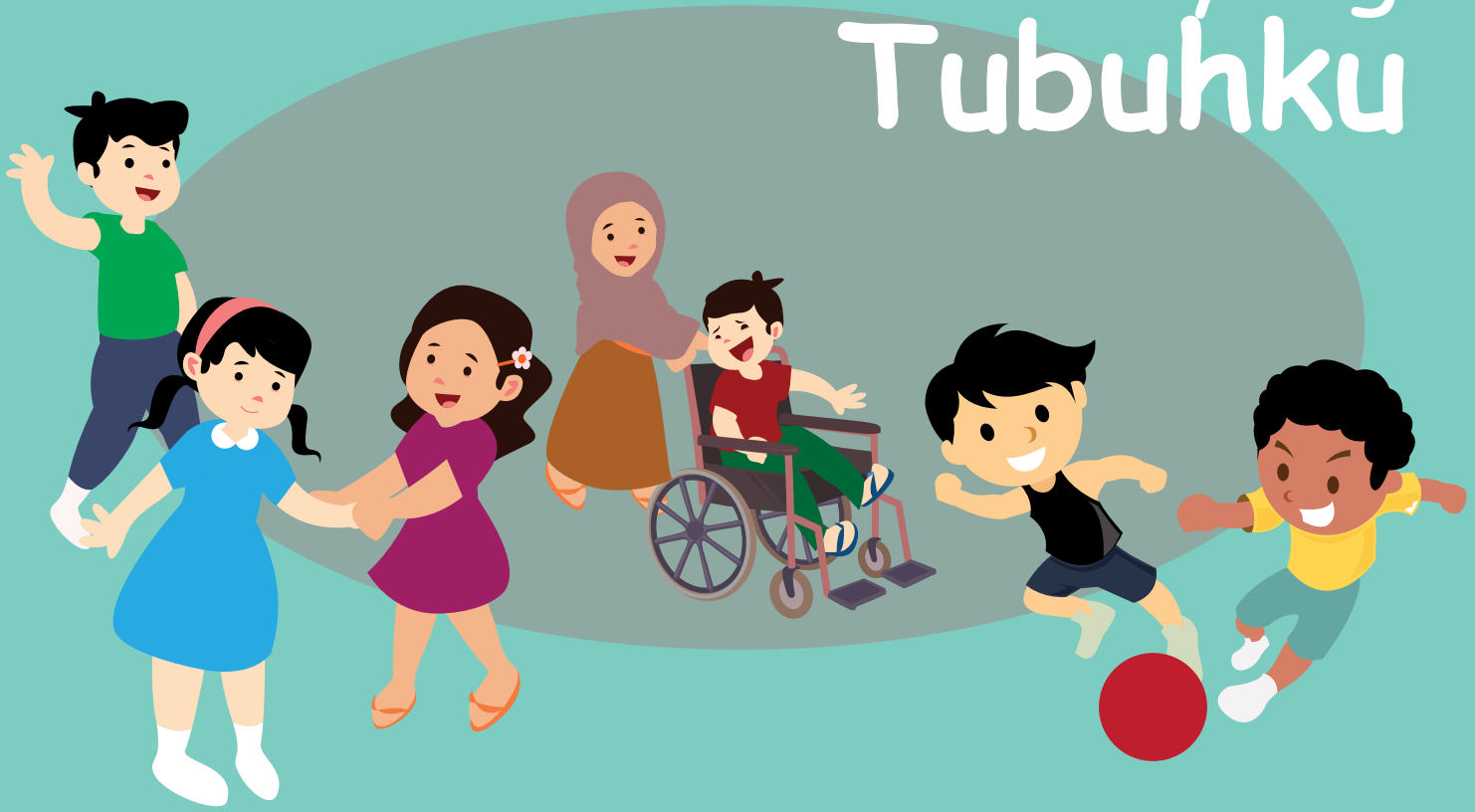
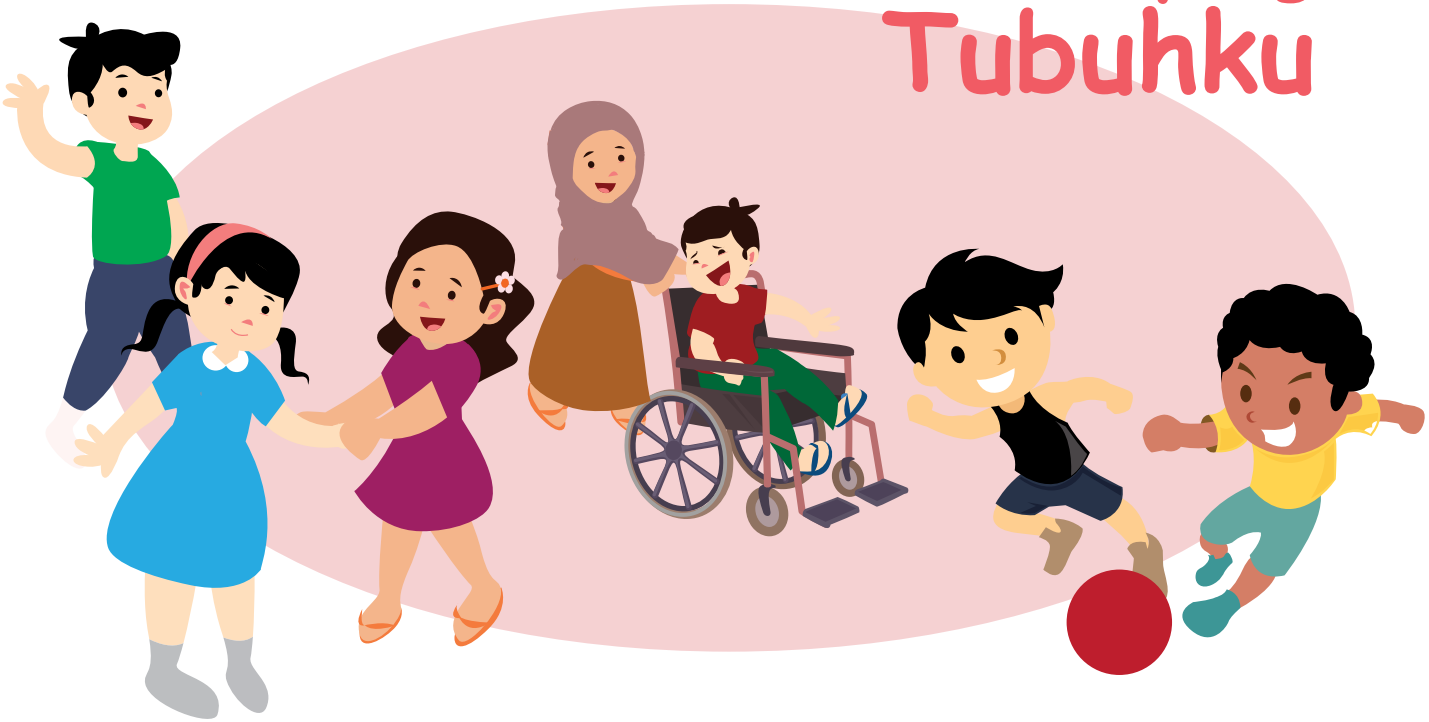
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018

