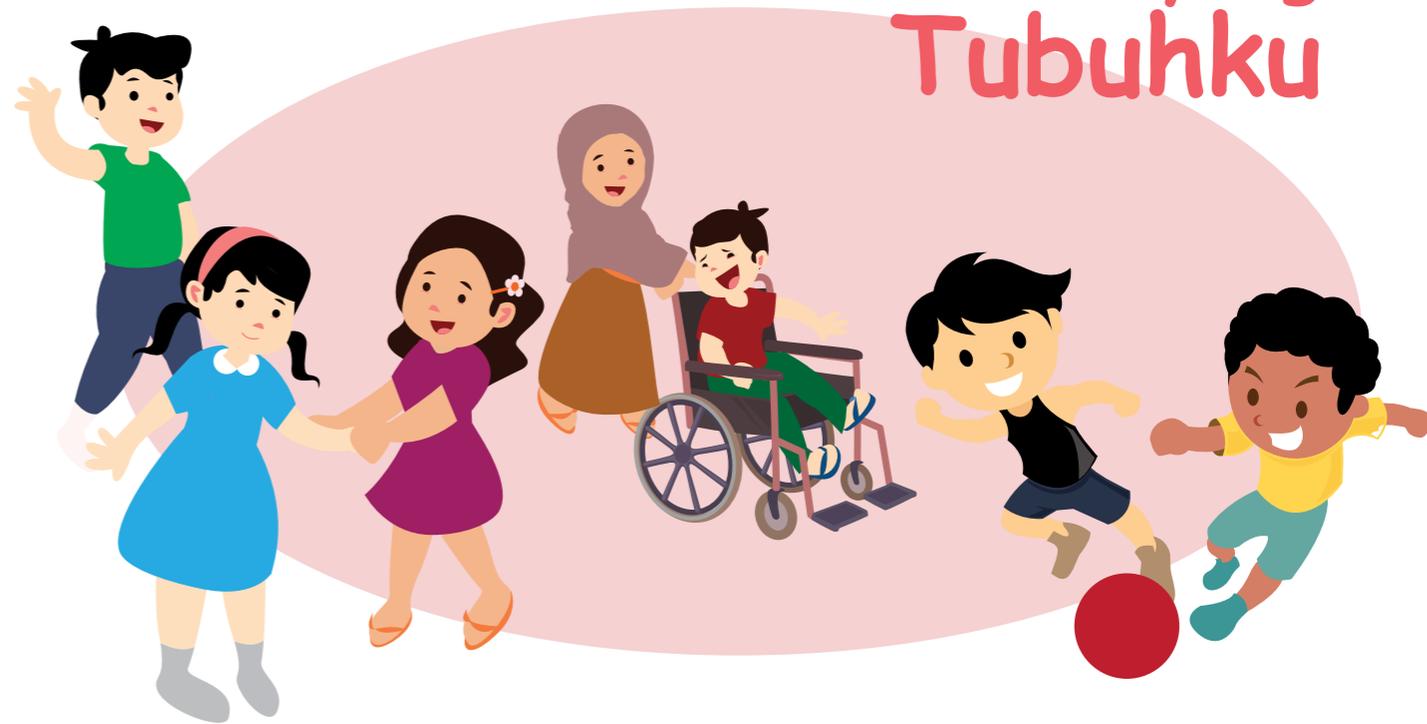




KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2019

Aku Sayang Tubuhku



Untuk anak usia PAUD, buku ini dibacakan oleh orang tua atau guru.



Untuk anak usia SD kelas awal, buku ini bisa dibaca sendiri dengan didampingi orang tua atau guru.

Judul:

AKU SAYANG TUBUHKU

CETAKAN PERTAMA 2018

CETAKAN KEDUA 2019

CETAKAN KETIGA 2020

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca anak usia dini. Buku ini adalah produk dari Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat membuat anak paham tentang cara menjaga tubuh dan melindungi diri termasuk dari kekerasan seksual. buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman.

