, hepatitis A, ISPA, flu burung, dan lain sebagainya. WHO

menyarankan cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, karena dapat meluruhkan semua kotoran yang menempel di tangan yang mengandung kuman. Usaha pencegahan dan penanggulangan ini disosialisasikan di lingkungan Sekolah/*Pasraman* untuk melatih hidup sehat sejak usia dini. Anak Sekolah/*Pasraman* menjadi sasaran yang sangat penting karena diharapkan dapat menyampaikan informasi kesehatan pada keluarga dan masyarakat.

- Mengonsumsi jajanan sehat di kantin Sekolah/*Pasraman*

Di Sekolah/*Pasraman* siswa dan guru membeli atau konsumsi makanan/jajanan yang bersih dan tertutup di warung Sekolah/*Pasraman* sehat. Makanan yang sehat mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral dan vitamin. Makanan yang seimbang akan menjamin tubuh menjadi sehat. Makanan yang ada di kantin Sekolah/*Pasraman* harus makanan yang bersih, tidak mengandung bahan berbahaya, serta penggunaan air matang untuk kebutuhan minum.

- Menggunakan jamban atau *toilet* yang bersih dan sehat. Jamban yang digunakan oleh siswa dan guru adalah jamban yang memenuhi syarat kesehatan (leher angsa dengan *septic tank*, cemplung tertutup) dan terjaga kebersihannya. Jamban yang sehat adalah yang tidak mencemari sumber air minum, tidak berbau kotoran, tidak dijajah oleh hewan, tidak mencemari tanah di sekitarnya, mudah dibersihkan dan aman digunakan.
- Olah raga yang teratur dan terukur  
Aktivitas fisik adalah salah satu wujud dari perilaku hidup sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Kegiatan olah raga di Sekolah/

Pasraman bertujuan untuk memelihara kesehatan fisik dan mental anak agar tidak mudah sakit. Dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani, perlu dilakukan latihan fisik yang benar dan teratur agar tubuh tetap sehat dan segar. Dengan melakukan olahraga secara teratur akan dapat memberikan manfaat antara lain: meningkatkan kemampuan jantung dan paru, 12 memperkuat sendi dan otot, mengurangi lemak atau mengurangi kelebihan berat badan, memperbaiki bentuk tubuh, mengurangi risiko terkena penyakit jantung koroner, serta memperlancar peredaran darah. Salah satu olah raga yang menjadi prioritas PHDI adalah Yoga. Yoga berasal dari bahasa sansekerta “yuj” yang artinya menghubungkan atau menyatukan (Weller 2001). Secara horizontal berarti mempersatukan ataumenyelaraskan antara tubuh, pikiran, hati, dan jiwa dalam keselarasan yang alami. Sedangkan dalam arti vertical berarti menyatukan kesadaran diri kita dengan Tuhan Yang Maha Kuasa. Setiap orang dari berbagai keyakinan dapat mempelajari teknik –teknik yoga. Yoga bukan hanya di dominasi orang dewasa. Anak dan remaja pun dapat melakukannya. Yoga bahkan dapat melatih anak untuk mengenal dirinya, sekaligus dapat mengendalikan luapan emosi. Dengan melakukan Yoga secara teratur minimal 30 menit setiap hari atau 1 jam 3 kali seminggu dapat menyehatkan fisik, pikiran dan jiwa (Pedoman Yoga ada tersendiri)

- Memberantas jentik nyamuk  
Kegiatan ini dilakukan dilakukan untuk memberantas penyakit yang disebabkan oleh penularan nyamuk seperti penyakit demam berdarah. Memberantas jentik nyamuk dilingkungan Sekolah/Pasraman dilakukan

dengan Program Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN), yaitu: 1) Menguras, adalah membersihkan tempat yang sering dijadikan tempat penampungan air seperti bak mandi, ember air, tempat penampungan air minum, penampung air lemari es dan lain-lain 2) Menutup, yaitu menutup rapat-rapat tempat-tempat penampungan air seperti drum, kendi, toren air, dan lain sebagainya; dan 3) Memanfaatkan kembali atau mendaur ulang barang bekas yang memiliki potensi untuk jadi tempat perkembangbiakan nyamuk penular Demam Berdarah. Adapun yang dimaksud dengan 3M Plus adalah segala bentuk kegiatan pencegahan seperti 1) Menaburkan bubuk larvasida pada tempat penampungan air yang sulit dibersihkan; 2) Menggunakan obat nyamuk atau anti nyamuk; 3) Menggunakan kelambu saat tidur; 4) Memelihara ikan pemangsa jentik nyamuk; 5) Menanam tanaman pengusir nyamuk, 6) Mengatur cahaya dan ventilasi dalam rumah; 7) Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam rumah yang bisa menjadi tempat istirahat nyamuk, dan lain-lain.

