

613.4  
Ind  
b



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



# BUKUIE KRIDA BINA KELUARGA SEHAT



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
2017

**Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI**

613.4

Ind

b

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal  
Kesehatan Masyarakat

**Buku KIE Krida Bina Keluarga Sehat.**—Jakarta :  
Kementerian Kesehatan RI. 2017

ISBN 978-602-416-391-4

1. Judul      I. FAMILY HEALTH  
II. HEALTH PROMOTION    III. PERSONAL HEALTH SERVICES  
IV. SCOUT AND SCOUTING – INDONESIAN  
V. ENVIRONMENTAL HEALTH

# **BUKU KIE KADER KESEHATAN REMAJA**

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat  
Direktorat Kesehatan Keluarga  
Jakarta, 2017

## ***Penasehat***

dr. Eni Gustina, MPH  
(Direktur Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan RI)

## ***Penanggung jawab***

dr. Christina Manurung, MKM  
(Kepala Sub Direktorat Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja)

## ***Penyusun***

dr. Linda Siti Rohaeti, MKM  
dr. Ni Made Diah Permata Laksmi, MKM  
dr. Stefani Christanti  
dr. Florentine Marthatilova  
dr. Savaart Hutagalung, MARS  
dr. Muhammad Yusuf  
Elmy Rindang Turhayati, SKM, MKM  
Luthfiyyah Mutsila, SKM  
I Dewa Gede Gandi Widi Pramana, SKM  
Osi Kusuma Sari, M.Psi., Psikolog  
Sri Hasti  
Hana Shafiyah Zulaidah, SKM  
Putu Krisna Saputra, SKM  
Sari Angreani, SKM  
Maya Raiyan, M. Psi  
dr. Erni Risvayanti, M. Kes  
Evasari Ginting, SKM

### ***Kontributor***

Dra. Desi Ampriani M.I.kom (Kwarnas)  
Rd. Mohammad Iqbal, S.Pd (Pusdiklatnas)  
Ahmad Zaki (DKN Kwarnas)  
Naila Qonita (DKC Jakarta Selatan)  
(Kwartir Daerah DKI Jakarta)  
(Pramuka Saka Bakti Husada wilayah DKI Jakarta)

### ***Desain Sampul***

Rezky Setiawan

### ***Tim Desain***

Muhamad Hargi Saputra, Jodi Sadam Ibrahim, Fauzan Rizki  
Habibi, Rezky Setiawan, Nur Hidayattul Pelni, Hendrik Richard  
(Pramuka Saka Bakti Husada wilayah DKI Jakarta)

### ***Tim Administrasi***

Desy Widi Astuti, SKM  
Sartiyem, SKM  
Hadi Mulyono, S. Kom

### ***Diterbitkan Oleh***

## **Kementerian Kesehatan RI**



### **Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang**

Dilarang memperbanyak buku ini sebagian atau seluruhnya dalam bentuk dan dengan cara apapun juga, baik secara mekanis maupun elektronik termasuk fotocopy rekaman dan lain-lain tanpa seizin tertulis dari penerbit.



## KATA PENGANTAR

*Salam Pramuka !*

Salah satu modal pembangunan nasional adalah sumber daya manusia yang berkualitas dalam arti sehat secara fisik, mental dan sosial serta produktif. Untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas tersebut tentunya dibutuhkan upaya-upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara terus menerus, salah satunya adalah melalui kegiatan Pramuka. Dari data WOSM (*World Organization of Scout Movement / Organisasi Gerakan Pramuka Dunia*) tahun 2017 diketahui Indonesia memiliki jumlah anggota Pramuka terbanyak di dunia mencapai 21 juta orang sehingga Pramuka merupakan sasaran strategis untuk menjadi perpanjangan tangan dalam upaya peningkatan peran serta masyarakat dalam bidang program kesehatan.

Gerakan Pramuka membangun karakter anak bangsa melalui penyelenggaraan pendidikan budi pekerti dan pelatihan ketrampilan dengan ditanamkan nilai-nilai luhur dan kepemimpinan sehingga setiap anggota mempunyai kesempatan, tanggung jawab dan kewajiban yang sama untuk menjadi insan Indonesia yang bertakwa, mandiri, dan berkualitas. Hal ini memungkinkan mereka dapat menularkan pengetahuan tentang kesehatan yang dimilikinya kepada keluarga, teman, sampai masyarakat di sekitarnya.

