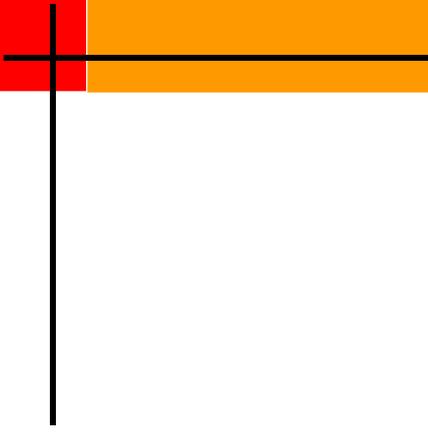
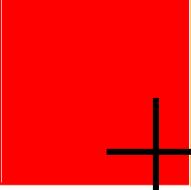




**Panduan Fasilitator
Kesehatan Remaja
Untuk Palang Merah Remaja**



Palang Merah Indonesia

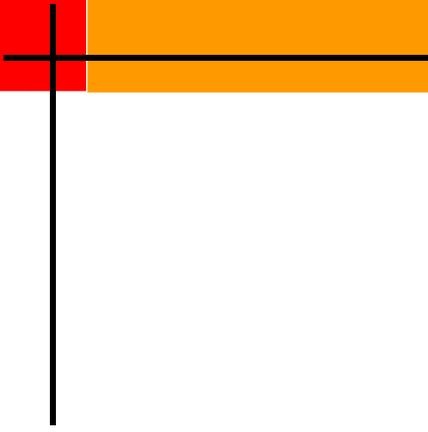
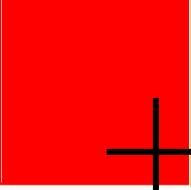




Palang Merah Indonesia

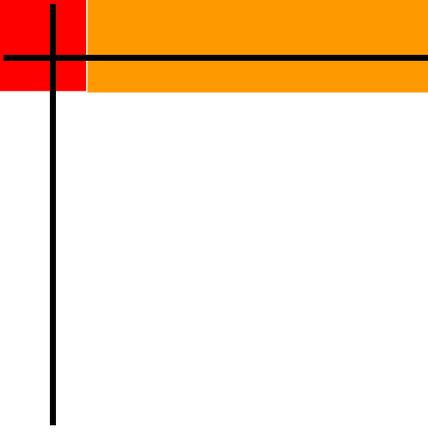
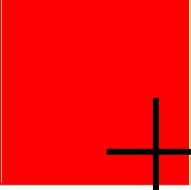
**Panduan Fasilitator
Kesehatan Remaja
Untuk PMR**

2008



Panduan Fasilitator Kesehatan Remaja Untuk PMR Mula





ANALISA KOMPETENSI KESEHATAN REMAJA PMR MULA

Kompetensi Umum	Kompetensi Khusus	Kompetensi pendukung
<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pengetahuan tentang Gerakan Memiliki pengetahuan tentang Prinsip Dasar Gerakan Memiliki pengetahuan tentang ketentuan Lambang Memiliki pengetahuan tentang organisasi PMI dan kegiatannya Dapat menjadi "peer leadership" (contoh bagi teman sebaya) 	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pengetahuan tentang tumbuh kembang remaja Memiliki pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja Memiliki pengetahuan tentang Napza Memiliki pengetahuan tentang peran PMR Mula dalam hal kesehatan remaja 	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pengetahuan tentang Infeksi Menular Seksual Memiliki pengetahuan tentang penyebab dan pencegahan HIV/AIDS

ANALISA TUJUAN BELAJAR KESEHATAN REMAJA PMR MULA

No.	Tujuan Belajar	Indikator	Materi
1.	Mengetahui tumbuh kembang remaja	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menyebutkan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja Dapat menyebutkan minimal 3 perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, dan peran sosial) 	<ul style="list-style-type: none"> Tumbuh kembang remaja
2.	Mengetahui kesehatan reproduksi remaja	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menyebutkan kesehatan reproduksi remaja Dapat menyebutkan fungsi alat reproduksi Dapat menyebutkan minimal 4 cara menjaga kebersihan organ-organ reproduksi 	<ul style="list-style-type: none"> Kesehatan reproduksi remaja Alat reproduksi
3.	Mengetahui Napza	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menyebutkan pengertian napza dan dampak penyalahgunaannya Dapat menyebutkan minimal 3 jenis Napza berdasarkan efek penggunaannya 	<ul style="list-style-type: none"> Napza
4.	Mengetahui peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja	<ul style="list-style-type: none"> Dapat melaksanakan peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja 	<ul style="list-style-type: none"> Peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja

KURIKULUM KESEHATAN REMAJA PMR MULA

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metodologi	Media	Sumber Belajar
Tumbuh kembang remaja	Tumbuh kembang remaja	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menyebutkan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja Peserta dapat menyebutkan minimal 3 perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, dan peran sosial) 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
Kesehatan reproduksi remaja	Kesehatan reproduksi remaja	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menyebutkan alat reproduksi Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan reproduksi remaja Peserta dapat menyebutkan minimal 4 cara menjaga kesehatan organ reproduksi 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
Napza	Napza	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menyebutkan pengertian napza dan penyalahgunaannya Peserta dapat menyebutkan minimal 3 jenis napza berdasarkan efek penggunaannya 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
Peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja	Peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja Peserta dapat menjadi contoh bagi teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat 	4 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja

10 x 45'

Pilihanku

A. Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja
2. Peserta dapat menyebutkan minimal 3 perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, dan peran sosial)

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Bermain peran, diskusi, presentasi

G. Media

Flipchart, perlengkapan untuk bermain peran, alat tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menyiapkan beberapa naskah untuk bermain peran. Alur cerita hendaknya sesuai dengan kehidupan sehari-hari remaja seusia PMR Mula

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, yang disesuaikan dengan jumlah naskah
- b. Setiap kelompok bermain peran, dan diperbolehkan mengembangkan cerita tersebut
- c. Peserta lainnya mengamati karakter dan dialog-dialog yang muncul selama proses ini
- d. Setelah seluruh kelompok menyelesaikan tugasnya, diskusikan bersama:
 - Mengapa tokoh utama memilih perilaku tersebut?
 - Apa dampak jangka pendek dan jangka panjang bagi kesehatan tokoh utama?
 - Apa dampak perilaku tokoh utama terhadap kesehatan orang-orang disekitarnya?
 - Dari mana asal masalah para tokoh utama?
 - Apa yang akan kalian lakukan untuk melindungi diri kalian agar tetap sehat?
 - Apa yang kalian ketahui tentang kesehatan fisik, mental, dan sosial?
 - Apa perbedaan dan persamaa antara remaja laki-laki dan perempuan dari segi perilaku kesehatan fisik, mental, dan sosial?

I. Penugasan

Setiap peserta mendiskusikan dengan anggota keluarga masing-masing, dan menuliskannya pada jurnal sbb:

- Apakah kalian merasa terganggu dengan perilaku teman-temanmu? (kaitkan dengan perilaku hidup sehat)
- Apakah kalian merasa perilaku kalian telah mengganggu orang-orang disekitarmu? Bagaimana kalian tahu?
- Apakah kalian akan mengubah perilaku kalian agar dapat hidup lebih sehat? Bagaimana caranya?

Contoh naskah untuk bermain peran

- Pada pertemuan keluarga, beberapa anggota keluarga minum minuman keras. Hal ini telah menjadi kebiasaan selama bertahun-tahun. Anggota keluarga lainnya khawatir mereka menjadi mabuk dan menimbulkan kekacauan. Setiap anggota keluarga memberikan reaksi sikap yang berbeda-beda
- Sekelompok siswa kelas 5 SD sedang berkumpul. Salah seorang dari mereka mengeluarkan rokok dan menawarkan kepada teman-temannya. Beberapa orang menerima, sedangkan lainnya menolak
- Seorang siswa kelas 6 SD sedang duduk bersama anggota keluarganya di ruang makan. Namun dia tidak mau makan karena tidak ingin menjadi gendut dan berjerawat

Remaja sehat

A. Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja
2. Peserta dapat menyebutkan minimal 3 perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, dan peran sosial)

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Simulasi, diskusi, presentasi

G. Media

Flipchart, alat tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta terkait kesehatan fisik, mental, dan sosial pada remaja laki-laki dan perempuan

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok, dan memberikan alat tulis serta kertas flipchart
- b. Setiap kelompok memilih seorang anggotanya untuk berbaring diatas kertas flipchart, sedangkan anggota lainnya membuat garis badannya
- c. Pada gambar tersebut setiap kelompok:
 - Menuliskan judul gambar, misal: "Seperti apa seorang remaja?"
 - Menentukan nama, jenis kelamin, dan usia (arahkan agar tiap kelompok jenis kelaminnya berbeda)
 - Dapat pula ditambahkan dengan gambar pakaian, karakter fisik, atau kata-kata yang menunjukkan bahwa dia adalah seorang remaja
- d. Berdasarkan gambar masing-masing, kemudian diskusikan:
 - Perubahan apa yang dihadapi remaja laki-laki dan perempuan, dari fase anak-anak? (arahkan diskusi pada perubahan fisik, perilaku hidup sehat, hubungan dengan keluarga, hubungan dengan teman-teman yang berjenis kelamin sama maupun berbeda, kebutuhan disekolah, waktu untuk bersenang-senang dengan teman, dll)

- Apakah semua remaja mengalami hal yang sama? Mengapa ya dan mengapa tidak?
 - Apakah mudah bagi remaja untuk melalui perubahan ini? Bagaimana mengatasinya?
 - Apakah kita sudah siap memasuki masa remaja? Jika belum, apa yang harus kita siapkan?
- e. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, kemudian sepakat terkait kesehatan fisik, mental, dan sosial, serta persamaan dan perbedaan remaja laki-laki dan perempuan dari segi fisik, mental, dan peran sosial

I. Penugasan

Setiap peserta membuat kesepakatan pribadi "jika saya dapat merubah segala hal tentang diri saya pada hari ini, apa yang akan saya ubah dan mengapa?"

Balon kesehatan reproduksi remaja

A. Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan alat reproduksi
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan reproduksi remaja
3. Peserta dapat menyebutkan minimal 4 cara menjaga kesehatan organ reproduksi

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, curah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart, gambar alat reproduksi laki-laki dan perempuan, beberapa balon berisi pertanyaan terkait kesehatan reproduksi remaja

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta tentang anatomi dan faal, yang berkaitan dengan alat reproduksi

2. Kegiatan Belajar

- a. Seluruh peserta membuat lingkaran
- b. Fasilitator menyetel musik, dan memberikan 1 balon kepada seorang peserta
- c. Peserta tersebut memberikan balon kepada peserta disebelahnya, dan seterusnya
- d. Jika fasilitator menghentikan musik, maka peserta yang terakhir menerima balon meletuskannya dan menjawab pertanyaan yang ada didalam balon
- e. Jika pertanyaan tidak dapat dijawab dengan lengkap, maka peserta yang lain dapat membantu
- f. Ulangi proses ini sampai seluruh balon habis

I. Penugasan

Peserta membuat catatan pada buku masing-masing "tips menjaga kesehatan organ reproduksi"

Catatan untuk fasilitator:

- Fasilitator dapat melibatkan guru biologi, petugas kesehatan, atau relawan yang membidangi hal ini sebagai nara sumber
- Fasilitator dapat menggunakan hasil diskusi pada topik Tumbuh Kembang Remaja untuk memperdalam bahasan diskusi



Untuk apa?

A. Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan alat reproduksi
2. Peserta dapat menyebutkan tujuan kesehatan reproduksi remaja
3. Peserta dapat menyebutkan minimal 4 cara menjaga kesehatan organ reproduksi

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, curah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart, gambar alat reproduksi laki-laki dan perempuan

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta tentang anatomi dan faal, yang berkaitan dengan alat reproduksi

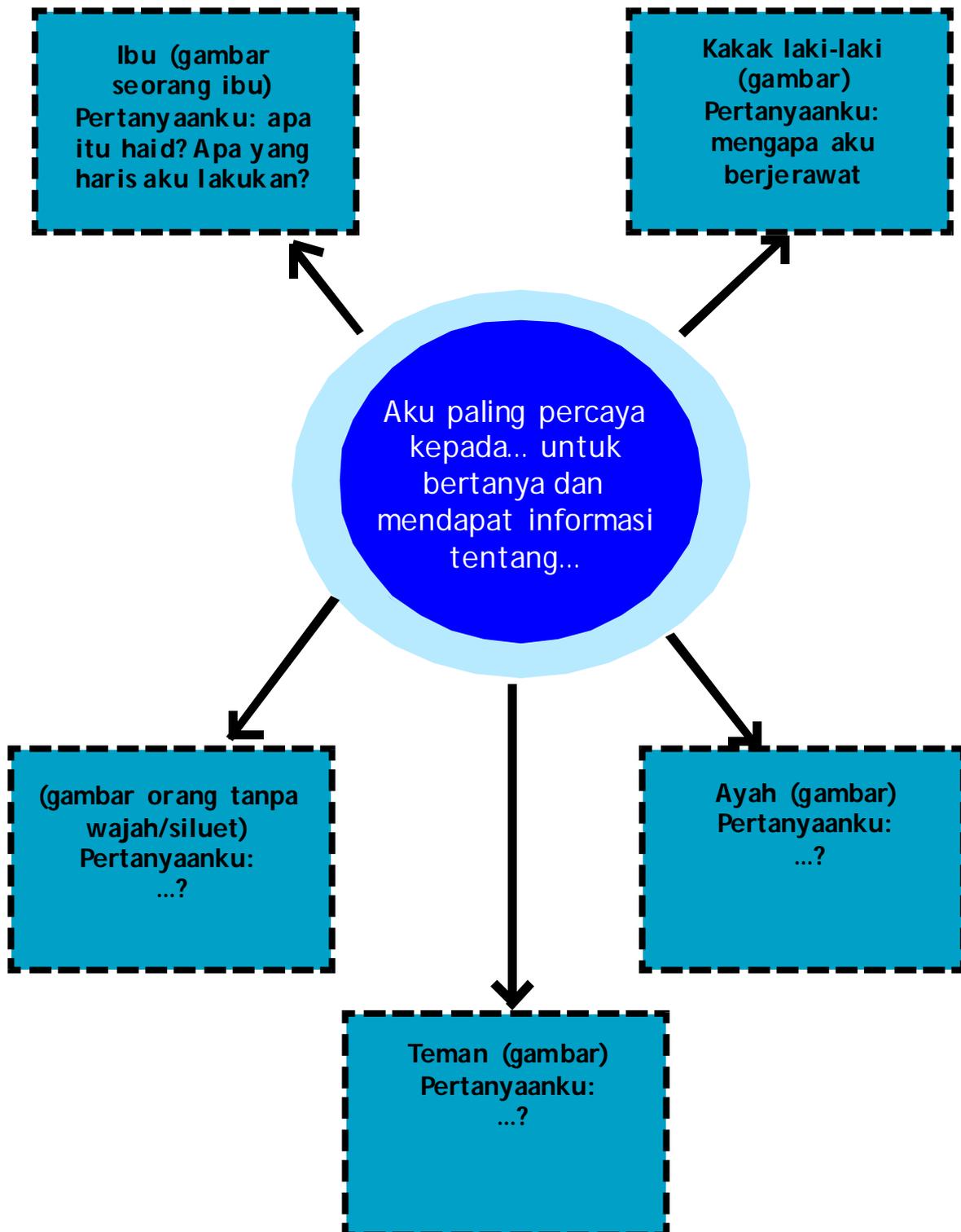
2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator memperlihatkan gambar alat reproduksi laki-laki dan perempuan
- b. Fasilitator meminta beberapa peserta memberi nama pada setiap bagian alat reproduksi, sedangkan peserta yang lainnya bertugas mencari informasi tentang fungsinya
- c. Tempelkan pada gambar
- d. Kemudian bahas, dan buatlah kesepakatan tentang:
 - Mengapa alat reproduksi perlu dijaga kesehatan dan kebersihannya
 - Cara menjaga kebersihan dan kesehatan alat reproduksi

I. Penugasan

Pada buku masing-masing, peserta membuat daftar orang/lembaga yang paling dapat dipercaya untuk memberikan informasi atau tempat bertanya hal-hal terkait kesehatan reproduksi remaja. Buatlah daftar pertanyaan yang akan diajukan. Segera temui mereka untuk berdiskusi

Contoh:



Pilih Mana?

A. Pokok Bahasan

Napza

B. Sub Pokok Bahasan

Napza

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian napza dan penyalahgunaannya
2. Peserta dapat menyebutkan minimal 3 jenis napza berdasarkan efek penggunaannya

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, cur ah pendapat

G. Media

Flipchart, alat tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta siapa yang pernah mengonsumsi obat? Kapan? (kemungkinan jawaban yang muncul "saat sakit")
- b. Kemudian sepakati bersama pengertian obat dan fungsinya. Arahkan peserta bahwa mengonsumsi obat secara berlebihan berarti menyalahgunakan obat

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasiitator menggali pengetahuan peserta tentang akronim Napza
- b. Tanyakan pada peserta jenis-jenis Napza yang diketahui. Arahkan peserta hingga menentukan rokok dan minuman keras sebagai bagian dari Napza.
- c. Diskusikan dengan peserta dampak yang timbul akibat merokok dan meminum minuman keras
- d. Mintalah salah seorang peserta untuk memaparkan hasil diskusi
- e. Buatlah kesepakatan pilihan sikap perilaku hidup sehat

I. Penugasan

Berdasarkan hasil kesepakatan diskusi, setiap peserta agar membuat slogan yang bertujuan memberikan contoh kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat



**Apa Ruginya meminum
"MIRAS" ...**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



**Apa Ruginya
"merokok" ...**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Rokok

A. Pokok Bahasan

Napza

B. Sub Pokok Bahasan

Napza

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian napza dan penyalahgunaannya
2. Peserta dapat menyebutkan minimal 3 jenis napza berdasarkan efek penggunaannya

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, cur ah pendapat

G. Media

Flipchart, alat tulis, tiruan rokok dalam ukuran besar

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menanyakan kepada peserta apakah ada anggota keluarganya yang merokok? Sudah berapa lama mereka merokok?

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator memasang tiruan rokok dalam ukuran besar pada papan
- b. Fasilitator meminta peserta mendiskusikaj:
 - Bahan-bahan yang terkandung dalam rokok
 - Dampak bagi kesehatan
- c. Tempelkan hasil diskusi pada tiruan rokok
- d. Beberapa orang memaparkan hasil diskusi, dan dapat ditambahkan dengan bermain peran

I. Penugasan

Setiap peserta menuliskan pada buku masing-masing komitmen untuk memilih akan merokok atau tidak merokok, disertai dengan alasannya

Bagaimana aku bertanggung jawab terhadap kesehatanku dan temanku?

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja

B. Sub Pok ok Bahasan

Peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja
2. Peserta dapat menjadi contoh bagi teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi

G. Media

Alat tulis, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator mengajak peserta untuk meny anyikan lagu-lagu terkait dengan remaja sehat

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta pengertian tanggung jawab, beserta contohnya
- b. Fasilitator mendiskusikan bagaimana mereka akan bertanggung jawab terhadap kesehatan masing-masing (arahkan diskusi pada hal-hal terkait kesehatan reproduksi dan napza)
- c. Kemudian diskusi dilanjutkan dengan bagaimana anggota PMR Mula bertanggung jawab terhadap kesehatan teman sebayanya
- d. Seluruh peserta membuat kesepakatan bagaimana bertanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan teman sebayanya

I. Penugasan

Setiap peserta melaksanakan kesepakatan yang telah dibuat untuk dirinya sendiri. Kemudian mereka dapat memberikan contoh perilaku hidup sehat minimal kepada 1 orang temannya. Tulis hasilnya pada buku masing-masing, dan evaluasi bersama



Aku bertanggung jawab terhadap kesehatan temanku dengan cara...

Tanggung jawab adalah...

Aku bertanggung jawab terhadap kesehatanku dengan cara..

Aku akan...

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja

B. Sub Pok ok Bahasan

Peran PMR Mula dibidang kesehatan remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja
2. Peserta dapat menjadi contoh bagi teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat

D. Sasaran

PMR Mula

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, cur ah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart, kertas warna, alat gambar

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator mengulas kesepakatan-kesepakatan yang telah dihasilkan pada pembahasan tumbuh kembang remaja, kesehatan reproduksi remaja, dan napza.
- b. Fasilitator dan peserta mengevaluasi bersama pelaksanaan dan pencapaian kesepakatan tersebut

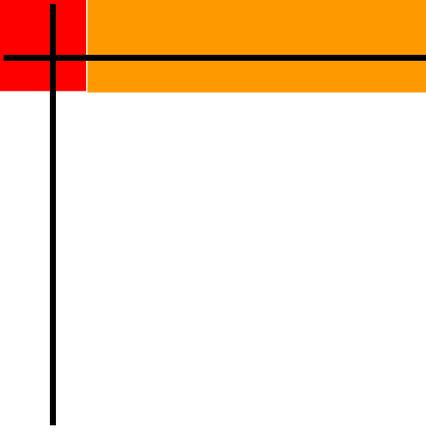
2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagikan kertas warna atau kertas flipchart kepada setiap peserta
- b. Masing-masing peserta menuliskan AKU pada kertasnya
- c. Kemudian pada kertas tersebut tambahkan kata-kata, gambar, atau symbol yang menyatakan:
 - Karakter masing-masing yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat
 - Kesepakatan yang dipilih untuk dilaksanakan, yang merujuk pada H.1
 - Bagaimana agar memberikan inspirasi atau contoh teman sebaya, dan untuk siapa (minimal 1 orang teman)
- d. Tempelkan pada dinding, dan beri kesempatan setiap peserta untuk mempresentasikannya

I. Penugasan

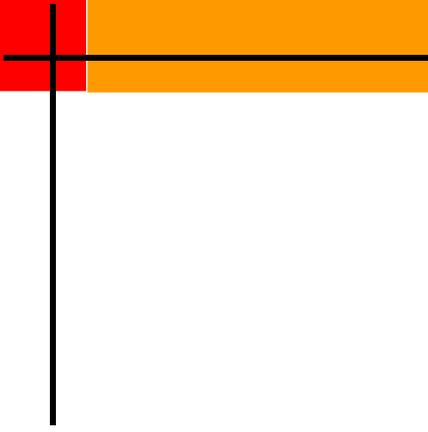
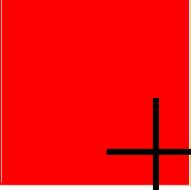
Tempelkan kertas masing-masing dirumah. Mintalah saran anggota keluarga, atau berbagilah informasi dan ide ini kepada mereka. Evaluasi kembali bersama dengan fasilitator dan teman lainnya apakah telah berhasil menjado contoh remaja sehat

AKU



Panduan Fasilitator Kesehatan Remaja Untuk PMR Madya





ANALISA KOMPETENSI KESEHATAN REMAJA PMR MADYA

Kompetensi Umum	Kompetensi Khusus	Kompetensi pendukung
<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pemahaman tentang Gerakan Memiliki pemahaman tentang Prinsip Dasar Gerakan Memiliki pemahaman tentang ketentuan Lambang Memiliki pemahaman tentang Hukum Humaniter Internasional Memiliki pemahaman tentang organisasi PMI dan kegiatannya Dapat menjadi "peer support" (memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk melakukan perubahan perilaku hidup sehat) 	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pemahaman tentang tumbuh kembang remaja Memiliki pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja Memiliki pemahaman tentang Infeksi Menular Seksual (IMS) Memiliki pemahaman tentang Napza Memiliki pemahaman tentang pencegahan HIV / AIDS Memiliki pemahaman tentang peran PMR Madya dalam hal kesehatan remaja 	<ul style="list-style-type: none"> Memiliki pengetahuan tentang anti stigma dan diskriminasi Odha/Ohida