- Tidak merokok di Sekolah/*Pasraman*  
Siswa dan guru tidak ada yang merokok di lingkungan Sekolah/*Pasraman*. Timbulnya kebiasaan merokok diawali dari melihat orang sekitarnya merokok. Di Sekolah/*Pasraman* siswa dapat melakukan hal ini mencontoh dari teman, guru, maupun masyarakat sekitar Sekolah/*Pasraman*. Banyak anak-anak menganggap bahwa dengan merokok akan menjadi lebih dewasa. Merokok di lingkungan Sekolah/*Pasraman* sangat tidak dianjurkan karena rokok mengandung banyak zat berbahaya yang dapat membahayakan kesehatan anak Sekolah/*Pasraman*.

- Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Siswa menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan. Kegiatan penimbangan berat badan di Sekolah/*Pasraman* untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan anak serta status gizi anak Sekolah/*Pasraman*. Hal ini dilakukan untuk deteksi dini gizi buruk maupun gizi lebih pada anak usia Sekolah/*Pasraman*.
  - Membuang sampah pada tempatnya. Tindakan yang dapat dilakukan untuk menjaga agar lingkungan selalu terjaga dari sampah adalah sebagai berikut:
    - ⇒ *Dharma Yowana* memberi contoh pada siswa-siswi membuang sampah selalu pada tempatnya,
    - ⇒ *Dharma Yowana* wajib menegur dan menasehati siswa yang membuang sampah di sembarang tempat,
    - ⇒ Mencatat siswa-siswi yang membuang sampah di sembarang tempat pada buku/kartu pelanggaran,
    - ⇒ Membuat tata tertib baru yang isinya tentang pemberian denda terhadap siswa-siswi yang membuang sampah di sembarang tempat.
8. Mempromosikan Pendidikan Ketrampilan Hidup Sehat (PKHS) atau *Life Skill Education*, yang terdiri dari 10 Kompetensi *Psikosocial Skill* antara lain :
- Empati; yaitu kemampuan untuk memposisikan perasaan orang lain pada diri sendiri
  - Kesadaran diri; yaitu kemampuan untuk mengenal diri sendiri tentang karakter, kekuatan, kelemahan, keinginan dan ketidakinginan.
  - Pengambilan keputusan; yaitu kemampuan yang dapat membantu kita mengambil keputusan secara

konstruktif dengan membandingkan pilihan alternatif dan efek samping yang menyertainya

- Pemecahan masalah; yaitu kemampuan untuk dapat memungkinkan kita menyelesaikan masalah secara konstruktif
  - Berpikir kreatif; yaitu kemampuan untuk menggali alternatif yang ada dan berbagai konsekuensinya dari apa yang kita lakukan
  - Berpikir kritis; yaitu kemampuan menganalisa informasi dan pengalamannya secara objektif sehingga mampu menolak ajakan teman sebaya atau orang lain yang negatif atau merugikan
  - Komunikasi efektif; yaitu kemampuan untuk mengekspresikan diri secara verbal maupun non verbal sesuai dengan khalayak sasaran yang mengikuti budaya dan situasi sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan benar
  - Hubungan interpersonal; yaitu kemampuan yang dapat menolong kita berorientasi dengan seksama dan menjalin hubungan yang harmonis terhadap orang lain
  - Mengendalikan emosi; yaitu kemampuan untuk pengenalan dan pengendalian emosi dalam diri sendiri dan orang lain
  - Mengatasi stress; yaitu pengenalan sumber yang menyebabkan stress dalam kehidupan, bagaimana efeknya dan cara mengontrol dan mengatasi stress yang positif.
9. Melayani konseling/curhat teman sebaya.

Konseling adalah proses pemberian bantuan dari seorang konselor kepada seorang atau sekelompok orang (klien) agar klien dapat memahami masalahnya dan mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah tersebut.

10. Membantu memfasilitasi teman sebayanya dalam rujukan kesehatan ke Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) di Puskesmas atau Layanan Kesehatan lainnya jika ada yang mengalami permasalahan seperti gizi kurang, anemia, kehamilan, berencana menikah (Calon Pengantin) dll
11. Peduli terhadap masalah kesehatan di lingkungan Sekolah/ Pasraman dan lingkungan tempat tinggalnya.
12. Dll sesuai dengan situasi, kondisi dan kebutuhan.



## **BAB IV**

# **PERENCANAAN KEHIDUPAN BERKELUARGA (GRAHASTA)**

### **A. JENJANG KEHIDUPAN (CATUR ASRAMA)**

*Catur Asrama* berasal dari Bahasa Sansekerta yaitu dari kata *Catur* dan *Asrama*. *Catur* berarti empat dan *Asrama* berarti tempat atau sering juga dikaitkan dengan jenjang kehidupan. Jenjang Kehidupan tersebut berdasarkan atas tatanan rohani, waktu, umur, dan sifat perilaku manusia. *Catur Asrama* terdiri dari *Brahmacari* yaitu masa menuntut ilmu pengetahuan dan teknologi, *Ghrhasta* yaitu masa membina rumah tangga atau hidup bersuami istri, *Wanaprasta* yaitu masa mengasingkan diri menekuni ilmu kerohanian dan *Bhiksuka* adalah meninggalkan ikatan duniawi (*Sanyasin*).<sup>1</sup>

#### **A. Masa *Brahmacari***

Ada 5 transisi kehidupan yang harus dilewati oleh seorang *Brahmacari* menuju masa *Grehasta* yaitu; pendidikan berkelanjutan (*continue learning*), berkarir dalam pekerjaan (*start working*), membentuk keluarga (*form families*), bermasyarakat (*exercise citizenship*), mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) /(*practice healthy life*).