Oleh karena itu, sangat penting pada setiap kegiatan dalam Gerakan Pramuka dikembangkan melalui permainan yang gembira, menarik, dan menantang antar anggota dalam kelompok. Untuk itu, Krida Bina Keluarga Sehat sebagai salah satu dari 6 Krida Saka Bakti Husada Kementerian Kesehatan menyusun pedoman KIE Krida Bina Keluarga Sehat untuk memberi acuan Pramuka tentang penerapan keluarga sehat pada keluarga, teman dan masyarakat. Melalui Buku KIE dalam bentuk permainan-permainan yang gembira, menarik dan menantang tentang penanaman kesehatan keluarga akan lebih mudah diterima dan lebih efektif, karena pesertanya tidak merasa digurui.

Semoga cita-cita kita dalam mewujudkan nyatakan keluarga sehat ditengah-tengah keluarga Indonesia, sebagai satuan terkecil sebuah negara, dapat terwujud melalui pembinaan kader Krida Bina Keluarga Sehat.

Tak lupa kami ucapkan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya, kepada semua pihak yang terlibat dan aktif dalam penyusunan buku ini.

Jayalah Pramuka, Jayalah Indonesiaku.

Jakarta, 14 Agustus 2017  
Direktur Kesehatan Keluarga

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a final horizontal stroke, positioned above the name.

**dr. Eni Gustina, MPH**

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar	v
Daftar Isi	viii
PERMAINAN PENDIDIKAN KELOMPOK SEBAYA	
SKK Kesehatan Ibu dan Bayi Baru Lahir	1
SKK Kesehatan Balita dan Anak Usia Pra Sekolah	15
SKK Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja	27
SKK Kesehatan Reproduksi	43
SKK Kesehatan Lanjut Usia	57
SKK Kesehatan Jiwa	67
SKK Kesehatan Kerja dan Olah Raga	79







# **SKK KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR**



# PERMAINAN PENDIDIKAN KELOMPOK SEBAYA



## **SKK KESEHATAN IBU DAN BAYI BARU LAHIR**



1. Metaplan Tanda Seru
2. Ikuti Kataku Kawan !
3. Pesan Berantai Kesehatan Ibu Dan Anak



PERMAINAN 1 :

# METAPLAN TANDA SERU

## TUJUAN

Pramuka Penegak dan Pandega mampu menjelaskan :

1. Kondisi kehamilan yang perlu diwaspadai;
2. Tanda bahaya selama kehamilan, persalinan dan nifas;
3. Bahaya pada bayi baru lahir.

---

**METODE :**  
**BERMAIN, CURAH PENDAPAT, DISKUSI**

---



**40 MENIT**

**TEMPAT : RUANGAN TERBUKA**

---

**PERALATAN**

1. Papan tulis / papan flip chart / karton 1 buah
2. *Double tape* 1 buah
3. Metaplan warna-warni
4. Spidol 1 buah
5. Materi SKK Kesehatan ibu dan bayi baru lahir
6. Tiga buah amplop yang bertuliskan :
  - Amplop 1 (Kehamilan yang Perlu Diwaspadai)**, berisi metaplan yang bertuliskan :
    - Usia ibu hamil < 20 tahun
    - Usia ibu hamil > 35 tahun
    - Jumlah anak > 3 orang
    - Jarak kehamilan < 2 tahun
    - Ibu dengan tinggi badan < 145 cm
    - Ibu dengan berat badan < 45 kg
    - Ibu dengan lingkaran lengan atas < 23,5 cm
  - Amplop 2 (Tanda Bahaya Ibu Hamil, Bersalin dan Nifas)**, berisi metaplan yang bertuliskan :
    - Tidak mau makan dan muntah terus-menerus
    - Berat badan tidak naik
    - Perdarahan

- Bengkak kaki
- Kejang
- Gerakan janin berkurang
- Demam tinggi pada masa nifas

**Amplop 3 (Tanda Bahaya Bayi Baru Lahir),**  
berisi metaplan yang bertuliskan :

- Tidak mau menyusu
- Bayi kejang-kejang
- Tali pusar kemerahan sampai dinding perut, berbau atau bernanah
- Mata bayi bernanah
- Diare atau buang air besar cair lebih dari 3x sehari
- Kulit dan mata bayi kuning
- Tinja bayi berwarna pucat seperti dempul

Metaplan sudah ditempelkan *double tape* untuk ditempelkan di papan tulis.

## **PROSES KEGIATAN**

### ***Briefing (10 menit)***

1. Fasilitator membuka acara dengan mengajak berdoa, kemudian memperkenalkan diri, lalu menyiapkan lagu pramuka sebagai pemanasan.
2. Fasilitator menjelaskan tentang nama permainan yaitu metaplan tanda seru dan cara bermain.