ANALISA TUJUAN BELAJAR KESEHATAN REMAJA PMR MADYA

No.	Tujuan Belajar	Indikator	Materi
1.	Memahami tumbuh kembang remaja	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja Dapat menjelaskan perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial) 	<ul style="list-style-type: none"> Tumbuh kembang remaja
2.	Memahami kesehatan reproduksi remaja	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan kesehatan reproduksi remaja Dapat menjelaskan fungsi alat reproduksi Dapat menjelaskan cara menjaga kebersihan organ-organ reproduksi 	<ul style="list-style-type: none"> Kesehatan reproduksi remaja
3.	Memahami Infeksi Menular Seksual	<ul style="list-style-type: none"> Dapat menjelaskan pengertian IMS Dapat menjelaskan sebab IMS Dapat menjelaskan dampak IMS Dapat menjelaskan pencegahan IMS 	<ul style="list-style-type: none"> IMS

No.	Tujuan Belajar	Indikator	Materi
4.	Memahami arti Napza	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat menjelaskan pengertian napza dan dampak penyalahgunaannya • Dapat menjelaskan jenis Napza berdasarkan efek penggunaannya 	<ul style="list-style-type: none"> • Napza
5.	Memahami pencegahan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat menjelaskan pengertian HIV/AIDS • Dapat menjelaskan penularan HIV/AIDS • Dapat menjelaskan pencegahan HIV/AIDS 	<ul style="list-style-type: none"> • Pencegahan HIV/AIDS
6.	Memahami peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat melaksanakan peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja 	<ul style="list-style-type: none"> • Peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja

KURIKULUM KESEHATAN REMAJA PMR MADYA

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metodologi	Media	Sumber Belajar
Tumbuh kembang remaja	Tumbuh kembang remaja	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menyebutkan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja Peserta dapat menjelaskan perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial) 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
Kesehatan reproduksi remaja	Kesehatan reproduksi remaja	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menjelaskan alat reproduksi Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan reproduksi Peserta dapat menjelaskan cara menjaga kesehatan organ reproduksi 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku M anual Gerakan PMR
IMS	IMS	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menjelaskan pengertian IMS Peserta dapat menjelaskan sebab IMS Peserta dapat menjelaskan dampak IMS terhadap remaja Peserta dapat menjelaskan pencegahan IMS 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku M anual Gerakan PMR
Napza	Napza	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat menjelaskan pengertian napza dan penyalahgunaannya Peserta dapat menjelaskan jenis napza berdasarkan efek penggunaannya 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku M anual Gerakan PMR

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metodologi	Media	Sumber Belajar
HIV/AIDS	Pencegahan HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat menjelaskan pengertian HIV/AIDS • Peserta dapat menjelaskan penularan HIV/AIDS • Peserta dapat menjelaskan pencegahan HIV/AIDS 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab • Diskusi • Simulasi • Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Spidol • Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
Peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja	Peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja • Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah-masalah kesehatan remaja • Peserta dapat memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat 	6 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab • Diskusi • Simulasi • Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Spidol • Alat peraga 	Buku Manual Gerakan PMR
16 x 45'						

Tumbuh kembang remaja

A. Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja
2. Peserta dapat menjelaskan perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial)

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi

G. Media

Alat tulis, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta tentang tumbuh kembang remaja, sehat fisik, mental, dan sosial

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok yaitu kelompok laki-laki dan perempuan
- b. Setiap kelompok mendiskusikan, a.l.:
 - bagaimana agar kesehatan fisik, mental, dan sosial dapat meningkatkan kualitas tumbuh kembang remaja?
 - apa perbedaan dan persamaan remaja laki-laki dan perempuan selama masa tumbuh kembang?
 - apa peran remaja laki-laki dan perempuan selama masa tumbuh kembang? Apakah berbeda atau sama? Mengapa?
- c. Setiap kelompok memaparkan hasil diskusinya, kemudian buatlah kesepakatan

I. Penugasan

Kirimkan proses dan hasil diskusi ke majalah dinding sekolah

Cari tahu, sekarang juga!

A. Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

B. Sub Pok ok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja
2. Peserta dapat menjelaskan perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial)

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, tanya jawab, kunjungan ke layanan kesehatan/informasi remaja

G. Media

Alat tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menjelaskan kepada peserta bahwa akan mengunjungi pusat layanan kesehatan/informasi remaja (misal: PMI Cabang/puskesmas/PKBI/organisasi yang memberikan layanan informasi kesehatan remaja)

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator memfasilitasi peserta proses tanya jawab kepada nara sumber
- b. Arahkan pertanyaan yang terkait dengan tumbuh kembang remaja, kesehatan fisik, mental, dan sosial, atau peran remaja selama masa tumbuh kembang
- c. Jika organisasi tersebut juga mempunyai anggota remaja, beri kesempatan kepada mereka untuk saling berbagi informasi

I. Penugasan

1. Tuangkan hasil tanya jawab dalam bentuk artikel atau poster. Tempelkan di ruang keluarga, ruang PMR, atau kirimkan ke majalah dinding sekolah
2. Jalinlah kerjasama dengan organisasi tersebut sehingga dapat saling belajar maupun terlibat dalam kegiatan bersama

Aku berubah?

A. Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menyebutkan karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja
2. Peserta dapat menjelaskan perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial)

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, tanya jawab

G. Media

Alat tulis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Pertemuan ini diawali dengan permainan yang meningkatkan semangat, atau terkait dengan perilaku remaja sehat

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagikan kertas kepada setiap peserta
- b. Setiap peserta menuliskan perubahan apa yang telah mereka alami sejak lahir hingga saat ini, pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi, hal-hal yang disukai dan tidak disukai dalam proses perubahan tersebut yang dikaitkan dengan tumbuh kembang remaja
- c. Kemudian kelompokkan ke dalam "fisik", "mental", dan "sosial"
- d. Lanjutkan dengan pertanyaan bagaimana pola hidup peserta sebelum dan setelah perubahan terjadi? Apa dampaknya bagi kehidupan mereka sehari-hari?
- e. Fasilitator meminta beberapa, atau seluruh peserta memaparkan hasilnya
- f. Merujuk pada hasil tersebut, diskusikan:
 - bagaimana perubahan itu membantu mereka menjadi lebih baik?
 - bagaimana mereka menyiapkan diri terhadap perubahan-perubahan itu?
 - bagaimana kira-kira dampak perubahan ini terhadap masa depan mereka?

I. Penugasan

Mintalah setiap peserta untuk berbagi informasi tentang tumbuh kembang remaja kepada anggota keluarga dan teman sebaya, minimal 1 orang

Catatan untuk fasilitator:

Kemungkinan pembahasan diskusi akan berkembang pada topik pacaran. Untuk itu dapat dibahas juga pacaran yang sehat



Koran hari ini

A. Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan alat reproduksi
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan reproduksi
3. Peserta dapat menjelaskan cara menjaga kesehatan organ reproduksi

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi

G. Media

Alat tulis, flipchart, alat gambar

H. Penugasan

Peserta mendapatkan tugas mencari informasi terkait kesehatan reproduksi remaja, serta mengumpulkan bahan-bahannya, misal dari internet, guntingan majalah, dll

I. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Peserta menggali pengetahuan peserta tentang kesehatan reproduksi remaja

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, beranggotakan 5 - 7 orang
- b. Setiap kelompok mendapatkan tugas membuat koran dengan tema kesehatan reproduksi remaja, menggunakan bahan-bahan yang telah diperoleh sebagai referensi
- c. Setiap kelompok bebas menentukan sub tema
- d. Kemudian setiap kelompok mempresentasikan korannya masing-masing
- e. Kelompok yang tidak presentasi dapat bertanya, melengkapi informasi, atau memberi masukan tentang tata letak, kesesuaian tema/sub tema dengan isi berita

J. Penugasan

Sempurnakan koran masing-masing, dan kirimkan ke majalah dinding sekolah, PMI Cabang, atau selenggarakan pameran

Kesehatan Reproduksi

A. Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan alat reproduksi
2. Peserta dapat menjelaskan tujuan kesehatan reproduksi
3. Peserta dapat menjelaskan cara menjaga kesehatan organ reproduksi

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi

G. Media

Alat tulis, flipchart, gambar alat reproduksi

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menunjukkan gambar alat reproduksi pria dan wanita. Untuk budaya tertentu, peserta dapat dibagi menjadi 2 kelompok laki-laki dan perempuan

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator meminta perwakilan peserta untuk menjelaskan bagian dan fungsi alat tersebut
- b. Fasilitator menggali pengetahuan peserta apakah perlu menjaga kesehatan alat reproduksi? Mengapa dan bagaimana caranya?
- c. Tulis hasil diskusi pada flipchart

I. Penugasan

Peserta membuat kalender pribadi yang dilengkapi dengan pesan-pesan kesehatan reproduksi remaja

Kuis IMS

A. Pokok Bahasan

IMS

B. Sub Pokok Bahasan

IMS

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian IMS
2. Peserta dapat menjelaskan sebab IMS
3. Peserta dapat menjelaskan dampak IMS terhadap remaja
4. Peserta dapat menjelaskan pencegahan IMS

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, simulasi

G. Media

Bola, kartu berisi pertanyaan betul-salah terkait IMS

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta tentang akronim IMS

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 4 kelompok, dan setiap kelompok menempati sudut ruangan yang berbeda
- b. Fasilitator menempatkan keranjang berisi kartu-kartu pertanyaan ditengah ruangan
- c. Setiap kelompok secara bergantian akan mengambil kartu tersebut, membacakan, dan menjawabnya betul atau salah
- d. Jika kelompok itu dapat menjawab dengan tepat, maka mendapatkan nilai 1
- e. Jika dapat memberikan penjelasan tambahan, maka nilainya ditambah 2 poin
- f. Jika tidak dapat menjawab, maka dilimpahkan kepada kelompok lain
- g. Tujuan kuis ini tidak hanya bisa menjawab betul atau salah, tetapi peserta dapat menjelaskan informasi terkait lainnya, kemudian dicapai kesepakatan

I. Penugasan

Peserta membuat kliping tentang IMS

Contoh pertanyaan:

1. Kita akan tahu jika seseorang terkena IMS
 2. HIV/AIDS adalah salah satu jenis IMS
 3. Wanita hamil yang terkenal IMS dapat menularkan kepada bayi yang dikandungnya
 4. Kita dapat mengobati sendiri IMS, tanpa perlu bantuan petugas kesehatan
 5. Jika kita berperilaku hidup bersih dan sehat, kita tidak akan terkena IMS
-
-
-

Kartu pos berseri

A. Pokok Bahasan

IMS

B. Sub Pokok Bahasan

IMS

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian IMS
2. Peserta dapat menjelaskan sebab IMS
3. Peserta dapat menjelaskan dampak IMS terhadap remaja
4. Peserta dapat menjelaskan pencegahan IMS

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, simulasi

G. Media

Alat tulis, flipchart, alat gambar, kartu seukuran kartu pos

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta tentang pengertian dan sebab IMS

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi kartu-kartu kepada seluruh peserta
- b. Peserta secara berkelompok membuat kartu pos berseri tentang IMS (lihat tujuan pembelajaran sebagai rujukan)
- c. Fasilitator meminta beberapa peserta untuk memaparkan hasilnya
- d. Diskusikan bersama isi pesan, dan sempurnakan

I. Penugasan

Perbanyak kartu pos, dan bagikan kepada teman-teman atau anggota keluarga

Pesan-pesan

A. Pokok Bahasan

Napza

B. Sub Pok ok Bahasan

Napza

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian napza dan penyalahgunaannya
2. Peserta dapat menjelaskan jenis napza berdasarkan efek penggunaannya

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, cur ah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart, alat gambar

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta pengertian napza, dan jenis-jenisnya
- b. Fasilitator menjelaskan bahwa seluruh informasi yang mereka miliki akan digunakan saat merancang pesan-pesan tentang napza

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, beranggotakan 4 - 6 orang
- b. Setiap kelompok membuat daftar tentang pesan-pesan terkait napza, beserta sumbernya. Misal: "hindari narkoba sekarang juga" sumber iklan TV, "no smoking" sumber iklan koran
- c. Tempelkan seluruh daftar pada dinding ruang pelatihan, atau tempat yang mudah terlihat oleh peserta
- d. Fasilitator dan peserta mengelompokkan pesan-pesan yang memotivasi, dan yang tidak memotivasi
- e. Diskusikan mengapa pesan tersebut dapat memotivasi dan tidak memotivasi
- f. Berdasarkan kegiatan H.1, tambahkan atau buatlah pesan-pesan baru sehingga yang awalnya tidak memotivasi menjadi pesan yang memotivasi
- g. Evaluasi kembali isi pesan, dan jika perlu berkonsultasi dengan para nara sumber

I. Penugasan

Berbagilah dengan remaja lainnya sehingga mereka juga mendapatkan dukungan informasi tentang napza

Menjadi apa?