*Brahmacari* merupakan bagian dari tahapan *Catur Asrama*, merupakan masa belajar, masa menuntut ilmu/ pendidikan sehingga tugas utamanya adalah menuntut ilmu pengetahuan utamanya tentang dharma (Spiritual - ketuhanan). *Brahmacari* dijabarkan melalui pernyataan sebagai berikut:

---

1

*brahmacarati iti brahmacari*, yang artinya mereka yang berkecimpung dalam bidang (belajar) pengetahuan disebut brahmacari  
*Brahmacari* berasal dari 2 kata, *brahma* dan *cari*; *Brahma* artinya ilmu pengetahuan suci, dan *Cari* (*car*) yang artinya bergerak. Jadi *brahmacari* artinya bergerak di dalam kehidupan menuntut ilmu pengetahuan. Salah satu masa *Brahmacari* adalah usia remaja.

Usia remaja merupakan masa pertumbuhan fisik, emosional, mental dan intelektual yang menentukan masa depan kehidupan. Maka dari itu, orang tua perlu menanamkan kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan fisik maupun psikologis remaja. Hal ini penting agar remaja melakukan perilaku hidup sehat sehingga tumbuh dan berkembang menjadi orang dewasa yang sehat dan cerdas. Ada beberapa perilaku sehat yang perlu ditumbuhkan orang tua terhadap anak yang memasuki usia remaja, yakni : CERDIK materi tentang cerdas perlu diulas.

## **1. Mengonsumsi Makanan sehat (Isi Piringku) Tambahkan gambar isi piringku**

“isi piringku” merupakan gerakan makan makanan yang sehat dengan gizi seimbang. Konsep isi piringku dimaksudkan sebagai slogan 4 sehat 5 sempurna di masa lalu.

Sehat berawal dari “isi piringku”. Zat-zat yang terkandung di dalam makanan dan minuman yang kita konsumsi membawa pengaruh terhadap sistem tubuh. Maka tidak salah bila dikatakan bahwa pola asupan makanan menentukan status kesehatan seseorang.

Keragaman makanan dalam satu piring merupakan hal yang tak bisa ditawar, mencakup protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral seimbang. Mengapa konsumsi pangan beragam penting? Tak lain karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Dalam satu porsi sajian, sayur-sayuran dan buah-buahan disarankan porsinya adalah separuh bagian piring. Separuh bagian piring lainnya dapat diisi dengan karbohidrat dan protein.

Aturan pembagian makanan dalam 'Isi Piringku' adalah: Setengah porsi piring makan, terdiri dari sayur dan buah-buahan dengan beragam jenis dan warna. Buah-buahan dan sayuran mengandung vitamin dan mineral yang penting mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Ini juga membantu menghindarkan mereka dari risiko obesitas. Hindari konsumsi makanan cepat saji atau *junk food*.

Seperempat piring makan diisi dengan protein. Bisa diisi ikan, ayam atau kacang-kacangan. Batasi konsumsi daging merah ataupun daging olahan.

Seperempat piring makan dipenuhi dengan karbohidrat dari biji-bijian utuh, nasi merah, gandum utuh, atau pasta. Hati-hati dalam pemilihan sumber karbo, misalnya roti atau beras putih karena kandungan gulanya tergolong tinggi.

Lengkapi dengan sedikit minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung, dan minyak kanola. Sebaiknya hindari minyak yang mengandung lemak jenuh atau kolesterol tinggi.

Konsumsi air putih yang cukup, namun batasi susu serta produk turunannya. Batasi konsumsi susu hingga 2 gelas per hari, jus sekitar satu gelas per hari, dan hindari minuman dengan kandungan gula tinggi.

## 2. **Aktivitas Fisik (Yoga)**

Melakukan aktivitas fisik membantu menjaga jantung dan paru-paru tetap kuat dan membuat “hati” lebih bahagia. Aktivitas fisik bisa dilakukan dengan cara melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah, olah raga dan aktivitas lainnya. Olah raga membantu merangsang pelepasan *endorphin*, yaitu zat kimia otak yang meningkatkan mood yang membuat hati gembira dan bahagia. Untuk tetap fit, remaja disarankan untuk berolahraga rutin setidaknya 30 menit dalam sehari. Yoga salah satu alternatif. Yoga secara teratur minimal 30 menit setiap hari atau 1 jam 3 kali seminggu dapat menyehatkan fisik, pikiran dan jiwa (Pedoman Yoga ada tersendiri)

## B. **PERSIAPAN MENUJU *GHRAHASTA***

*Ghrahasta* asrama mempunyai arti dan kedudukan khusus di dalam kehidupan. Tahap hidup *ghrahasta asrama* (berumah tangga) diawali oleh upacara perkawinan (*samskara wiwaha*). Ini berarti masa *brahmacari* secara resmi telah berakhir dan sejak saat itu pula suami istri atau *dampati*; harus melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai *ghrahastin*. Kewajiban tersebut berdasarkan *Manawadharmasastra* adalah melaksanakan dharma, melahirkan keturunan, dan berjanji setia seumur hidup.