Diterbitkan oleh:



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Jalan Jenderal Sudirman

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Telepon: 021-2527664

ISBN: 978-602-427-250-0

| | | |
|------------------|---|---|
| Pengarah | : | Sukiman |
| Penanggung Jawab | : | Nanik Suwaryani |
| Penyunting | : | Aria Ahmad Mangunwibawa, Poerwanto |
| Penyusun | : | Nanik Suwaryani, Aria Ahmad Mangunwibawa, Poerwanto, Anik Budi Utami, Asih Priamsari, Diena Haryana, Retno Wibowo |
| Penelaah | : | Rita Pranawati, Zoya Dianaesthika Amirin, Dinda Denis P Putrantya, Anisah, Queen Aura, Puspa Safitrie, Adi Sutrisno, Agus Saptono. |
| Ilustrator | : | Dian Kartika, Ibrahim Fanshuri |
| Penata Letak | : | Dian Kartika, Ibrahim Fanshuri |
| Sekretariat | : | Emmi Dhamayanti, Badarusalam, Atih Jumiarsih, Linang Wahyu Srirejeki, Justina Esti Utami, Parluhutan L Manik, Esih Warnesih |

NARAHUBUNG

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga

Jalan Jenderal Sudirman,

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Surel: sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id

Telp/Fax: 021-5703336



<http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/>

Sambutan

Anak-anak yang Bapak sayangi,

Kita semua mendapat karunia dari Tuhan tubuh yang harus kita rawat dan lindungi. Kalau kita merawat tubuh, kita akan sehat dan bisa melakukan apapun yang kita mau, seperti belajar, bermain, dan berolahraga. Kalau kita melindungi tubuh kita dengan baik, kita akan bugar dan sehat.

Anak-anak, kalian bisa belajar merawat dan melindungi tubuhmu dengan membaca buku ini. Kalau ada yang tidak kamu pahami, tanyalah kepada teman, kakak, guru, atau Ayah Bundamu.

Semoga anak-anak menjadi anak yang sehat, cerdas, berani, dan bahagia.

Salam, literasi,

Sukiman

Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

Daftar isi

| | |
|---|----|
| Pengantar..... | 5 |
| Mengenal dan menjaga tubuh agar tetap bersih..... | 6 |
| Menjaga diri agar aman..... | 10 |
| Mengenal sentuhan yang boleh dan tidak boleh..... | 20 |
| Yang harus dilakukan..... | 37 |

Kontributor Naskah

**Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga,
Ditjen PAUD dan Dikmas
(subdit.anakremaja@kemdikbud.go.id)**

1. Nanik Suwaryani
2. Aria Ahmad Mangunwibawa
3. Poerwanto
4. Anik Budi Utami
5. Asih Priamsari
6. Puspa Safitri
7. Adi Sutrisno
8. Agus Saptono

Praktisi Pendidikan Anak dan Remaja

Retno Wibowo
Dinda Denis P. Putrantya

Yayasan Sejiwa

Diena Haryana

Komite Perlindungan Anak

Rita Pranawati

Praktisi/Psikolog

Zoya D. Amirin

**Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan
Perlindungan Anak**

Anisah Hasiah

SMPN 180 Jakarta

Queen Aura



Tubuhku sangat berharga, karena itu aku harus melindunginya.

Aku Sayang Tubuhku

Teman-teman yang baik, Tuhan memberi kita anugerah tubuh yang harus kita jaga dan kita lindungi. Caranya bagaimana ya?