A. Pokok Bahasan

Napza

B. Sub Pokok Bahasan

Napza

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian napza dan penyalahgunaannya
2. Peserta dapat menjelaskan jenis napza berdasarkan efek penggunaannya

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, curah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart, gambar atau artikel tentang tokoh yang pernah mengkonsumsi napza

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menanyakan kepada peserta apakah ada yang pernah melihat, mendengar orang lain mengkonsumsi napza, atau bahkan pernah mengkonsumsinya?

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator menunjukkan gambar-gambar, atau membacakan artikel tentang tokoh yang pernah mengkonsumsi napza
- b. Kemudian diskusikan:
 - mengapa mereka memutuskan mengkonsumsi narkoba?
 - apa dampak bagi mereka dan lingkungan sekitarnya?
 - belajar dari pengalaman mereka, apa keputusan kita?

I. Penugasan

Tulis keputusan yang telah dibuat pada buku masing-masing. Evaluasi secara berkala keputusan tersebut

Tahukah kamu?

A. Pokok Bahasan

HIV/AIDS

B. Sub Pok ok Bahasan

Pencegahan HIV/AIDS

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian HIV/AIDS
2. Peserta dapat menjelaskan penularan HIV/AIDS
3. Peserta dapat menjelaskan pencegahan HIV/AIDS

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, cur ah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart, cermin

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta terkait HIV/AIDS. Sepakati bersama pengertian HIV/AIDS

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator meminta setiap peserta untuk bercermin, dan mengamati ciri-ciri fisik masing-masing
- b. Kemudian ajukan pertanyaan apakah peserta tahu bahwa salah seorang atau beberapa dari kita terkena HIV/AIDS?
- c. Lanjutkan dengan pertanyaan bagaimana kita mengetahui bahwa seseorang terkena HIV/AIDS? Apakah dapat dicegah?
- d. Kemudian bahas tentang penularan dan pencegahan HIV/AIDS. Agar pembahasan lebih mudah dipahami, fasilitator dapat menggunakan gambar-gambar terkait

I. Penugasan

Secara berkelompok buatlah komik tentang pengertian, penularan, dan pencegahan HIV/AIDS. Perbanyak dan bagikan kepada teman-teman sekolah

Stop, think, and go...

A. Pokok Bahasan

HIV/AIDS

B. Sub Pokok Bahasan

Pencegahan HIV/AIDS

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat menjelaskan pengertian HIV/AIDS
2. Peserta dapat menjelaskan penularan HIV/AIDS
3. Peserta dapat menjelaskan pencegahan HIV/AIDS

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, simulasi

G. Media

Alat tulis, kartu merah bertuliskan STOP, kuning bertuliskan THINK, dan hijau bertuliskan GO

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator menjelaskan kepada peserta bahwa STOP berarti resiko tinggi penularan HIV/AIDS, THINK artinya resiko sedang, dan GO berarti resiko rendah atau tidak menularkan
- b. Fasilitator memasang kartu-kartu tersebut pada sudut ruangan

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membacakan pertanyaan
- b. Pada setiap pertanyaan, peserta harus menentukan apakah akan menempati sudut STOP, THINK, atau GO
- c. Apapun pilihan mereka, diskusikan:
 - mengapa beresiko tinggi?
 - bagaimana mencegahnya?
- d. Lanjutkan dengan kesepakatan pengertian HIV/AIDS

I. Penugasan

Jika ada peserta yang berminat dibidang fotografi, mintalah yang bersangkutan untuk mendokumentasikan proses ini. Kemudian kirimkan ke majalah PMI

Contoh pertanyaan:

Perilaku

1. Setia pada pasangan
2. Menggunakan toilet umum
3. Berciuman
4. Berjabat tangan dengan penderita HIV
5. Digigit nyamuk
6. Minum minuman beralkoho
7. Bertukar jarum suntik
8. Bertukar alat pemotong kuku
9. Mendonorkan darah
10. Memakan makanan yang disiapkan oleh penderita HIV
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. ...
16. ...

Dukungan untuk teman

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja

B. Sub Pok ok Bahasan

Peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja
2. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah-masalah kesehatan remaja
3. Peserta dapat memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

6 x 45 menit

F. Metode

Diskusi

G. Media

Alat tulis, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator mengulas kembali hasil pembahasan karakter PMR Madya sebagai peer support

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, beranggotakan 4 - 6 orang
- b. Setiap kelompok menentukan 1 masalah utama kesehatan remaja yang terjadi di sekolah
- c. Diskusikan bersama bagaimana cara memberikan dukungan kepada teman-teman disekolah untuk mengurangi masalah tersebut

I. Penugasan

Berdasarkan hasilH.2.c, terapkan kepada minimal 1 orang teman. Evaluasilah secara berkala

Kartu peer support

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja

B. Sub Pok ok Bahasan

Peran PMR Madya dibidang kesehatan remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja
2. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah-masalah kesehatan remaja
3. Peserta dapat memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat

D. Sasaran

PMR Madya

E. Waktu

6 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, presentasi, curah pendapat

G. Media

Kantong atau keranjang, kartu-kartu situasi/masalah kesehatan yang dihadapi remaja (misal: ditawari rokok, mengembangkan hobby, bolos sekolah, dll) alat tulis, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator mengawali pertemuan dengan permainan yang menimbulkan semangat

2. Kegiatan Belajar

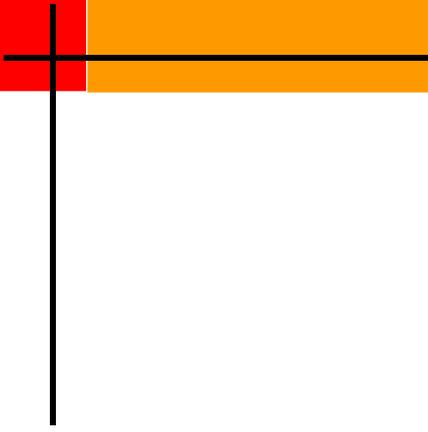
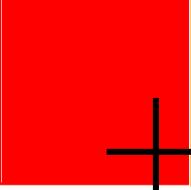
- a. Peserta membentuk lingkaran
- b. Kantong atau keranjang berisi kartu masalah kesehatan remaja berada ditengah lingkaran
- c. Fasilitator meminta setiap peserta mengambil 1 kartu
- d. Berdasarkan kartu yang telah dipilih, setiap peserta mengusulkan cara-cara memberikan dukungan kepada teman sebaya untuk berperilaku hidup sehat
- e. Beri kesempatan kepada peserta untuk mengemukakan ide-idenya
- f. Kemudian diskusikan:
 - apakah ada ide yang sejenis? maka kelompokkanlah ide-ide yang sejenis
 - apakah setiap dampak satu ide berhubungan dengan ide lainnya?
 - mengapa kita memberikan dukungan kepada teman sebaya?

I. Penugasan

Setiap peserta merencanakan melaksanakan ide-ide yang telah disepakati. Lakukan evaluasi secara berkala

Panduan Fasilitator Kesehatan Remaja Untuk PMR Wira





ANALISA KOMPETENSI KESEHATAN REMAJA PMR WIRA

Kompetensi Umum	Kompetensi Khusus	Kompetensi pendukung
<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki pemahaman tentang Gerakan • Memiliki pemahaman tentang Prinsip Dasar Gerakan • Memiliki pemahaman tentang ketentuan Lambang • Memiliki pemahaman tentang Hukum Humaniter Internasional • Memiliki pemahaman tentang organisasi PMI dan kegiatannya • Dapat menjadi "peer educator" (pendidik remaja sebaya) 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki pemahaman tentang tumbuh kembang remaja • Memiliki pemahaman tentang kesehatan reproduksi remaja • Memiliki pemahaman tentang Infeksi Menular Seksual (IMS) • Memiliki pemahaman tentang napza • Memiliki ketrampilan pencegahan HIV/AIDS • Memiliki ketrampilan anti stigma dan diskriminasi terhadap Odha/Ohida • Memiliki ketrampilan menerapkan peran PMR Wira dalam hal kesehatan remaja 	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki pengetahuan tentang per awatan dan dukungan Odha/Ohida

ANALISA TUJUAN BELAJAR KESEHATAN REMAJA PMR WIRA

No.	Tujuan Belajar	Indikator	Materi
1.	Memahami tumbuh kembang remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat mengidentifikasi karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja • Dapat mengidentifikasi perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tumbuh kembang remaja
2.	Memahami kesehatan reproduksi remaja	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat menjelaskan kesehatan reproduksi remaja • Dapat mengidentifikasi fungsi alat reproduksi • Dapat mengidentifikasi cara menjaga kebersihan organ-organ reproduksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Kesehatan reproduksi
3.	Memahami Infeksi Menular Seksual	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat mengidentifikasi pengertian IMS • Dapat mengidentifikasi sebab IMS • Dapat mengidentifikasi dampak IMS • Dapat mengidentifikasi pencegahan IMS 	<ul style="list-style-type: none"> • IMS

No.	Tujuan Belajar	Indikator	Materi
4.	Memahami arti Napza	<ul style="list-style-type: none"> Dapat mengidentifikasi pengertian napza dan dampak penyalahgunaannya Dapat mengidentifikasi jenis napza berdasarkan efek penggunaannya 	<ul style="list-style-type: none"> Napza
5.	<ul style="list-style-type: none"> Menerapkan pencegahan HIV/AIDS Menerapkan anti stigma dan diskriminasi terhadap Odha/Ohida 	<ul style="list-style-type: none"> Dapat mengidentifikasi pengertian HIV/AIDS Dapat mengidentifikasi penularan HIV/AIDS Dapat mengidentifikasi pencegahan HIV/AIDS Dapat mengidentifikasi tujuan anti stigma dan diskriminasi terhadap Odha/Ohida Dapat mengidentifikasi kegiatan anti stigma dan deskriminasi terhadap Odha/Ohida 	<ul style="list-style-type: none"> Pencegahan HIV/AIDS Anti stigma dan diskriminasi terhadap Odha/Ohida
6.	Menerapkan peran PMR Wira dibidang kesehatan remaja	<ul style="list-style-type: none"> Dapat melaksanakan peran PMR Wira dibidang kesehatan remaja 	<ul style="list-style-type: none"> Peran PMR Wira dibidang kesehatan remaja