### **Proses (20 menit)**

1. Peserta dibagi menjadi 3 kelompok.
2. Metaplan warna-warni yang sudah diberi tulisan diletakkan di berbagai tempat. Bisa di pohon, di balik semak, di bawah batu, dll.
3. Tiap kelompok berlomba mencari kertas metaplan dan menyesuaikan apa yang tertulis di

metaplan dengan yang dianggap sesuai topik yang diberikan fasilitator kepada kelompok.

4. Setelah kelompok menemukan metaplan yang tersembunyi kemudian perwakilan kelompok menempelkan hasil metaplan yang ditemukan tersebut ke papan tulis / *flip chart*.
5. Kelompok yang menang adalah yang mengumpulkan mataplan sesuai topik paling lengkap dan paling cepat.
6. Tiap kelompok diajak berdiskusi tentang topik yang ditentukan.

#### **Debriefing (10 menit)**

1. Fasilitator menjelaskan tentang manfaat permainan dan merangkum hasil diskusi.
2. Evaluasi.
3. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

#### **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Adanya proses dinamis dan adanya saling bertanya serta dipahaminya topik yang diberikan.
2. Cara  
Fasilitator mengamati proses bermain.



PERMAINAN 2 :

# IKUTI KATAKU KAWAN !

## **TUJUAN**

Pramuka Penegak dan Pandega mampu menjelaskan ASI eksklusif dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD).



---

**METODE :**  
**BERMAIN, CURAH PENDAPAT, DISKUSI**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : RUANGAN TERBUKA**

---

**PERALATAN**

1. Mikrofon
2. Kertas undian sebanyak jumlah pemain berisi kata-kata yang nantinya akan menjadi nama kelompok masing-masing :
  - a. ASI
  - b. Eksklusif
  - c. Inisiasi
  - d. Menyusu
  - e. Dini
3. Kertas undian 5 buah berisi kode suara binatang
4. Amplop berisi pertanyaan tentang ASI eksklusif dan IMD :
  - a. Apa kepanjangan IMD?
  - b. Apa yang dimaksud dengan ASI eksklusif?
  - c. Berapa lama waktu yang diperlukan untuk melakukan IMD?
  - d. Sebutkan manfaat ASI !
5. Slayer/penutup mata 6 helai per tim
6. Tanda untuk pos 1, 2, 3, dan pos finish
7. Timer 5 buah
8. Tali rafia 10 buah

9. Kertas nilai
10. Bolpoin
11. Kertas kosong

## **PROSES KEGIATAN**

### ***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator memperkenalkan diri, lalu menjelaskan secara singkat tentang ASI eksklusif dan IMD.
2. Fasilitator menjelaskan judul dan langkah-langkah permainan.
3. Fasilitator mengajak peserta berdoa bersama sebelum memulai permainan.

### **Proses (30 menit)**

1. Tahap awal adalah pembentukan kelompok baru. Peserta dibagi dalam 5 kelompok yang terdiri dari 10 anggota. Cara menentukan kelompok dengan mengambil undian yang berisi kata-kata “ASI, Eksklusif, Inisiasi, Menyusu, dan Dini”, dan diambil menjadi nama kelompok tersebut, kemudian kata-kata tersebut dinyanyikan untuk menemukan anggota kelompok barunya.
2. Anggota tiap kelompok dibagi menjadi : 1 orang ketua, 1 orang sebagai juru bicara, 2 orang sebagai juru kunci dan pasangannya, dan 6 orang sebagai delegasi.
3. Ketua kelompok mengambil undian kode suara binatang (contoh: meong, guk-guk, kwek-kwek, kukuryuk, mbek, dll). Setelah mendapatkan kode suara binatang, ketua kelompok memberitahukan kode tersebut kepada anggota (contoh: meong-kanan, guk-guk-kiri).
4. Setelah itu, masing-masing peran mengambil posisinya yaitu : ketua dan 6 orang delegasi di

pos 1, 1 orang juru bicara di pos 2, 2 orang juru kunci dan pasangannya di pos 3.

