



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 It. 13 Senayan Jakarta 10270
Telepon: 021-2527664
ISBN: 978-602-427-250-0

Pengarah
Penanggung Jawab
Penyusun

Penelaah

Ilustrator
Penata Letak
Sekretariat

: Sukiman
: Nanik Suwaryani
: Nanik Suwaryani, Aria Ahmad M, Purwanto,
Anik Budi Utami, Asih Priamsari, Diena
Haryana, Retno Wibowo
: Rita Pranawati, Zoya Dianaesthika Amirin,
Dinda Denis P Putrantya, Anisah, Queen
Aura, Puspa Safitrie, Adi Sutrisno, Agus
Saptono.
: Dian Kartika, Ibrahim Fanshuri
: Dian Kartika, Ibrahim Fanshuri
: Emmi Dhamayanti, Badarusalam, Atih
Jumiarsih, Linang Wahyu Sreirejeki, 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

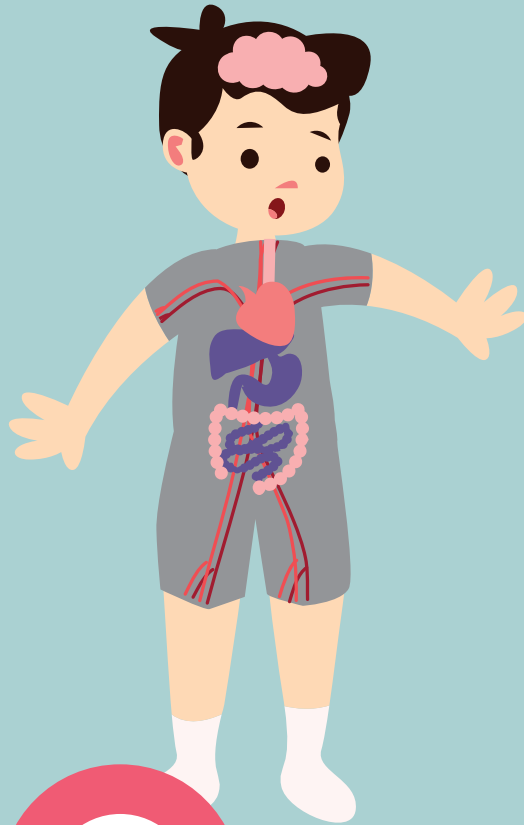
Kita juga harus menjaga diri agar tetap aman

3

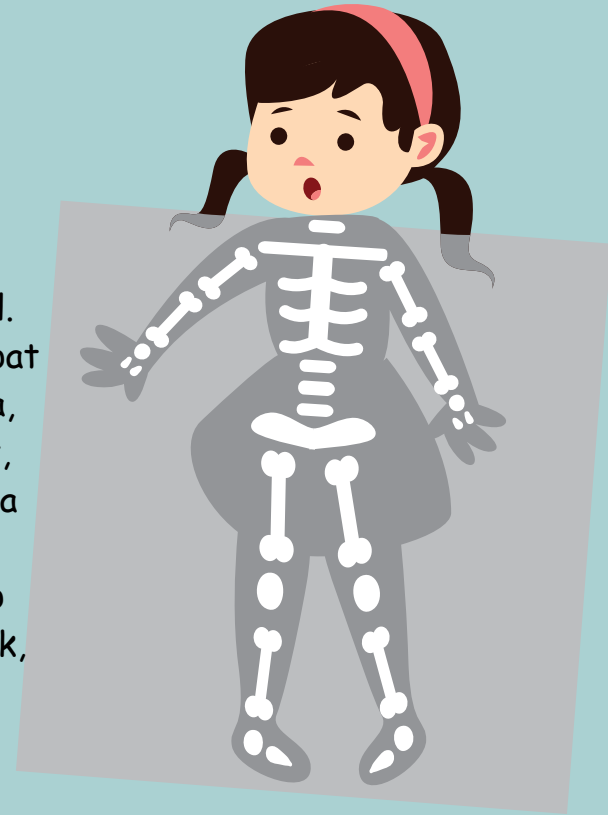
Kita harus menjaga tubuh kita agar tetap sehat

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 menelpn 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 membelaiiku 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 kerana 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