KURIKULUM KESEHATAN REMAJA PMR WIRA

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan	Tujuan Pembelajaran	Alokasi Waktu	Metodologi	Media	Sumber Belajar
Tumbuh kembang remaja	Tumbuh kembang remaja	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat mengidentifikasi karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja Peserta dapat mengidentifikasi perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial) 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
Kesehatan reproduksi remaja	Kesehatan reproduksi remaja	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat mengidentifikasi fungsi alat reproduksi Peserta dapat mengidentifikasi tujuan kesehatan reproduksi Peserta dapat mengidentifikasi cara menjaga kesehatan organ reproduksi 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
IMS	IMS	<ul style="list-style-type: none"> Peserta dapat mengidentifikasi pengertian IMS Peserta dapat mengidentifikasi sebab IMS Peserta dapat mengidentifikasi dampak IMS terhadap remaja Peserta dapat mengidentifikasi pencegahan IMS 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> Ceramah Tanya jawab Diskusi Simulasi Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart Spidol Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja

Napza	Napza	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengidentifikasi pengertian napza dan penyalahgunaannya • Peserta dapat mengidentifikasi jenis napza berdasarkan efek penggunaannya 	2 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab • Diskusi • Simulasi • Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Spidol • Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • Penyebab HIV/AIDS • Pencegahan HIV/AIDS • Anti stigma dan diskriminasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat mengidentifikasi pengertian HIV/AIDS • Peserta dapat mengidentifikasi penularan HIV/AIDS • Peserta dapat mengidentifikasi pencegahan HIV/AIDS • Peserta dapat mengidentifikasi tujuan anti stigma dan diskriminasi terhadap Odha/Ohida • Peserta dapat mengidentifikasi kegiatan anti stigma dan diskriminasi terhadap Odha/Ohida 	4 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab • Diskusi • Simulasi • Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Spidol • Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja
Peran PMR	Peran PMR Wira	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja • Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kesehatan remaja • Peserta dapat meningkatkan keterlibatan teman sebaya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kesehatan remaja • Peserta dapat menjadi pendidik remaja sebaya untuk berperilaku hidup sehat 	8 x 45'	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Tanya jawab • Diskusi • Simulasi • Penugasan 	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart • Spidol • Alat peraga 	Buku PRS PMI bidang Kesehatan dan Kesejahteraan Remaja

20 x 45'

Cermin-cermin didinding

A. Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja
2. Peserta dapat mengidentifikasi perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial)

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, simulasi

G. Media

Alat tulis, flipchart, cermin, alat gambar

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator meminta peserta untuk bercermin, dan mengamati cirri-ciri fisik masing-masing
- b. Fasilitator mendiskusikan dengan peserta perbedaan dan persamaan fisik remaja laki-laki dan perempuan, dan tumbuh kembang remaja
- c. Tulis kesepakatan diskusi pada flipchart

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagikan kertas kepada seluruh peserta
- b. Setiap peserta membuat cermin sosial dan cermin sejati, dengan cara:
 - fasilitator mengajak peserta untuk melakukan refleksi diri
 - pada cermin sosial, tuliskan cara orang lain (orang-orang terdekat kita, teman, guru, dll) memandang kita
 - pada cermin sejati, tuliskan bagaimana diri kita sesungguhnya, diri kita yang terbaik dan potensi kita
 - sekarang lihatlah kedua daftar itu, dan tanyakan kepada diri sendiri dicerminkan mana kita memandang diri kita, dan itu menjadi pilihan kita
 - kemudian jelaskan bahwa jika kita seperti sebagian besar remaja, gambaran diri kita lebih berasal dari cermin sosial, bukannya cermin sejati. Dengan kata lain pendapat tentang kita dibangun dari pendapat orang lain. Dalam sebagian kasus, orang lain mungkin sudah melihat sisi diri kita yang terbaik sehingga memandang cermin sosial pada dasarnya

- sama dengan memandang cermin sejati. Kalau memang begitu, beruntunglah kita! Akan tetapi dalam sebagian besar kasus, pendapat kita tentang diri kita sendiri berasal dari terlalu banyak pendapat orang lain tentang kita, dan terlalu sedikit jati diri kita yang sesungguhnya
- c. Setelah mengetahui gambaran tentang diri kita, peserta mencari tahu di kotak mana akan menempatkan diri, dengan cara:
 - peserta membuat diagram karakter dan kecakapan
 - tentukan gambaran tentang diri kita, yang menurut kita paling tepat dengan menggunakan cermin sosial dan sejati sebagai referensi
 - tentukan pada kotak mana kita berada
 - d. Kemudian diskusikan dalam kelompok besar:
 - dengan karakter, kecakapan, dan gambaran cermin diri kita, apakah kita siap melewati masa tumbuh kembang remaja?
 - bagaimana agar kita menjadi lebih berkualitas selama dan setelah masa tumbuh kembang?
 - e. Cermin dan diagram ini untuk mengetahui bagaimana kita selama masa tumbuh kembang remaja, dan menentukan keputusan apa yang akan kita ambil agar berhasil melewati masa itu sehingga menjadi remaja yang sehat, dan berkarakter

I. Penugasan

Lakukan kegiatan ini bersama dengan teman-teman, adik, atau kakak sehingga membantu mereka untuk menguatkan kualitas mereka, dan juga akan mengasah ketrampilan peserta cara-cara memfasilitasi proses pembelajaran dan sebagai peer educator

Cermin Sosial

- Cara orang lain memandangmu
- Ucapan/penilaian orang lain tentangmu
- Dilandaskan pada perbandingan dengan orang lain
- Bersifat eksternal
- Bagaimana kamu hari ini

Cermin Sejati

- Bayangan dirimu sendiri
- Dirimu yang sesungguhnya
- Dilandaskan pada potensi dirimu yang terbaik
- Bersifat internal
- Berasal dari hati nurani dan kesadaran dirimu
- Potensimu

Cermin Sosial

- Berbakat
- Pemberani
- Angkuh
- Tidak populer
- Gendut
- ...
- ...
- ...

Cermin Sejati

- Percaya diri
- Supel
- Cerdas
- Kreatif
- ...
- ...

KARAKTER

K
E
C
A
K
A
P
A
N

	Rendah	Tinggi
Tinggi	<p>Orang yang suka menyalah-menyalahkan</p> <p>Karakteristik</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Berbakat▪ Arogan▪ Egois	<p>Para bintang</p> <p>Karakteristik</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Pemimpin▪ Jujur▪ Pemberani
Rendah	<p>Pemalas</p> <p>Karakteristik</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Pemalas▪ Tidak jujur▪ Negatif	<p>Orang yang berpotensi tinggi</p> <p>Karakteristik</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Mantap▪ Jujur▪ Kurang keberanian dan inisiatif

Keputusan jalur tinggi

A. Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Tumbuh kembang remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi karakter remaja yang sehat fisik, mental, dan sosial untuk mendukung kualitas tumbuh kembang remaja
2. Peserta dapat mengidentifikasi perbedaan dan persamaan laki-laki dan perempuan (fisik, mental, peran sosial)

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, curah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart, alat gambar

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta tentang tumbuh kembang remaja, perbedaan dan persamaan remaja laki-laki dan perempuan dalam hal fisik, mental, dan peran sosial

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator bersama dengan peserta mengidentifikasi masalah-masalah yang muncul pada masa tumbuh kembang remaja. Arahkan pembahasan minimal pada topik-topik yang ada dikurikulum kesehatan remaja PMR Wira yaitu tumbuh kembang remaja, kesehatan reproduksi remaja, napza, IMS, dan HIV/AIDS. Namun fasilitator tetap membuka peluang kepada peserta untuk menentukan masalah kesehatan lainnya
- b. Kemudian peserta mendiskusikan keputusan apa yang akan diambil untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja
- c. Seluruh peserta membuat kesepakatan prioritas keputusan yang akan diambil
- d. Jelaskan bahwa remaja yang berhasil melewati masa tumbuh kembangnya dengan cara yang sehat karena mempunyai nilai diri yang sehat, yang berasal dari karakter, kecakapan, dan pilihan yang cerdas

I. Penugasan

Lakukan keputusan-keputusan tersebut baik untuk diri sendiri maupun mempengaruhi lingkungan sekitar agar sehat

Contoh

Masalah kesehatan remaja	Keputusan jalur tinggi	Bagaimana keputusan itu meningkatkan kualitas kesehatan remaja
Perubahan fisik dan emosional
Kesehatan reproduksi
IMS
Napza
HIV/AIDS
Pergaulan	Menjadi sahabat	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akan lebih mudah mendapat teman ▪ Teman-temanmu akan memancing sisi terbaik darimu
Hubungan dengan orang tua	Bergaul dengan baik dengan orang tua kita	...
Berkencan
Menghindari kecanduan	...	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Akan lebih baik secara fisik ▪ Kita akan mengendalikan hidup kita
Tentang sekolah

Hal yang selalu ingin kuketahui, tapi aku takut menanyakannya

A. Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi fungsi alat reproduksi
2. Peserta dapat mengidentifikasi tujuan kesehatan reproduksi
3. Peserta dapat mengidentifikasi cara menjaga kesehatan organ reproduksi

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, curah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta terkait kesehatan reproduksi remaja. Pada tahap ini dapat juga diawali dengan pemahaman alat dan fungsi alat reproduksi selama masa tumbuh kembang remaja

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator meminta peserta menuliskan sebanyak mungkin hal-hal yang ingin diketahui tentang seks tapi takut/malu untuk menanyakannya
- b. Kumpulkan daftar pertanyaan tersebut, dan bagikan kembali secara acak kepada peserta
- c. Bahas pertanyaan-pertanyaan itu, dan beri kebebasan peserta untuk memberikan penjelasan, ide, pendapat, jawaban tanpa membuat penilaian salah atau betul
- d. Kemudian tanyakan kepada peserta apakah selama proses tadi mereka merasa malu atau takut? Mengapa? Mungkin sebagian peserta masih merasa takut/malu karena beberapa alasan (tabu, dimarahin orang tua, dll), sementara peserta lainnya mulai berkurang rasa takut/malu karena merasa nyaman berdiskusi dengan teman sebaya, mendapat kesempatan memperdalam topik bahasan, merasa bebas berbicara, dll
- e. Dalam proses ini bukanlah jawaban betul atau salah, tetapi lebih kepada memberikan akses dan rasa percaya diri kepada peserta pada saat membahas kesehatan reproduksi

- f. Proses selanjutnya adalah mendatangi, atau mengunjungi nara sumber sehingga peserta akan mendapatkan informasi yang tepat untuk menentukan sikap hidup sehat
- g. Fasilitator juga perlu menggali informasi dari peserta siapa orang-orang yang terdekat dan mereka percayai untuk berbagi informasi tentang kesehatan reproduksi. Arahkan kepada peserta untuk mencari sumber informasi yang tepat karena menentukan proses pengambilan keputusan yang cerdas
- h. Proses ini dapat juga digunakan untuk memfasilitasi proses pembelajaran topik IMS

I. Penugasan

Ide kengan murah dan seru☺

- Membakar ikan bersama-sama, dan mengantarkannya ke rumah nenek
- Menonton pertandingan sepak bola keponanakan
- Pinjamlah teleskop, dan amati bintang-bintang
- ...
- ...
- ...

Temukan ide-ide kengan yang murah dan seru. Ajak teman-teman untuk berbagi ide, atau temukan di www.6decisions.com



Hal yang selalu ingin aku ketahui tentang seks, tapi aku malu/takut menanyakannya

1. Benar atau salah. Mayoritas besar siswa SMU sudah berhubungan seks
2. Setiap tahun, satu dari ... remaja yang secara seksual aktif terjangkit IMS
3. Seorang perempuan bisa hamil saat pertama kali berhubungan seks
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
- 10.