Aku Sayang Tubuhku



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018

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 DAN TUBUHKU

CETAKAN PERTAMA TAHUN 2018

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:

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan

Pendidikan Masyarakat

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
Penyusun	:	Nanik Suwaryani, Aria Ahmad M, Purwanto, 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

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

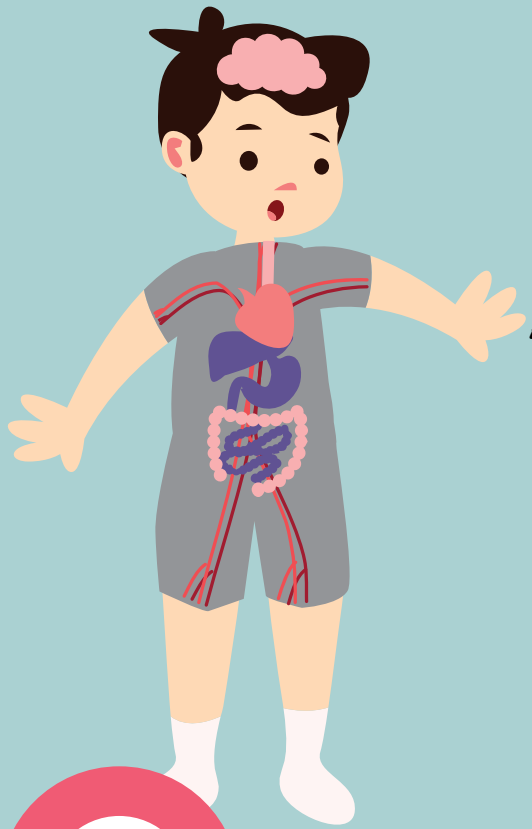
Mengenal sentuhan yang boleh dan tidak boleh.....20

Yang harus dilakukan.....37

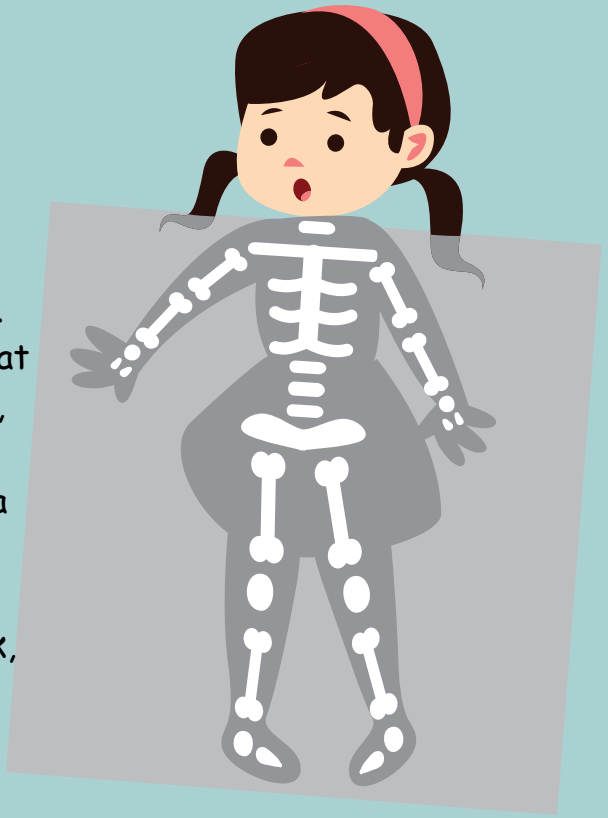
Teman-teman yang baik, Tuhan memberi kita anugerah tubuh yang harus kita jaga dan kita lindungi.
Caranya bagaimana ya?

1. Kita harus menjaga tubuh kita agar tetap sehat
2. Kita juga harus menjaga diri agar tetap aman
3. Kita harus menjaga tubuh kita agar tetap sehat

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.



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.



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 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.

