



Disiplin dalam Kesehatan Sejak Usia Dini

Tema: Kenali Reproduksi

Penyuluhan Kesehatan untuk
Siswa SD Kelas 4–6

Tujuan Penyuluhan

Setelah kegiatan ini, siswa diharapkan dapat:

- 1 Mengenal arti kesehatan reproduksi secara sederhana
- 2 Mengetahui perubahan tubuh saat tumbuh besar
- 3 Membiasakan kebersihan diri setiap hari
- 4 Menjaga tubuh dan privasi dengan baik
- 5 Menerapkan pola hidup sehat sejak dini



Apa Itu Kesehatan Reproduksi?

Kesehatan reproduksi adalah cara menjaga tubuh agar tetap bersih, sehat, aman, dan nyaman, termasuk bagian tubuh pribadi.

1



Tubuhku berharga dan harus dijaga

2



Kebersihan tubuh penting setiap hari

3



Bagian pribadi perlu dihormati dan dilindungi

★ Bagian pribadi adalah bagian tubuh yang tertutup pakaian dalam.



Perubahan Tubuh Saat Pubertas

Semua perubahan ini normal saat anak bertumbuh.

Pada Perempuan



- Tinggi badan bertambah



- Payudara mulai tumbuh



- Mulai mengalami menstruasi



- Perasaan kadang berubah

Pada Laki-laki



- Tinggi badan bertambah



- Suara menjadi lebih berat



- Dapat mengalami mimpi basah



- Tumbuh rambut di ketiak



Jika bingung, bertanyalah kepada orang tua, guru, atau petugas kesehatan.



Disiplin Menjaga Kebersihan Diri



Anak Putri



Jaga Kebersihan Diri & Area Pribadi

- Mandi teratur dan ganti baju dalam setiap hari
- Bersihkan area pribadi dari depan ke belakang
- Pilih celana dalam bersih, kering, dan nyaman
- Jangan berbagi handuk atau pakaian dalam
- Saat haid: buang pembalut di tempat sampah tertutup

Hindari sabun pewangi/semprotan di area pribadi.



Apa Itu Menstruasi?

Menstruasi adalah proses yang dialami semua perempuan untuk menjadi dewasa, ini ditandai dengan keluarnya darah dari alat reproduksi perempuan. Menstruasi pada perempuan biasanya terjadi mulai usia 10 – 15 tahun.

MENSTRUASI ITU APA SIH?

Menstruasi adalah proses yang dialami semua perempuan untuk jadi dewasa. Ditandai dengan keluarnya darah. Ini artinya alat reproduksi kamu mulai aktif hingga nantinya siap jadi ibu.



Cara Menjaga Kebersihan Menstruasi



1. Cuci bersih pembalut yang sudah dipakai dan masukan ke dalam kantong plastik.

2. Buanglah pembalut yang sudah dipakai ke tempat sampah.



3. Jika kamu menggunakan pembalut yang bisa dipakai ulang, maka kamu harus mencuci pembalut tersebut setelah digunakan.

4. Pembalut sebaiknya diganti setiap 4-5 jam sekali.





Jaga Tubuh dan Privasimu



1. Bagian pribadi adalah bagian tubuh yang tertutup pakaian dalam



2. Bagian pribadi tidak boleh disentuh orang lain sembarangan



3. Berani berkata: **Tidak!**



4. Segera menjauh dari situasi yang membuat tidak nyaman



5. Ceritakan kepada orang tua, guru, atau orang dewasa terpercaya



Tubuhku milikku,
aku berhak merasa aman.



Kebiasaan Sehat Setiap Hari



1

Makan makanan bergizi



2

Minum air putih yang cukup



3

Rajin berolahraga



4

Tidur cukup setiap malam



5

Batasi jajan sembarangan dan terlalu lama bermain gawai



6

Sampaikan keluhan jika tubuh terasa tidak nyaman



Tubuh yang sehat membuat kita semangat belajar dan bermain.





Ayo Coba Ingat!



1

Berapa kali
sebaiknya
mandi dalam
sehari?



2

Apa yang
harus dilakukan
sebelum
makan?



3

Siapa yang bisa
kamu ajak
bicara jika merasa
tidak nyaman?



4

Benar atau salah:
bagian pribadi
boleh diperlihatkan
kepada sembarang
orang.



Yuk, jawab bersama-sama!



Pesan Penutup

1

Sayangi dan jaga tubuhmu



2

Biasakan hidup bersih dan sehat



3

Hormati diri sendiri dan orang lain



4

Berani bertanya jika bingung



5

Disiplin sehat dimulai dari sekarang



Terima kasih! Tetap sehat dan semangat belajar.