1

Kita harus menjaga tubuh kita agar tetap bersih dan sehat

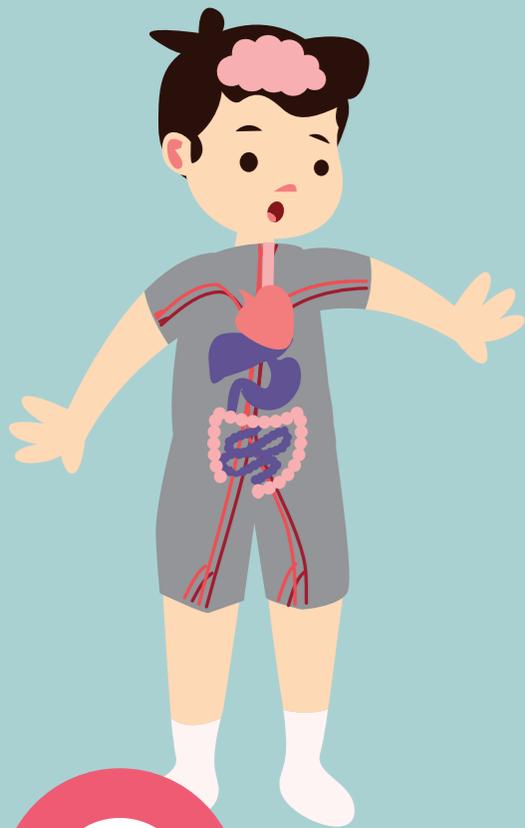
2

Kita juga harus menjaga diri agar tetap aman

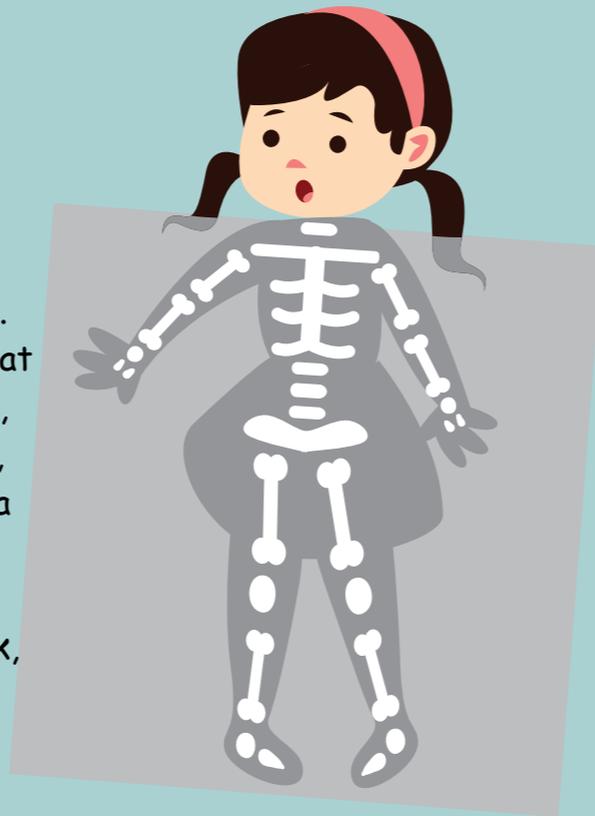
3

Kita harus mengenal sentuhan yang boleh dan tidak boleh

1 MENGENAL DAN MENJAGA TUBUH AGAR BERSIH DAN SEHAT



Tubuhku begitu mengagumkan dan spesial. Ada bagian tubuh yang dapat aku lihat, misalnya kepala, dada, kaki, tangan, perut, dan alat kelamin. Ada juga bagian tubuh yang tidak terlihat karena tertutup kulit, misalnya tulang, otak, otot, jantung, dan usus.



Aku juga akan bercerita kepada ayah dan bunda kalau ada orang yang memaksa menyentuh tubuhku.



Jika ada orang yang mengganggu dan membuatku tidak nyaman aku akan bercerita kepada ayah, bunda, guruku, atau orang lain yang aku percaya.



Semua bagian tubuh itu diciptakan Tuhan dengan fungsinya masing-masing. Untuk itu aku harus merawat, menjaga, dan melindunginya.

Aku merawat tubuhku dengan mandi, menggosok gigi, makan, dan minum yang sehat, tidur yang cukup, dan berolah raga.

Aku juga menjaga dan melindungi tubuhku dengan berpakaian yang nyaman dan sopan.



Agar aku sehat, aku banyak makan buah, sayur, minum susu dan air putih. Aku tidak mau makan, minum, dan jajan sembarangan.



4

YANG HARUS DILAKUKAN

Ketika ada orang mendekatiku dan aku merasa tidak nyaman, aku akan menghindar dan berkata dengan tegas "Jangan sentuh aku", "Jangan pegang-pegang", "Aku tidak mau".

Jika orang itu masih memaksaku aku akan berlari dan berteriak "Jangan", "Tidak", "Tolong".

Jika orang itu tetap memaksa, aku akan berontak dengan memukul, menggigit, menendang, dan terus berteriak.