Kesehatan reproduksi remaja

A. Pokok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

B. Sub Pok ok Bahasan

Kesehatan reproduksi remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi fungsi alat reproduksi
2. Peserta dapat mengidentifikasi tujuan kesehatan reproduksi
3. Peserta dapat mengidentifikasi cara menjaga kesehatan organ reproduksi

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, cur ah pendapat

G. Media

Alat tulis, flipchart

H. Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator membahas secara singkat alat reproduksi dan fungsinya

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator menanyakan kepada peserta per lunya mengetahui kesehatan reproduksi bagi remaja
- b. Lanjutkan pada per tanya apa peran remaja laki-laki dan perempuan dalam menjaga kesehatan reproduksi
- c. Tulis hasil kesepakatan diskusi pada flipchart

I. Penugasan

1. Peserta merancang kegiatan yang bertujuan menyebarkan informasi pentingnya kesehatan reproduksi remaja kepada teman sebaya
2. Peserta melakukan langkah-langkah kesehatan reproduksi remaja

Langkah kesehatan reproduksi (contoh)

1. Rencanakan kencan yang cerdas dan sehat
2. Kalau sahabatmu terlibat dalam hubungan yang menyakitkan, pinjamkan bukumu tentang "berkencan yang cerdas". Bersikaplah memberi dukungan
3. tontonlah film "A walk to remember". Saat menontonnya, tanyakan kepada dirimu sendiri standard apa yang ingin dijadikan pegangan hidup?
4. tuliskan 4 alasan yang mentap mengapa kamu ingin menunda hubungan seks hingga setelah menikah_____
7. ...
8. ...
9. ...
- 10....

Kampanye

A. Pokok Bahasan

IMS

B. Sub Pokok Bahasan

IMS

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi pengertian IMS
2. Peserta dapat mengidentifikasi sebab IMS
3. Peserta dapat mengidentifikasi dampak IMS terhadap remaja
4. Peserta dapat mengidentifikasi pencegahan IMS

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi

G. Media

Alat tulis, flipchart, gambar jenis IMS

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menunjukkan gambar-gambar IMS, dan menggali pengetahuan peserta terkait IMS

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, beranggotakan 4 - 6 orang
- b. Berdasarkan gambar-gambar tersebut, setiap kelompok melengkapi informasi sebab, dampak, dan pencegahan
- c. Rancang material kampanye agar remaja menjadi lebih tahu dan menyadari dampak IMS
- d. Fasilitator dapat menghadirkan nara sumber dari bidang komunikasi untuk membantu proses ini

I. Penugasan

Lakukan kegiatan kampanye. Bekerjasalah dengan organisasi remaja, atau diselenggarakan pada event yang terkait

Mading IMS

A. Pokok Bahasan

IMS

B. Sub Pokok Bahasan

IMS

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi pengertian IMS
2. Peserta dapat mengidentifikasi sebab IMS
3. Peserta dapat mengidentifikasi dampak IMS terhadap remaja
4. Peserta dapat mengidentifikasi pencegahan IMS

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, simulasi

G. Media

Alat tulis, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

- a. Fasilitator mengulas kembali hasil pembahasan kesehatan reproduksi
- b. Fasilitator menanyakan kepada peserta apa dampaknya jika tidak menjaga kesehatan reproduksi. Arahkan jawaban akan berpeluang terkena IMS

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, masing-masing 4 - 6 orang
- b. Setiap kelompok membuat mading (majalah dinding) tentang IMS
- c. Kirimkan hasil karya ke majalah dinding sekolah, lomba mading, atau PMI Cabang, sebagai salah satu peran PMR Wira menyebarluaskan informasi kepada teman sebaya

I. Penugasan

Terlibatlah dalam pembuatan mading di sekolah, PMI Cabang, maupun organisasi remaja

Kuis pemeriksaan kecanduan

A. Pokok Bahasan

Napza

B. Sub Pok ok Bahasan

Napza

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi pengertian napza dan penyalahgunaannya
2. Peserta dapat mengidentifikasi jenis napza berdasarkan efek penggunaannya

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, simulasi

G. Media

Alat tulis, flipchart, daftar pertanyaan kuis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta tentang jenis napza dan dampaknya

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagikan daftar pertanyaan kuis kepada peserta
- b. Setelah mengetahui nilai masing-masing, diskusikan bagaimana suatu perilaku (kecanduan) akan berdampak pada banyak hal
- c. Kemudian buatlah suatu pernyataan sikap

I. Penugasan

Tuangkan pernyataan sikap tersebut dalam bentuk media kampanye, dan terlibatlah di kegiatan-kegiatan kampanye anti napza

Daftar pertanyaan kuis

LINGKARI PILIHANMU	Ya				Tidak
1. Aku sudah mengambil keputusan bahwa aku tidak akan pernah mengonsumsi napza	1	2	3	4	5
2. Aku bebas dari tindakan kecanduan apapun seperti berjudi, berbelanja, makan berlebihan, diet berlebihan, menjelajah di internet, atau menonton TV tanpa henti	1	2	3	4	5
3. Bila menyangkut pilihan-pilihanku tentang alkohol, tembakau, dan narkoba, aku mengambil keputusanku sendiri dan tidak menyerahkan pada tekanan teman sebaya	1	2	3	4	5
4. Aku sudah bebas alkohol dan tembakau selama 30 hari terakhir	1	2	3	4	5
5. Aku menghindari beragam situasi dimana pasti ada kegiatan minum minuman keras dalam jumlah besar dan narkoba	1	2	3	4	5
6. Aku menjauhi pornografi di internet	1	2	3	4	5
7. Aku nongkrong dengan teman-teman yang mempersempit sudut pandangku tentang zat-zat yang mengakibatkan kecanduan	1	2	3	4	5
8. Aku menyemangati teman-temanku agar menjauhi zat-zat berbahaya	1	2	3	4	5
9. Aku tidak pernah membiarkan teman-temanku mengemudikan kendaraan dalam keadaan mabuk	1	2	3	4	5
10. Aku bebas dari gangguan makan apapun seperti anoreksia atau bulimia	1	2	3	4	5

Total

Jumlahkan skormu dan ketahuilah hasilnya

40 - 50 kamu berada pada jalur tinggi. Per tahankan!
 30 - 39 kamu berada diantara jalur tinggi dan rendah. Pindahkan ke jalur yang lebih tinggi!
 10 - 29 kamu berada di jalur rendah. Perhatikan baik-baik hal ini bahwa kecanduanmu akan berpengaruh pada banyak hal. Tentukan sikapmu sekarang juga!

Siapa yang dipengaruhi oleh kecanduan



Kebenaran tentang...

A. Pokok Bahasan

Napza

B. Sub Pok ok Bahasan

Napza

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi pengertian napza dan penyalahgunaannya
2. Peserta dapat mengidentifikasi jenis napza berdasarkan efek penggunaannya

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

2 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, simulasi

G. Media

Alat tulis, flipchart, daftar pertanyaan kuis

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator membagikan artikel atau informasi tentang kasus-kasus penyalahgunaan napza

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi beberapa kelompok, beranggotakan 5 - 7 orang
- b. Kemudian fasilitator mengatakan bahwa kalau peserta tahu kebenaran, pasti akan menetapkan pilihan yang lebih cerdas
- c. Setiap kelompok melakukan kegiatan sbb:
 - mengidentifikasi jenis-jenis napza
 - mendata fakta-fakta terkait, misal nama lain napza, bahan yang terkandung, dampak dll
 - membuat media kampanye yang bertujuan agar para remaja dapat membuat pilihan yang cerdas terkait napza
- d. Presentasikan hasil diskusi, dan lengkapi
- e. Lakukan uji coba kampanye
- f. Evaluasi kembali

I. Penugasan

Lakukan kampanye

Contoh

Kebenaran tentang alkohol
Alias minuman keras, souce, juice, hard stuff

Tahukah kamu?

- § Alkohol merusak otakmu
- § ...
- § ...
- § ...

Bagaimana sebaiknya aku?

- § Pemutus rantai kecanduan di keluarga
- § ...
- § ...
- § ...

Drama of life

A. Pokok Bahasan

HIV/AIDS

B. Sub Pokok Bahasan

1. Penyebab HIV/AIDS
2. Pencegahan HIV/AIDS
3. Anti stigma dan diskriminasi

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi pengertian HIV/AIDS
2. Peserta dapat mengidentifikasi penularan HIV/AIDS
3. Peserta dapat mengidentifikasi pencegahan HIV/AIDS
4. Peserta dapat mengidentifikasi tujuan anti stigma dan diskriminasi terhadap Odha/Ohida
5. Peserta dapat mengidentifikasi kegiatan anti stigma dan deskriminasi terhadap Odha/Ohida

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, drama, dokumentasi

G. Media

Perlengkapan drama

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator menggali pengetahuan peserta terkait HIV/AIDS. Tambahkan referensi dari surat kabar, majalah, internet, atau buku-buku pelajaran

2. Kegiatan Belajar

- a. Fasilitator meminta peserta merancang drama dengan tema anti stigma dan deskriminasi
- b. Biarkan peserta melakukan pembagian tugas a.l. penulisan skenario, penyiapan kostum, perlengkapan, make up artist, dll
- c. Rencanakan pentas drama pada saat masa orientasi siswa, Hari AIDS sedunia, atau event-event lainnya

I. Penugasan

Bagi peserta yang berminat fotografi, syuting, atau penulisan dapat melakukan perannya yaitu mendokumentasikan seluruh proses kegiatan. Lakukan juga wawancara dengan penonton untuk melengkapi informasi. Perbanyak hasil dokumentasi dan bagikan kepada teman, sekolah, PMI Cabang, atau organisasi remaja

Berbagilah dengan mereka

A. Pokok Bahasan

HIV/AIDS

B. Sub Pokok Bahasan

1. Penyebab HIV/AIDS
2. Pencegahan HIV/AIDS
3. Anti stigma dan diskriminasi

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat mengidentifikasi pengertian HIV/AIDS
2. Peserta dapat mengidentifikasi penularan HIV/AIDS
3. Peserta dapat mengidentifikasi pencegahan HIV/AIDS
4. Peserta dapat mengidentifikasi tujuan anti stigma dan diskriminasi terhadap Odha/Ohida
5. Peserta dapat mengidentifikasi kegiatan anti stigma dan deskriminasi terhadap Odha/Ohida

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

4 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, kunjungan ke LSM atau instansi yang menangani HIV/AIDS

G. Media

Alat tulis, flipchart

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Fasilitator memberitahukan kepada peserta bahwa akan mengunjungi LSM/ instansi yang menangani HIV/AIDS, atau pusat perawatan Odha. Jika memungkinkan beri kesempatan kepada peserta untuk bertemu dengan nara sumber Odha/Ohida

2. Kegiatan Belajar

Fasilitator memfasilitasi proses diskusi atau bincang-bincang dengan nara sumber Odha/Ohida

I. Penugasan

Peserta menuliskan pengalamannya, dan berbagi informasi dengan anggota keluarga, teman, atau guru untuk mempromosikan anti stigma dan deskriminasi. Agar diperhatikan boleh tidaknya memberitahukan nama Odha/Ohida kepada orang lain.