Setelah seorang manusia menyelesaikan masa studinya dan hendak memasuki masa membina rumah tangga dari *Brahmacari* menuju *Ghrahasta*, maka ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dan dipersiapkan. Aspek-aspek tersebut dikenal dengan konsep Persiapan Kehidupan Berkeluarga, antara lain :

## 1. Sehat Jasmani Rohani

Sehat menurut WHO :

Merupakan keadaan yang sejahtera baik fisik, mental maupun sosial yang lengkap, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Menurut UU 23 tahun 1992 menyatakan keadaan yang sejahtera dari fisik, mental dan sosial yang memungkinkan orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Adapun karakteristik sehat menurut WHO yakni:

- a. Merefleksikan perhatian pada individu sebagai manusia
- b. Memandang sehat dalam konteks lingkungan internal dan eksternal
- c. Sehat diartikan sebagai hidup yang kreatif dan produktif

Karakteristik tersebut diterjemahkan dalam ciri-ciri sehat secara mental yakni :

- a. Dapat beradaptasi dengan lingkungan
- b. Integritas
- c. Mandiri

## 2. Pendidikan

Pendidikan adalah alat untuk mengentaskan permasalahan fundamental seperti kemiskinan dan bertarung dalam kompetisi global. Didalam Veda juga dikatakan bahwa hanya pendidikan yang mampu menyelamatkan jiwa manusia dari kebodohan atau kegelapan.

*Cruti smrtyudita dharma  
Manutisthanhi manawah  
Iha kirtimawapnoti pretya  
Canuttamam sukham*

## Manawadharmasastra II.9

Artinya:

“Karena orang yang mengerti hukum yang diajarkan oleh pustaka-pustaka suci dan mengikuti adat istiadat yang keramat, mendapat kemashuran didunia ini dan setelah meninggal menerima kebahagiaan tak terbatas (tak ternilai).

*Suddhah puta yosita yajniya ima*

*Brahmanam hasteu pra prthak sadayami*

**Atharvaveda XI.1.27**

Artinya :

“Kami berikan gadis yang murni, yang berbudi luhur dan yang suci ini kepada para sarjana yang berpengetahuan tinggi.”

*Vacaspatih visvasya-isana ojaso*

**Attharveda VI.137.5**

Artinya :

“Seorang Sarjana adalah pengatur alam semesta sesuai dengan kemampuannya,”

Salah satu aspek yang perlu diperhatikan untuk mewujudkan keluarga yang bahagia dan sejahtera maka, remaja wajib menyelesaikan masa studinya minimal 12 tahun dan lebih baik jika remaja dapat melanjutkan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi.

### **3. Pekerjaan**

Sebaiknya kepala rumah tangga sudah mempunyai pekerjaan sehingga mempunyai penghasilan untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga baik primer maupun sekunder.

#### 4. Kesehatan Reproduksi

Untuk mencapai reproduksi sehat harus dipenuhi beberapa persyaratan :

- a. Reproduksi terjadi dalam ikatan perkawinan
- b. Reproduksi terjadi pada masa kurun waktu sehat
- c. Reproduksi terjadi karena memang diinginkan oleh pasangan yang bersangkutan.

Reproduksi sehat harus merupakan reproduksi yang terencana dengan tujuan menghasilkan keturunan yang sehat dan menjamin kesejahteraan anak.

Reproduksi sehat dapat dicapai dengan kurun waktu reproduksi sehat manusia (ibu) usia reproduksi sehat wanita berkisar antara usia 20-30 tahun. Pada masa ini pematangan biologis dan psikologis wanita mencapai kesempurnaan dan siap menjadi ibu bagi anak-anaknya.

Usia dibawah 20 tahun merupakan masa reproduksi muda dan beresiko bila terjadi kehamilan dan kelahiran. Kasus kematian ibu dan anak, serta kanker leher rahim diderita oleh ibu-ibu yang melahirkan dibawah usia 20 tahun.

Kurun waktu reproduksi manusia (ibu) mengingatkan kita pada 4T

1. Terlalu muda melahirkan
2. Terlalu tua melahirkan
3. Terlalu dekat jarak melahirkan
4. Terlalu sering melahirkan

#### 5. Kesiapan Mental (Psikologis)

Selain memperhatikan kesehatan jasmani kesehatan mental (psikologi) harus menjadi perhatian juga. Dengan tercapainya kesiapan psikologis diharapkan terbentuk keluarga yang *sukinah*.

## **6. Kehidupan bermasyarakat**

Sebagai makhluk sosial mampu berhubungan dan berinteraksi dengan orang lain atau kelompok lain secara baik tanpa membedakan ras, suku, agama atau kepercayaan, status sosial, ekonomi dan politik. Remaja diarahkan untuk mempersiapkan diri terlibat aktif dalam aktivitas sosial melalui organisasi maupun komunitas-komunitas dengan kegiatan positif dan produktif.