Aku tidak suka saat orang lain menyakiti tubuhku. Aku bisa marah atau menangis karena itu.



Aku juga tidak mau tidur terlalu malam karena akan membuatku terlambat sekolah.



Aku juga senang berolahraga bersama ayah, bunda, dan teman-temanku.



2

MENJAGA DIRI AGAR AMAN

Aku juga menjaga dan melindungi tubuhku dengan berpakaian yang nyaman dan sopan.



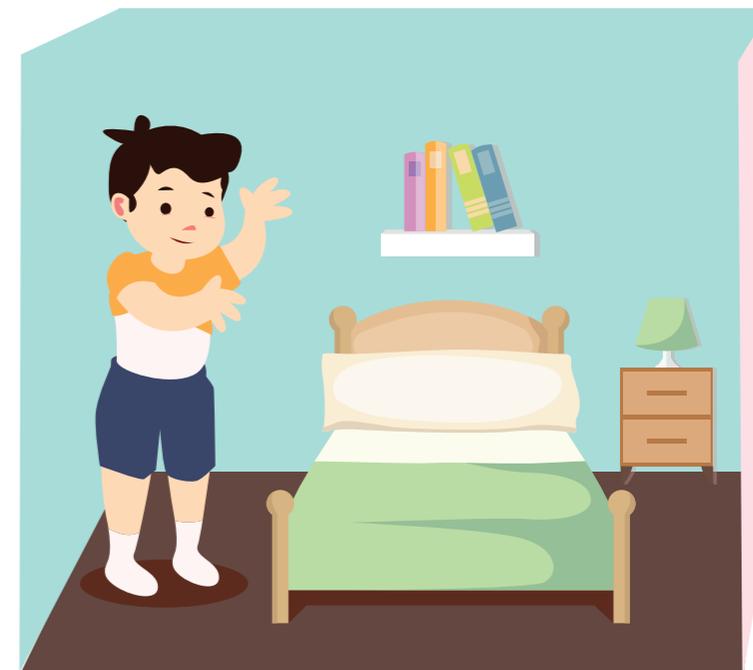
Aku tidak suka orang memaksa untuk mencium atau memelukku walaupun aku mengenal orang itu.

Aku merasa tidak nyaman ketika orang menyentuh atau memegang bagian-bagian tubuh pribadiku.

Aku bisa marah sekali kalau orang lain melakukan itu.



Aku berganti pakaian di tempat tertutup, seperti kamar mandi atau kamar tidur. Aku malu jika orang lain melihatku berganti pakaian.



Aku selalu berhati-hati saat bermain agar tidak cedera.



Aku tidak membuka pakaianku di tempat umum, misalnya di tempat bermain.

Aku juga tidak memfoto bagian tubuhku yang biasa tertutup baju dan tidak membiarkan orang lain mengambil foto bagian tubuhku.

Sentuhan yang tidak boleh

Kadang-kadang aku tidak suka disentuh karena aku merasa risih, tidak nyaman, atau sakit.

Aku juga tidak akan menyentuh temanku kalau mereka merasakan hal yang sama.



Aku memegang tangan temanku untuk membantunya berdiri ketika terjatuh.



Aku juga tidak mau bermain di tempat sepi apalagi di malam hari.



Aku juga tidak akan mau diajak orang lain tanpa izin orang tuaku.

Ada lho orang dewasa yang suka memberi anak kecil makanan atau mainan agar mau pergi dengan dia. Kata ayah bundaku, kita harus menolak ajakan orang itu.



Guru menepuk pundakku ketika aku menangis untuk membuatku nyaman.



Satpam
membantuku saat
menyeberang jalan
agar aman.