Youth actions for humanity

A. Pokok Bahasan

Peran PMR Wira dibidang kesehatan remaja

B. Sub Pokok Bahasan

Peran PMR Wira dibidang kesehatan remaja

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta dapat meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, dan kesadaran untuk terlibat dalam kegiatan kesehatan remaja
2. Peserta dapat meningkatkan perannya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kesehatan remaja
3. Peserta dapat meningkatkan keterlibatan teman sebaya dalam proses pengambilan keputusan dan respon terhadap masalah kesehatan remaja
4. Peserta dapat menjadi pendidik remaja sebaya untuk berperilaku hidup sehat

D. Sasaran

PMR Wira

E. Waktu

8 x 45 menit

F. Metode

Diskusi, curah pendapat, presentasi, simulasi

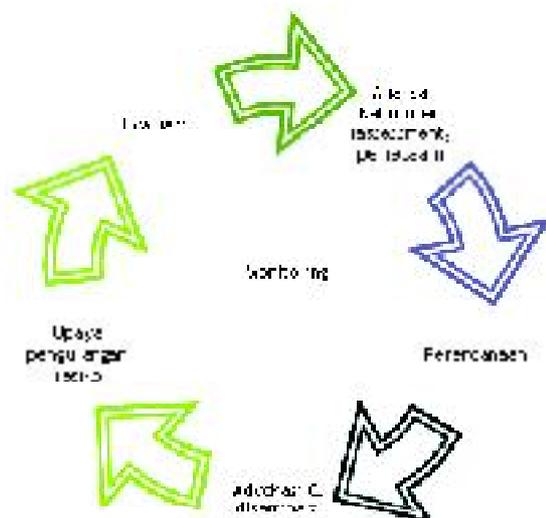
G. Media

Alat tulis, alat gambar, perlengkapan simulasi

H. Proses Pembelajaran

1. Pengantar

Pada proses ini peserta akan mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan **menganalisa** permasalahan-permasalahan remaja dibidang kesehatan remaja, membuat **perencanaan**, melakukan **diseminasi** dan **advokasi**, **jejaring dan kerja sama**, **melaksanakan**, **memantau** dan **mengevaluasi** yang keseluruhan prosesnya **dari, oleh, dan untuk remaja**. Melalui pendekatan sebaya, anggota **PMR Wira** sebagai peer educator (pendidik sebaya), dapat menggunakan proses ini untuk **membantu kelompok anak dan remaja** (sekolah atau luar sekolah) agar lebih terlibat dalam



proses pengambilan keputusan masalah-masalah kesehatan remaja di lingkungannya sehingga dapat **mengurangi resiko dan meningkatkan kualitas hidup sehat**.

Dengan demikian **proses ini** nantinya dapat diterapkan **untuk program/proyek remaja (misal: sekolah sehat, remaja siaga bencana)** jika **tujuannya** adalah **pengurangan resiko (masalah kesehatan, kebersihan, keselamatan, bencana alam, konflik) serta meningkatkan kualitas hidup sehat anak dan remaja**. Karena keterlibatan anak dan remaja adalah hal yang utama, maka **“leading sector”** proses ini adalah **anggota PMR**. Namun demikian tetap diperlukan **kesiapan PMI Cabang** dalam hal struktur markas, manajemen staf, penguatan pengembangan PMR yang terintegrasi dengan pendekatan Youth Centre, Forum Remaja PMI (Forpis), pengembangan sumber daya, pendampingan, jejaring dan kerja sama.

2. Kegiatan Belajar

Fasilitator memfasilitasi peserta untuk melakukan kegiatan pembelajaran sesuai lampiran

3. Penugasan

Dengan menggunakan proses ini PMR Wira merancang proyek kesehatan untuk remaja atau anak (sekolah/luar sekolah)

Lampiran Kegiatan Belajar H.2

a. Analisa kebutuhan

Untuk menganalisa kebutuhan, peserta melaksanakan 2 tahap:

- **Assessment** (penilaian kondisi): kegiatan mengumpulkan informasi yang berguna untuk mengidentifikasi masalah utama yang dihadapi anak/remaja, resiko-resiko apa yang akan dikurangi, sumber daya yang telah ada
- **Pemetaan kebutuhan**: pengelompokkan informasi (yang didapat dari hasil assessment) berdasarkan mengkategorikan tertentu untuk mengidentifikasi pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku apa saja yang perlu ditingkatkan/dirubah, dan bagaimana caranya, serta sumber daya yang diperlukan

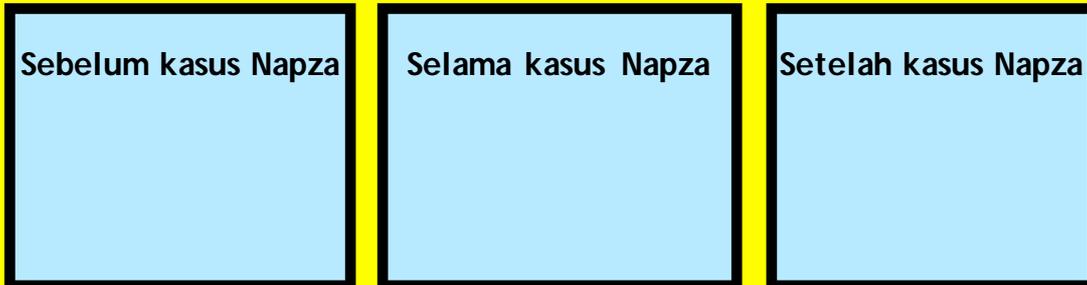
Banyak media dan metode dalam assessment dan pemetaan. Berikut beberapa alternatif cara yang dapat diterapkan.

Assessment – Apa yang perlu kita persiapan dan lakukan!!!

- Tentukan metode (interview, pengamatan, diskusi kelompok, dll), media (kuesioner, daftar pertanyaan, dokumentasi, dll), dan kelompok sasaran (anak, remaja, guru, orang tua, dll)
- Identifikasi hal-hal yang akan di assessment. Karena yang menjadi perhatian adalah bidang kesehatan remaja dengan memperkuat keterlibatan anak dan remaja, minimal terdapat 3 hal yang perlu di assessment karena mempunyai keterkaitan yang dekat dengan bidang kesehatan:
- **Kesehatan**: jenis masalah kesehatan remaja, sumber-sumber masalah, pola hidup, pelayanan kesehatan, kegiatan apa saja yang pernah dilakukan untuk mengatasi hal ini, oleh siapa
- **Lingkungan**: masalah lingkungan (bencana/konflik) yang pernah muncul, budaya, apa dampaknya terhadap masalah kesehatan, mana saja wilayah yang aman untuk kelompok sasaran, bagaimana menjangkaunya
- **Kelompok sasaran**: sekolah Y, remaja luar sekolah, remaja desa X, anak, guru, orang tua, apa dampak masalah kesehatan remaja terhadap kelompok sasaran, bagaimana keterlibatan kelompok sasaran untuk mengatasi masalah kesehatan, bagaimana tingkat pengetahuan, ketrampilan, dan sikap mereka, siapa saja yang paling rentan, siapa saja yang telah mempunyai pengalaman,
- Tentukan metode assessment. Sebagai referensi lihat Panduan Fasilitator PMR "Tour de Kampong", "Wartawan Cilik", "Wartawan Siaga"
- Buatlah alat assessment, misal kuesioner, daftar pertanyaan, dokumentasi, dll
- Analisa hasil assessment.
- Peserta menganalisa hasil temuan-temuan assessment, dengan cara mendiskusikan a.l. masalah kesehatan remaja yang paling sering terjadi di wilayah tersebut, apa resiko yang muncul terhadap kelompok sasaran, sumber-sumber apa yang telah tersedia untuk mengatasinya
- Sepakati bersama masalah yang paling utama dibidang kesehatan remaja (misal: napza)

Pemetaan

- Setelah menentukan masalah utama, lakukan pemetaan dengan cara:
- Membuat peta komunitas. Tuangkan hasil analisa assessment dalam bentuk peta. Misalnya assessment dilakukan disekolah, maka buatlah peta sekolah lengkap dengan ruang kelas, kantin, sumber masalah, fasilitas kesehatan, gedung-gedung, lokasi/hal-hal penyebab munculnya masalah kesehatan, sumber-sumber yang telah dimiliki untuk mengurangi dampak, dll. Konsultasikan dengan para ahli misal guru Bimbingan Penyuluhan (BP), relawan PMI. Hal ini untuk memastikan bahwa peta tersebut telah memberikan informasi yang tepat.
- Membuat Kalender Musim, contoh:



- Pohon masalah dan pohon tujuan. Lihat Panduan Fasilitator Pelatihan PMR
- Perbarui peta menyesuaikan kondisi
- Presentasikan hasil pemetaan kepada pihak-pihak terkait untuk menarik minat dan kesadaran mereka tentang pengurangan resiko

b. Perencanaan

- Tujuan: peserta dapat merancang suatu perencanaan untuk melakukan perubahan/ peningkatan pengetahuan, ketrampilan, dan perilaku hidup sehat pada kelompok sasaran
- Gunakan hasil pemetaan tersebut sebagai acuan dalam penyusunan perencanaan
- Tetapkan tujuan yang ingin dicapai
- Tetapkan indikator keberhasilan untuk mencapai tujuan
- Tentukan kegiatan-kegiatan untuk mencapai indikator tersebut
- Tetapkan kelompok sasaran proyek (misal: target primer adalah siswa, target sekunder adalah guru, orang tua siswa, OSIS, penjaga kantin, target tersier adalah kepala sekolah, komite sekolah)
- Agar mencantumkan jadwal, anggaran, sumber-sumber yang diperlukan, dan evaluasi
- Jangan lupa berilah judul proyek ini
- Cara penyusunan perencanaan dapat melihat beberapa metode pada Panduan Fasilitator Pelatihan PMR maupun referensi lainnya
- Dokumentasikan sebagai acuan monitoring dan evaluasi

Penyusunan Perencanaan – contoh

Rencana Perubahan

- Berdasarkan informasi-informasi hasil pemetaan, identifikasi kembali bagaimana kondisi sekarang.
- Kemudian diskusikan kondisi yang diharapkan sehingga resiko akan menurun
- Diskusikan dan sepakati apa yang akan dilakukan agar harapan tercapai (bagaimana caranya, berapa lama, oleh siapa, dll)
- Contoh:

KONDISI SEKARANG

RENCANA TINDAKAN

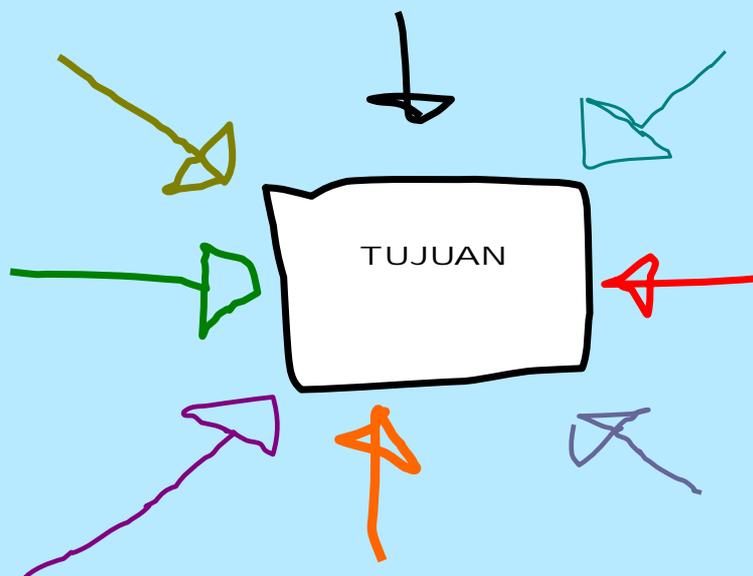
KONDISI YANG DIHARAPKAN

- Analisa rencana tindakan tersebut dengan cara memasukkan pada kolom-kolom berikut
- Urutkan sesuai prioritas kebutuhan kelompok sasaran

	Mudah dilakukan	Sedang	Sulit dilakukan
Sangat efektif	Jadwal kegiatan		
sedang			
Kurang efektif			

BAGAIMANA? BAGAIMANA? BAGAIMANA?