## **7. Kehidupan Spiritual**

Spiritual dikenal sebagai kecerdasan untuk menghadapi dan mencerahkan persoalan akan makna kehidupan, nilai-nilai, dan keutuhan diri yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dan dapat ditemukan melalui bekerja, belajar, dan bertanya, bahkan saat menghadapi masalah atau penderitaan dan pengelolaan stress. Kecerdasan Spiritual membantu menyembuhkan dan membangun kepercayaan diri. Hal mudah untuk memulai meningkatkan kecerdasan spiritual adalah dengan membaca pustaka suci Hindu (*Bhagawadgita, Dharmasastra, Weda Smerti*) dan melakukan meditasi.

## **C. KONSELING PRA NIKAH (CATIN)**

Bertujuan sebagai pembekalan terhadap masing-masing individu agar kelak dapat membina kehidupan rumah tangga yang sesuai dengan agama Hindu. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dilakukan calon pengantin.

## 1. **Konseling Pra-Nikah PHDI**

Persiapan konseling pra nikah mencakup tujuan dan landasan pernikahan menurut Hindu yaitu memahami peran dan tanggung jawab sebagai suami atau istri, cara komunikasi yang efektif, resolusi konflik, pengasuhan dan pendidikan anak, pengaturan finansial, pengenalan karakter pribadi dan pasangan serta penjelasan upacara yandya sampai lahirnya seorang anak. Konseling ini dilakukan selama 6 kali pertemuan dengan para konselor terlatih PHDI.

## 2. **Persiapan Fisik**

### a. **Pemeriksaan kesehatan pra nikah**

- Tes kesehatan umum meliputi tes gizi (berat badan, tinggi badan, tensi) dan kesehatan reproduksi (siklus menstruasi, apakah sakit, kapan terakhir menstruasi). Ada juga yang disertai pemeriksaan gigi.
- Tes Penyakit Seksual Menular atau yang disebut dengan VDRL/RPR dilakukan untuk mendeteksi penyakit menular seksual sifilis. Penyakit seksual menular berbahaya ini dapat ditularkan dari pasangan dan bahkan dari ibu kepada janin yang dikandungnya yang kerap kali dapat menyebabkan cacat maupun kematian pada janin.
- Tes Rhesus darah. Tes ini perlu dilakukan sebagai keperluan transfusi darah jika dibutuhkan kelak. Selain itu pemeriksaan darah juga dibutuhkan demi mengetahui kecocokan rhesus darah antara pasangan sebelum kamu menikah. Karena rhesus darah dapat mempengaruhi masa depan bayi yang dikandung. Jika seorang wanita dengan darah rhesus negatif mengandung anak dari pria yang

rhesus positif, bayi yang dikandung punya 50% peluang memiliki rhesus positif. Karena hal ini tubuh sang ibu akan secara alami menghasilkan antibodi yang akan menyerang darah janin dan merusak sel darah merah janin sehingga menderita anemia, kerusakan otak, jantung dan hal fatal lainnya

- Tes VCT/HIV yang diperlukan untuk mengetahui status HIV dari calon pasangan pengantin. Hal mendasar yang perlu diketahui bahwa penyakit AIDS dapat menular melalui hubungan badan dan transfusi darah. HIV AIDS juga berisiko menular dari ibu kepada janin yang dikandung.
- Tes Hepatitis B, dilakukan untuk mendeteksi Virus hepatitis B yang mengganggu fungsi hati juga dapat hidup lama dalam tubuh penderita dan menular melalui hubungan badan, transfusi darah, bahkan pertukaran cairan tubuh (liur dan lendir). Penyakit berbahaya ini dapat juga ditularkan dari ibu kepada bayi yang dikandung. Oleh karena itu tes HBsAg harus dilakukan untuk mengetahui dan mengantisipasi hepatitis B.
- Tes glukosa puasa, dilakukan untuk mengantisipasi penyakit-penyakit hereditas atau penyakit yang diwariskan menurut garis keturunan. Salah satunya adalah diabetes melitus. Selain bisa menurun kepada anak kelak, ibu dengan kadar gula darah tinggi tak terkontrol berisiko menyebabkan cacat janin atau mengalami komplikasi kehamilan. Misalnya preeklampsia, gangguan pertumbuhan janin, kesulitan proses kelahiran atau bahkan kematian janin dalam kandungan.

- Tes TORCH yakni tes yang dilakukan untuk mengetahui status kekebalan calon pasangan terhadap paparan *Toxoplasma*, *Rubella*, *Cytomegalovirus*, dan *Herpes Simplex (TORCH)*. Karena terinfeksi TORCH ketika mengandung atau kurang dari 4 bulan sebelum mengandung dapat membahayakan kehamilan. Antara lain menyebabkan keguguran, kelahiran prematur, atau mengakibatkan kelainan janin. Tes ini sebaiknya dilakukan 6 bulan sebelum pernikahan. Alasannya karena jika ditemukan adanya masalah kesehatan, waktu 6 bulan masih cukup untuk melakukan penanganan yang tepat. Jika pemeriksaan dilakukan di bawah 3 bulan, sebaiknya ditambah dengan pemeriksaan TORCH IgM dan melakukan imunisasi toxoid untuk menjaga sistem kekebalan tubuh calon pengantin.