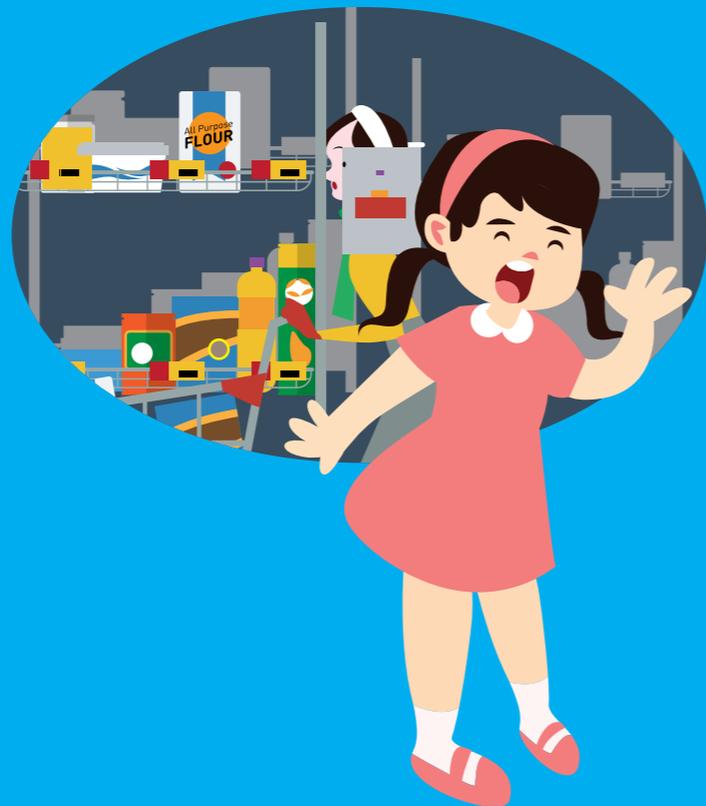


Aku tidak
memisahkan
diri dari ayah
bunda, guru,
kakak, atau
temanku
saat sedang
pergi di
tempat ramai
seperti
pasar, toko,
atau tempat
wisata.



Ayah bundaku berpesan, kalau aku terpisah dari mereka saat di tempat ramai, aku bisa berteriak memanggil mereka. Aku juga bisa meminta bantuan penjaga toko, restoran, atau petugas keamanan untuk membawaku ke bagian informasi.

Bagian informasi nanti akan memanggil ayah bundaku melalui pengeras suara atau menelpon mereka. Aku selalu ingat nomor telepon ayah bundaku.



Ketika aku sakit, ayah dan bunda akan mengantarku ke dokter.

Dokter akan memegang beberapa bagian tubuhku untuk mengetahui aku sakit apa.





Aku mencium
tangan bapak
dan ibu guruku.



Aku akan meminta
izin ayah bunda
ketika ada
orang yang
menawarkan
permen, makanan,
minuman, atau
mainan.

Aku selalu berpamitan ke ayah bundaku ketika akan pergi bermain.



Kadang aku harus berdekatan dengan seseorang untuk menunjukkan sikap sopan.

Aku bersalaman saat berkenalan dengan teman baru.





Aku gembira saat
bermain dengan
teman-teman.
Ketika bermain
kadang-kadang kami
bergandengan dan
berpegangan tangan.



Ayah bunda selalu tahu
dimana aku berada.

Ketika aku sedang
tidak bersama ayah
bunda, mereka bisa
menghubungiku.

Mereka punya nomor
telepon guru dan orang
tua teman-temanku.

3

MENGENAL SENTUHAN YANG BOLEH DAN TIDAK BOLEH

Temannya, ayah bunda dan guruku pernah berpesan, untuk melindungi diri kita, kita harus tahu sentuhan-sentuhan yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh orang lain ke kita.



Aku bisa tertawa girang saat bercanda dengan kakak atau ayah bundaku. Kadang-kadang mereka menggelitikku



Bahagia rasanya saat nenek membacakan cerita untukku. Saat bercerita nenek kadang merangkul atau membelai rambutku.

Sentuhan yang boleh adalah sentuhan yang membuat kita nyaman dan senang karena merasa diperhatikan dan disayang.



Sentuhan yang tidak boleh adalah sentuhan yang membuat kita merasa tidak nyaman, risih, dan sakit.

Sentuhan yang boleh

Aku senang saat ayah dan bunda memeluk atau memelaiku ketika mereka pulang dari bekerja atau ketika mereka memujiku.



Sungguh menyenangkan saat ayah dan bunda membangunkanku dengan mencium pipiku di pagi hari.