5. Fasilitator memberikan amplop pertanyaan mengenai ASI eksklusif dan IMD kepada juru bicara di pos 2.
6. Setelah itu 6 orang delegasi ditutup matanya dan berjalan seperti kereta (berpegangan tangan di pundak) menuju pos 2 dengan mengikuti komando dari ketua kelompok. Komando yang dimaksud berupa kode suara yang berupa suara binatang disertai arah, (contoh : meong kanan-meong kiri).
7. Sesampainya ketua dan delegasi di pos 2, juru bicara mendiskusikan jawaban dari amplop pertanyaan bersama rombongan ketua dan delegasi.
8. Juru bicara harus mengingat jawaban tersebut untuk disampaikan kepada juru kunci dan pasangannya di pos 3.
9. Kemudian juru kunci dan pasangannya membentuk *sweet couple* dengan cara salah 1 kaki dari masing-masing anggota *sweet couple* diikat dengan menggunakan tali raffia dan menyampaikan jawaban ke pos finish. Juru kunci dan pasangannya menuju ke pos finish dengan meneriakkan kode suara binatang seperti permainan pertama.

### **Debriefing (10 menit)**

1. Fasilitator menanyakan manfaat permainan yang dimainkan
2. Fasilitator merangkum seluruh isi materi mengenai ASI eksklusif dan IMD

3. Fasilitator menyampaikan inti dari permainan ini yaitu melatih kecintaan terhadap Saka Bhakti Husada, melatih ingatan, konsentrasi, kerjasama, dan pemahaman tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan kesehatan
4. Kegiatan diakhiri dengan doa

### **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Adanya proses dinamis dan adanya saling bertanya serta dipahaminya topik yang diberikan.
2. Cara  
Fasilitator mengamati proses bermain.



PERMAINAN 3 :

# PESAN BERANTAI KESEHATAN IBU DAN ANAK

## TUJUAN

Pramuka Penegak dan Pandega mampu menjelaskan :

1. Manfaat buku KIA
2. Kapan sebaiknya ibu boleh hamil dan kapan dilakukan pemeriksaan terhadap ibu hamil
3. Manfaat stiker P4K

---

**METODE :**  
**BERMAIN, CURAH PENDAPAT, DISKUSI**

---



**35 MENIT**

**TEMPAT : RUANGAN TERBUKA**

---

**PERALATAN**

1. Kertas untuk menulis jawaban
2. Bolpoin
3. Materi SKK Kesehatan Ibu dan BBL
4. Buku KIA
5. Stiker P4K

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka acara dengan mengajak berdoa, kemudian memperkenalkan diri, lalu mengajak peserta menyiapkan lagu pramuka sebagai pemanasan.
2. Fasilitator menjelaskan materi yang berkaitan dengan tujuan permainan.
3. Fasilitator menjelaskan tentang nama permainan yaitu **Pesan Berantai Kesehatan Ibu dan Anak** dan cara permainan.

### **Proses (25 menit)**

1. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok minimal 4 orang dalam 1 kelompok.
2. Tiap kelompok berdiri berbaris berbanjar dengan jarak 1-2 meter.
3. Fasilitator memanggil orang pertama masing-masing kelompok dan memberikan informasi dalam 4 sesi:
  - Sesi 1: menjelaskan manfaat buku KIA
  - Sesi 2: menjelaskan kapan sebaiknya ibu boleh hamil
  - Sesi 3: menjelaskan kapan dilakukan pemeriksaan terhadap ibu hamil
  - Sesi 4: manfaat stiker P4K
4. Orang pertama berlari ke orang kedua masing-masing kelompok untuk meneruskan pesan secara berantai sampai ke orang terakhir.
5. Orang terakhir menuliskan pesan dalam kertas dan menyerahkan ke fasilitator.

### **Debriefing (5 menit)**

1. Fasilitator menjelaskan tentang manfaat permainan.
2. Kegiatan diakhiri dengan doa

### **PENILAIAN**

1. Ukuran

Adanya proses dinamis dan adanya saling bertanya serta dipahaminya topik yang diberikan.
2. Cara
  - Fasilitator mengamati proses bermain.
  - Fasilitator memeriksa pesan dari permainan yang ditulis dalam kertas.

# SKK KESEHATAN BALITA DAN ANAK USIA PRA SEKOLAH





# PERMAINAN PENDIDIKAN KELOMPOK SEBAYA



## SKK KESEHATAN BALITA DAN ANAK PRASEKOLAH



1. Pos Misi Balita Sehat
2. Pantau Balita Sehat



PERMAINAN 1 :

# POS MISI BALITA SEHAT

## TUJUAN

Pramuka Penegak dan Pandega mampu memahami :

1. Materi perkembangan dan kebutuhan gizi anak.
2. Perawatan sehari-hari pada anak.
3. Perawatan anak sakit di rumah.

---

**METODE :**  
**PERMAINAN, DISKUSI DAN KERJA KELOMPOK**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : LUAR RUANGAN ATAU  
DALAM RUANGAN YANG LUAS**

---

**PERALATAN**

1. Kain pengikat (jumlah menyesuaikan).
2. Papan tulis / karton.
3. Perekat / *double tape*.
4. Kartu perkembangan dan kebutuhan gizi anak, perawatan sehari-hari pada anak, dan perawatan anak sakit di rumah.
5. Puzzle.