#### **b. Konseling penyakit Genetika**

Setelah menjalani beberapa tes diatas, kita akan mengetahui status kesehatan tubuh kita dan pasangan. Hasil yang didapat jangan kemudian menjadi ganjalan pasangan untuk melangsungkan perkawinan, jika ditemukan gejala penyakit sebaiknya dikonsultasikan sejak dini agar tidak mempengaruhi kondisi janin kelak. Maka konseling kepada para ahli menjadi kebutuhan yang penting dalam mempersiapkan perkawinan.

#### **c. Persiapan Gizi**

Pasangan calon pengantin yang hendak memiliki keturunan sebaiknya memang melakukan beberapa persiapan khususnya dalam menjaga asupan gizi. Wajib untuk mengkonsumsi gizi seimbang, memperbanyak

sayur dan buah, ikan, teh hijau dan menghindari *junk food*, seperti konsep “isi piringku” dalam pembahasan sebelumnya. Gizi yang tepat akan menghasilkan generasi yang sehat dan cerdas dan tentunya terbebas dari *stunting* atau kerdil. Pencegahan *stunting* pada usia remaja adalah pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) kepada remaja putri (rematri). TTD 1 tablet setiap minggu. Dilanjutkan pada saat menjadi catin dan apabila sedang hamil dianjurkan minum TTD 1 tablet setiap hari (sesuai dengan saran petugas kesehatan)

## **BAB V**

### **MEWUJUDKAN KELUARGA SUKHINAH**

#### **A. PENGERTIAN KELUARGA SUKHINAH**

Sukhinah artinya bahagia, sejahtera, sehat jasmani rohani serta berbakti terhadap Ida Sang Hyang Widhi Wasa dan kepada leluhur.

Begitu tingginya derajat manusia dibandingkan makhluk ciptaan Tuhan lainnya, maka untuk mencapai *Mokhasartam Jagathita Ya Ca iti Dharma* sebagai tujuan hidup paling tinggi dalam hidup setiap orang Hindu, ia harus menjalankan kehidupannya berdasarkan ajaran agama Hindu yang disebut *Dharma*. Untuk mencapai *Moksa* jelas sangatlah sulit karena didasarkan pada cinta kasih dan tidak keterikatan yang mengarah kepada *Dharma*. Untuk umat Hindu dalam cita-citanya mencapai *Moksa* ia harus melakukan dengan niat yang baik dan kuat serta sungguh-sungguh berpedoman pada ajaran yang ditetapkan dalam kitab suci agama Hindu, antara lain melaksanakan ajaran *Tri Kaya Parisudha*, *Tri Hita Karana*, *Tat Wam Asi*, *Berdana Punia*, *Beryadnya*, *Tirta Yatra* dan melaksanakan *Catur Marga Yoga* yang terdiri dari *Bhakti Marga Yoga*, *Karma Marga Yoga*, *Jnana Marga Yoga* dan *Raja Marga Yoga*.

Demikian pula halnya dalam mewujudkan keluarga *sukhinah* antara wanita dan pria sebagai suatu tujuan perkawinan menjadi tanggungjawab dari mereka yang melaksanakannya. Dengan demikian kedua mempelai atau sebuah keluarga Hindu harus memahami dan meyakini pentingnya sebuah perkawinan, sebagaimana ditegaskan oleh Gde Puja MA, dalam bukunya "*Sosiologi Hindu Dharma*" (1963:49) MENGATAKAN BAHWA ". *Perkawinan itu sebagai suatu hal yang dimuliakan dalam agama Hindu*".

Perkawinan bagi umat Hindu memandangnya sebagai satu ikatan bathin yang sakral antara wanita dan pria yang ditegaskan dalam *Weda Smrthi* dibawah ini:

*Anyonyasyawayabhicaro  
bhawedamaranantikah,  
esa dharmah samasena  
jneyah stripumsayoh parah*

**(Weda Smrthi IX.101)**

Artinya:

Hendaknya supaya hubungan yang setia berlangsung sampai mati, Singkatnya ini harus dianggap sebagai hukum yang tertinggi sebagai Suami isteri

*Tatha nityam yateyatam  
stripumsau tu kritakriyau  
Jatha nabhicaretam tau  
wiyuktawitaretaram*

**(Weda Smrthi IX.102)**

Artinya:

*Hendaknya laki-laki dan perempuan yang terikat dalam ikatan perkawinan, Mengusahakan dengan tidak jemu-jemunya supaya tidak bercerai dan jangan hendaknya melanggar kesetiaan antara satu dengan yang lain.*