- Pada bagian tengah selambarkertas besar, tulislah tujuan proyek
- Gambarlah sebanyak mungkin panah yang menuju ke tujuan tersebut
- Lihat kembali hasil pemetaan
- Buatlah pertanyaan-pertanyaan disamping setiap panah, dengan menggunakan awalan "bagaimana" (misal: bagaimana agar orang tua siswa mau mendukung proyek ini? Bagaimana caranya menyampaikan informasi ini kepada siswa?).
- Diskusikan jawaban setiap pertanyaan tersebut. Tulis setiap jawaban yang telah disepakati pada ujung panah, yang kemudian menjadi rencana proyek



c. Advokasi dan Diseminasi

- Menginformasikan proyek ini dan menarik minat kelompok sasaran sangatlah penting untuk mendapatkan dukungan dan persetujuan. Selain itu merencanakan nantinya yang akan melaksanakan dan bahkan membuat perencanaan selanjutnya.
- Presentasikan hasil assessment, pemetaan, dan perencanaan kepada perwakilan atau seluruh kelompok sasaran
- Mintalah PMI Cabang, Pembina PMR, atau fasilitator untuk mendampingi atau memfasilitasi proses advokasi dan sosialisasi

d. Pelaksanaan/Upaya Pengurangan Resiko

- Beberapa instansi/organisasi menyebutnya sebagai "mitigasi" yaitu cara atau tindakan untuk mengurangi resiko. Hal ini merupakan pelaksanaan hasil perencanaan
- Selama pelaksanaan, jangan lupa membuat catatan harian, melakukan dokumentasi (foto, rekaman)
- Selalu berkoordinasi dengan pihak terkait

e. Monitoring dan Evaluasi

- Identifikasi apa saja yang akan dimonitor dan dievaluasi (misal: perubahan pengetahuan, ketrampilan, perilaku, peranan kelompok sasaran dalam perencanaan, pelaksanaan, dll)
- Kumpulkan informasi-informasi (kendala, keberhasilan, dll) dan bandingkan dengan perencanaan dan pelaksanaan
- Analisa hasilnya untuk merancang rekomendasi (usulan) langkah selanjutnya. Contoh rekomendasi:
 - Proyek perlu dilanjutkan 2 tahun kedepan dengan catatan...
 - Proyek berhasil dan perlu dilaksanakan proyek baru ...
 - Kegiatan X tidak tepat untuk orang tua siswa karena...
 - ...
 - ...
- Tetapkan metode dan alat mon-ev
- Tetapkan jadwal monitoring dan evaluasi (misal: setiap 3 bulan dan pada akhir proyek)
- Buatlah laporan

METODE DAN ALAT MON-EV,

CONTOH : Pemetaan

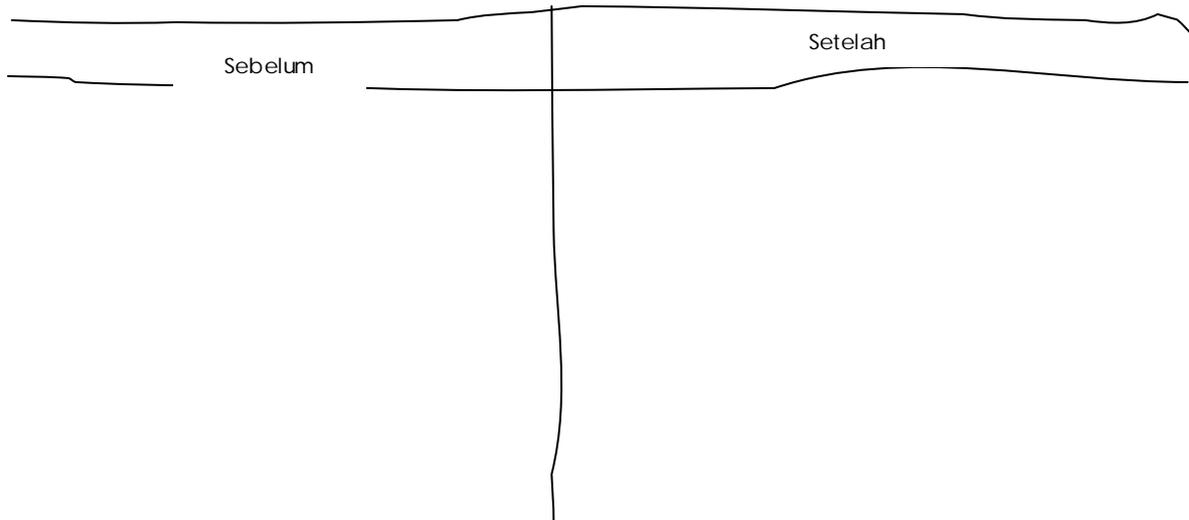
- Lakukan kembalicara-cara pada assessment dan pemetaan, setelah adanya proyek
- Bandingkan peta sebelum dan setelah proyek
- Analisa

Naik tangga

- Kegiatan ini dilakukan bersama dengan kelompok sasaran (perwakilan atau seluruhnya)
- Buatlah gambar tangga
- Tulislah 1 hal utama yang telah dimonitor dan dievaluasi sebagai judul tangga (misal: pengetahuan)
- Pada bagian kiri setiap anak tangga, tulis/gambarlah jenis pengetahuan apa saja yang dimiliki kelompok sasaran sebelum adanya proyek
- Pada bagian kanan anak tangga, tulis/gambarlah pengetahuan apa saja yang telah dimiliki kelompok sasaran setelah adanya proyek
- Diskusikan mengapa pengetahuan mereka berubah, meningkat, menurun, atau tidak mengalami perubahan apapun
- Lakukan proses ini untuk topik lainnya, misal ketrampilan, perilaku, keterlibatan remaja
- Sepakati rekomendasi

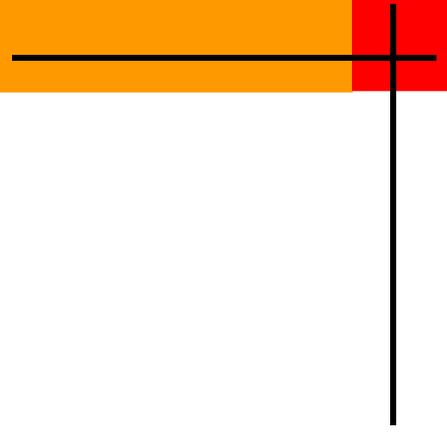
My day

- Diskusikan dengan kelompok sasaran tentang kegiatan-kegiatan mereka sebelum adanya proyek, dan setelah adanya proyek
- Kelompok sasaran menuliskan atau menggambarannya pada kertas flipchart
- Diskusikan apakah ada perbedaan, mengapa, apakah ada kendala, apakah ada usulan
- Sepakati bersama rekomendasi



BAHAN BACAAN

1. 50 Quick Team Building Games, Brian Cole Miller
2. Bermain, Menghayati, dan Belajar, YIS
3. Buku-buku pelatihan terbitan PMI Pusat: Pertolongan Pertama, Perawatan Keluarga, Kesiapsiagaan Bencana Berbasis Masyarakat, Kesehatan Remaja
4. Character Building untuk Anak-anak, Barbara A. Lewis, Karisma
5. Character Building untuk Remaja, Barbara A. Lewis, Karisma
6. Child-led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide, Save the Children
7. Community Challenge, Australian Red Cross
8. Exploring Humanitarian Law, ICRC
9. Foto dan gambar berasal dari internet dan dokumentasi PMI Pusat, Daerah, dan Cabang
10. Friends Tell Friends on the Street, Thai Red Cross
11. Keterampilan Komunitas Menghadapi Konflik, Prof. Mari Fitzduff, British Council
12. Kisah Sebuah Gagasan, ICRC
13. Living Values An Educational Program Educator Training Guide, Diane Tillman and Pilar Quera Colomina, Grasindo
14. Manual (Buku Bacaan) untuk PMR Mula, Madya, Wira dengan materi: Gerakan Kepalangmerahan, Kepemimpinan, Pertolongan Pertama, Remaja Sehat Peduli Sesama, Kesehatan Remaja, Ayo Siaga Bencana, Donor Darah
15. Menemukan Sekolah yang Membebaskan, Komunitas Sekolah Alam, Kawan Pustaka
16. Mengembangkan Kemampuan Adaptasi Anak Menghadapi Stress Psikososial, Drs. Made Rustika, MSi
17. Menjaga Diri Sendiri, Claire Llewellyn, Tiga Serangkai
18. Metode Praktis Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences, Linda Campbell, Bruce Campbell, Dee Dickinson, Intuisi Press
19. Mind Map untuk Anak, Tony Buzan, Gramedia Pustaka Utama
20. PHAST Step by Step Guide: A Participatory Approach for the Control of Diarrhoeal Disease, WHO, SIDA, UNDP
21. Psikologi untuk Anak dan Remaja II, Jonni Kincher, Karisma
22. Seven Steps for Seven Principle, IFRC
23. The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make, Sean Covey
24. Totto-Chan Gadis Cilik di Jendela, Tetsuko Kuroyanagi, Gramedia Pustaka Utama
25. Tujuh Kebiasaan Remaja yang Sangat Efektif, Sean Covey





Dalam melakukan kegiatan dan pelayanan,
PMI berpegang pada Prinsip-prinsip Dasar Gerakan
Palang Merah dan Bulan Sabit Merah
Internasional, yaitu:

- 1. KEMANUSIAAN**
Gerakan Palang Merah dan Bulan Sabit Merah (Gerakan) lahir dari keinginan untuk memajukan pertolongan kepada korban yang teruka dalam pertempuran tanpa membedakan mereka dan untuk mencegah serta mengatasi penderitaan sesama manusia yang terjadi di mana pun. Tujuannya ialah memulangi jiwa dan kesehatan serta menjamin penghormatan terhadap umat manusia. Gerakan menumbuhkan saling pengertian, persahabatan, kerjasama dan perdamaian abadi antar sesama manusia.
- 2. KESAMAAN**
Gerakan memberi bantuan kepada orang yang menderita tanpa membedakan mereka berdasarkan kebangsaan, ras, agama, tingkat sosial atau pandangan politik. Tujuannya semata-mata ialah mengurangi penderitaan orang per orang sesuai dengan kebutuhannya dengan meniadakan perbedaan yang paling parah.
- 3. KENETRALAN**
Gerakan tidak memihak atau memihakkan diri dalam pertentangan politik, ras, agama atau ideologi.
- 4. KEMANDIRIAN**
Gerakan bersifat mandiri. Setiap Perhimpunan Nasional sekalipun merupakan lembaga yang pemerintah di tidangnya, kemenujiaan dan harus mematuhi peraturan hukum yang berlaku di negara masing-masing, namun Gerakan bersifat otonom dan harus menjaga independensinya agar sejalan dengan Prinsip Dasar Gerakan.
- 5. KESUKARELAAN**
Gerakan memberi bantuan atas dasar sukarela tanpa unsur paksaan untuk memulai kemenujiaan apa pun.
- 6. KESATUAN**
Di dalam satu negara hanya boleh ada satu Perhimpunan Nasional dan hanya boleh memilih salah satu lambang yang digunakan: Palang Merah atau Bulan Sabit Merah. Gerakan bersifat terbuka dan melaksanakan tugas kemenujiaan di seluruh wilayah negara yang bersangkutan.
- 7. KESEMESTAAN**
Gerakan bersifat semesta. Artinya, Gerakan hadir di seluruh dunia. Setiap Perhimpunan Nasional mempunyai status yang sederajat, serta memiliki hak & tanggung jawab yang sama dalam memajukan satu sama lain.

“Begin with me” (aku mulai...) adalah slogan yang diucapkan oleh anggota PMR untuk memberikan motivasi kepada anak dan remaja agar senantiasa berperan aktif mengurangi resiko dengan melakukan tindakan-tindakan sederhana yang diawali dari dirinya sendiri, yang pada akhirnya akan mempengaruhi anak dan remaja lainnya untuk mengikuti perilaku hidup sehat dan aman.

Dengan mengembangkan berbagai metode dan media pembelajaran partisipatif akan memberikan kesempatan kepada anak dan remaja untuk terlibat dalam pengambilan keputusan dan merespon masalah-masalah kesehatan/bencana yang dihadapinya.

I SBN 979357547-6