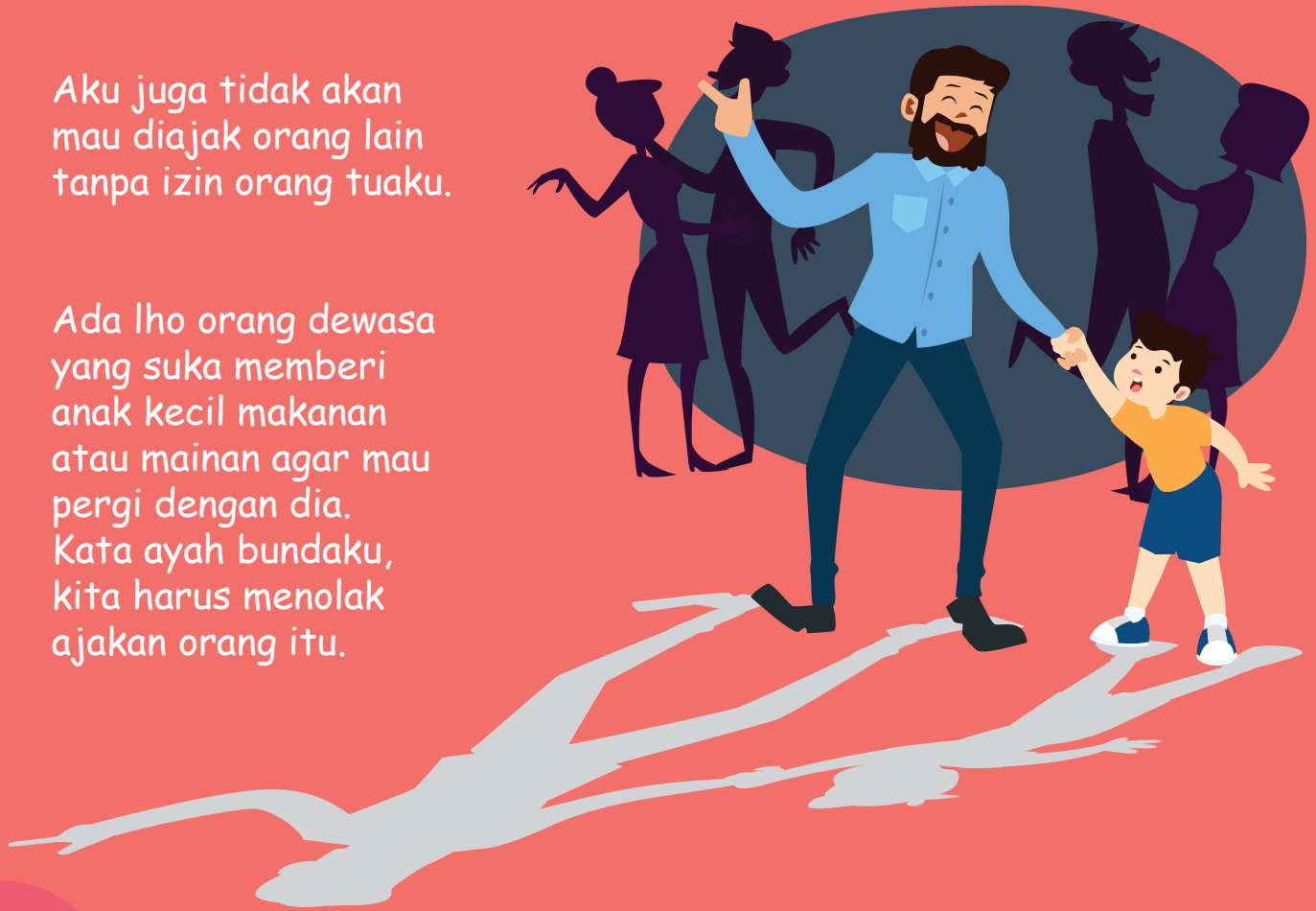
Aku juga tidak memfoto bagian
tubuhku yang biasa tertutup baju
dan tidak membiarkan orang lain
mangambil foto bagian
tubuhku.

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.





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.





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.





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

Teman-teman,
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.



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 membelaiku
ketika mereka
pulang dari bekerja
atau ketika mereka
memujiku.




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



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



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



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

Kadang aku harus berdekatan dengan seseorang untuk menunjukkan sikap sopan.

Aku bersalaman saat berkenalan dengan teman baru.





Aku mencium
tangan bapak
dan ibu guruku.

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

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





Satpam membantuku saat menyeberang jalan agar aman.



Guru menepuk pundakku ketika aku menangis untuk membuatku nyaman.

Aku memegang
tangan temanku untuk
membantunya berdiri
ketika terjatuh.



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

Aku bisa marah sekali kalau orang lain melakukan itu.





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

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



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.



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





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



Tubuhku sangat berharga, karena itu aku harus melindunginya.

Aku Sayang Tubuhku

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018