## **UPACARA PERKAWINAN**

Sebagaimana disebutkan dalam Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 tahun 1974, sahnyanya suatu perkawinan adalah sesuai hukum agama masing-masing. Kepada umat Hindu agar mempersiapkan waktu yang baik didalam

melaksanakan upacara pernikahannya. Proses pernikahan dengan upacara agama yang disebut “Mekal-kalaan” (natab banten), biasanya dipuput oleh seorang panditandan atau pinandita. Upacara ini dilaksanakan di halaman rumah (tengah natah) karena merupakan titik sentral kekuatan “Kala Bhucari” sebagai penguasa wilayah madyaning mandala perumahan. Makala-kalaan berasal dari “Kata Bhucari” sebagai penguasa wilayah madyaning mandala perumahan. Makala-kalaan berasal dari kata “kala” yang berarti energi. Kala merupakan manifestasi kekuatan kama yang memiliki sifat keraksaan (*asuri sampad*), sehingga dapat memberi pengaruh kepada pasangan pengantin yang biasa disebut dalam “sebel kandel”.

Dengan upacara makala-kalaan sebagai sarana penetralisir (*nyomia*) kekuatan kala yang bersifat negatif agar menjadi kala hita atau untuk merubah menjadi mutu kedewataan (*Daiwi Sampad*). Jadi dengan mohon penugerahan dari Sang Hayng kala Bhucari, nyomia Sang hyang Kala Nareswari menjadi Semara Jaya dan Sang Hyang Semara Ratih.

Adapun makna dari upacara makala-kalaan sebagai pengesahan perkawinan ke dua mempelai melalui proses penyucian, sekaligus menyucikan benih yang dikandung ke dua mempelai berupa sukla (spermatozoa) dari pengantin laki dan wanita (ovum) dari pengantin wanita,

Perkawinan pada hakikatnya adalah suatu yadnya guna memberi kesempatan kepada leluhur untuk menjelma kembali dalam rangka memperbaiki karmanya.

Dalam kitab suci Sarasamuscaya sloka 2 disebutkan.

*“ Ri sahwehning sarwa bhuta, iking janma wang juga wenang gumaweakening subha asubha karma pahalaning dadi wang”*

Artinya:

Dari demikian banyaknya semua makhluk yang hidup, yang dilahirkan sebagai manusia saja yang dapat berbuat baik atau buruk. Adapun untuk pelenuran perbuatan buruk ke dalam perbuatan yang baik, itu adalah manfaat jadi manusia.

### **KELUARGA SUKINAH BERDASARKAN SWADARMANYA.**

Keluarga bahagia (sukinah) adalah: keluarga yang dibina atas atas perkawinan yang sah, mampu memenuhi hajat spiritual dan material secara layak dan seimbang, diliputi suasana kasih sayang antara anggota keluarga dan lingkungannya yang selaras, serasi, saling setia serta mampu mengamalkan, menghayati dan memperdalam nilai- nilai *sraddha* dan *bhakti* (Dirjen Bimas Hindu dan Buddha 2001).

Demngan demikian tugas utama orng berkeluarga adalah menjaga dan memelihara nilai-nilai kerohanian keluarga serta masyarakatnya. Guna menyokong keperluan tersebut mereka harus bekerja keras mencari uang, kedudukan, gelar, kekuasaan dan kekayaan. Kepala keluarga dituntut untuk bekerja keras mencari nafkah atau uang sesuai dengan bakat dan kepribadian masing-masing. Dalam kehidupan berkeluarga suami isteri tidak boleh menjadi manusia pemalas yang hanya mengandalkan kekayaan orangtua atau orang lain.

Agar diperhatikan bahwa kekayaan orangtua bukan untuk dihabiskan melainkan dirawat dan dijaga kelestariannya. Kepada kaum remaja putra dan putri agar dipahami bahwa pengetahuan rohani dan ketrampilan duniawi yang diperoleh selama menjadi Brahamacari atau Brahmacarini harus sudah cukup menunjang kehidupannya dalam memelihara keluarga. Jadi setelah menikah dan dan/atau memasuki Grhasata mereka tidak perlu harus meminta-minta bantuan dari keluarga maupun

sanak saudara dalam memelihara kehidupan keluarga, anak dan isterinya sendiri. Diusahakan bisa hidup mandiri lahir dan bathin.

Keberhasilan mewujudkan keluarga yang sukinah dan harmonis akan nampak sebagaimana diuraikandalam Sloka Canakya Niti Sastra, XII, 1 dibawah ini:

*"Sanandam sadanam sutastu sudhityah kanta priyalapini icchapurtddhanam svayositi ratih svajnaparah svakah atithyam sivapujanam pratidanam mistannapanam grhe sadhoh sanggamupasate ca satatam dhanya grhastaharsamah"* (Canakya Niti sastra, XII.1).

Artinya:

Tinggal di dalam rumah yang penuh dengan kebahagiaan, anak-anak semua cerdas, isteri selalu berkata-kata manis, kekayaan cukup untuk memenuhi keinginan, hidup berbahagia dengan isteri sendiri, para pelayan patuh pada segala yang diperintahkan, tamu-tamu dihormati setiap hari tekun memuja Tuhan Yang maha esa, selalu tersedia makanan dan minuman yang enak, selalu bergaul dengan orang-orang suci, rumah tangga yang demikian adalah grhatha yang amat beruntung dan berbahagia adanya. (Dharmayasa, 1991;100).

## **B. UPAYA – UPAYA MEWUJUDKAN KELUARGA SUKHINAH**

Dalam upaya mewujudkan keluarga Sukhinah perlu diperhatikan beberapa hal :

1. Usia Perkawinan
2. Pasangan ideal

## 1. Usia Perkawinan

Dengan usia perkawinan yang tepat akan menumbuhkan kedewasaan baik dewasa secara biologis maupun secara psikologis dan spiritual.

- Dewasa secara biologis berarti sel telur dan sperma (*Sukla dan swanita*) sudah mencapai tingkat kematangan yang optimal dan organ reproduksi sudah berkembang secara maksimal. Dalam kondisi seperti tersebut memungkinkan pasangan melahirkan seorang anak yang sehat jasmani dan rohani;
- Dewasa secara psikologis berarti pasangan memiliki kesehatan kejiwaan yang sudah optimal dalam segi prilaku dan emosional sudah dewasa;
- Dewasa secara spritual berarti memiliki keseimbangan antara jiwa dan rohani sehingga pasangan dapat menjalani kehidupan sebagai suami istri yang bahagia dan sejahtera (*Keluarga Sukhinah*).

## 2. Pasangan yang ideal

Untuk mendapatkan calon pasangan yang baik harus diamati ***bibit, bebet dan bobot***, Calon pasangan. Yang dimaksudkan pengamatan *bibit* meliputi asal usul calon pasangan. Hendaknya diusahakan calon pasangan dari keluarga baik-baik, artinya bukan dari keluarga yang gemar mabuk-mabukan, penjudi, pemarah/emosional, pembohong, pencuri, gemar menfitnah.

Bila memungkinkan supaya diusahakan bisa diajak membangun keluarga Sukhinah dari kelahiran Swargacyuta yaitu orang-orang yang berbahagia turun lahir dari sorga dengan ciri-ciri: tidak sakit-sakitan (*Arogya*), berbakti kepada *Ida Sang Hyang Widhi (Dewasubhaktih)* murah rejeki (*Kanakalabha*) dikasihi oleh orang-orang besar

(*Rajapriyatwa*) pemberani (*Cura*), bijaksana dalam segala ilmu pengetahuan (*Krtawidya*) peramah (*Pryamwada*) kesemuanya ini adalah ciri-ciri kelahiran surga dan penjelmaan dari orang melakukan dharma yang suci dahulunya (*I Gusti Agung Oka, 1921;24-25*).

Menyiapaan perkawinan yang baik perlu diperhatikan perlu diperhatikan perjodohan atau patemon, hari dan bulan perkawinan yang dinilai baik serta bentuk perkawinan yang harus diusahakan.

### **C. KELUARGA SUKHINAH MENCEGAH *STUNTING* (*SUPUTRA SADHU GUNAWAN*)**

Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dari calon pengantin untuk mempersiapkan agar calon pengantin siap melahirkan generasi berkualitas, menjaga asupan gizi seimbang dan “isi piringku”. Selain itu, juga dengan memperhatikan penanggulangan *Stunting* seperti uraian tentang *Stunting* pada Bab II.

### **D. POLA ASUH**

Keberhasilan remaja dalam membentuk tingkah laku secara tepat di masyarakat ditentukan oleh peranan lingkungan keluarga khususnya orang tua dalam mengarahkan serta mengembangkan kemampuan anak membentuk tingkah lakunya. Dalam upaya mewujudkannya perlu diperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Untuk anak yang baru berumur 0 sampai 7 tahun, harus diperlakukan seperti anak raja, disayang, disanjung sanjung.
2. Pada saat berumur 7 tahun sampai umur 13 tahun perlakukan sebagai budak, diarahkan, dituntun, disuruh - suruh.
3. Pada saat berumur 13 tahun sampai 19 tahun perlakukan

dia sebagai teman, menegornya dengan hati hati, ajak berbicara seperti teman.

4. Selanjutnya bila sudah berkeluarga, *tut wuri*, jangan terlalu banyak mencampuri urusan rumah tangganya, awasi yang menyimpang, diskusikan yang perlu di bicarakan.

Demikian pentingnya arti kehadiran seorang putra yang nantinya menjadi penerus keluarga digambarkan dalam kitab *Slokantara* :

*Kupasatad wai paramam saro'pi  
sarasatad wai paramo'pi yajnah,  
yajnasatad wai paramo'pi putrah,  
putrasatad wai paramam hi satyam*

**(Slokantara 2)**

Artinya :

Membuat telaga lebih baik daripada menggali seratus sumur, melakukan yadnya itu lebih tinggi mutunya dari pada membuat seratus telaga, mempunyai putra itu lebih berguna daripada melakukan seratus *yadnya*, dan menjadi manusia setia (*Satya*) itu lebih tinggi mutunya dan gunanya dari pada seratus putra.

*"OM Anobadrah Kratavoyantu Visvatah"*

(Semoga pikiran-pikiran mulia datang dari segala penjuru)