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka acara dengan pembacaan doa dan memperkenalkan diri.
2. Fasilitator menjelaskan bahwa ada 3 kelompok permainan, yaitu mengenai materi perkembangan dan kebutuhan gizi anak,

perawatan sehari-hari, dan perawatan anak sakit di rumah.

### **Proses (30 menit)**

#### **Pos Pertama (10 menit)**

1. Fasilitator mengumpulkan minimal 20 peserta dan diminta berhitung berurutan dari no 1-4, lalu setiap orang dengan nomor yang sama dikumpulkan dalam 1 kelompok.
  2. Setiap kelompok memilih ketua kelompoknya masing-masing.
  3. Fasilitator menjelaskan mengenai 3 kelompok umur anak dalam permainan, yaitu umur 0 – 6 bulan, 6 – 12 bulan, dan 1 – 6 tahun.
    - a. Kartu berkode tunas kelapa adalah untuk kelompok umur 0 – 6 bulan;
    - b. Kartu berkode pluit adalah untuk kelompok umur 6 – 12 bulan;
    - c. Kartu berkode setangan leher pramuka adalah 1 – 6 tahun.
- \*Catatan: Kode kartu dirahasiakan, hanya fasilitator yang mengetahui.
4. Dalam 1 kelompok, 2 orang berpasangan diikat pergelangan kakinya dan berjalan melalui rintangan menuju pos untuk mengumpulkan kartu-kartu yang berisi tentang materi perkembangan dan kebutuhan gizi anak sesuai kelompok umur, yang diarahkan oleh ketua kelompok.
  5. Setelah peserta mengumpulkan semua kartu mengenai materi perkembangan dan kebutuhan gizi anak, kemudian dikumpulkan di satu tempat dan masing-masing menempelkan kartu-kartu

yang didapat di papan flipchart sesuai dengan kelompok umur.

6. Perwakilan dari masing-masing kelompok menjelaskan materi perkembangan dan kebutuhan gizi anak dari tiap kelompok umur kepada fasilitator.

*Pos Kedua (10 menit)*

7. Kelompok tersebut diminta menyusun puzzle tentang materi perawatan sehari-hari pada anak.
8. Perwakilan dari masing-masing kelompok menjelaskan materi perawatan sehari-hari pada anak kepada fasilitator.

*Pos Ketiga (10 menit)*

9. Setelah misi di pos kedua selesai, peserta dengan kelompok yang sama dapat melanjutkan misi ketiga, yaitu mengumpulkan kartu tentang perawatan anak sakit di rumah yang diletakkan di berbagai tempat.
10. Tiap kelompok berlomba mencari kartu dan menyesuaikan apa yang tertulis di kartu dengan yang dianggap sesuai topik.
11. Setelah kelompok menemukan kartu-kartu yang tersembunyi kemudian perwakilan kelompok menempelkan kartu yang ditemukan tersebut ke papan tulis/ karton.
12. Perwakilan dari masing-masing kelompok menjelaskan materi perawatan anak sakit di rumah kepada fasilitator.

***Debriefing (10 menit)***

1. Setelah selesai fasilitator menanyakan manfaat permainan dan mengajak semuanya untuk menyimpulkan bersama tentang materi perkembangan dan kebutuhan gizi anak,

perawatan sehari-hari pada anak, dan perawatan anak sakit di rumah.

2. Kegiatan ditutup dengan berdoa dan ucapan terima kasih.

## **PENILAIAN**

1. Ukuran

Penegak dan pandega mampu memahami materi perkembangan dan kebutuhan gizi anak, perawatan sehari-hari pada anak, dan perawatan anak sakit di rumah.

2. Cara

Fasilitator dapat mengamati proses dan bertanya kepada 1-2 orang anggota kelompok.



PERMAINAN 2 :

# PANTAU BALITA SEHAT

## **TUJUAN**

Pramuka Penegak dan Pandega mampu melakukan pemantauan pertumbuhan sederhana.

---

**METODE :**  
**PERMAINAN, DISKUSI DAN KERJA KELOMPOK**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : LUAR RUANGAN ATAU  
DALAM RUANGAN YANG LUAS**

---

**PERALATAN**

1. Leaflet SKK Kesehatan Balita dan Anak Prasekolah
2. Kursi dan meja
3. Buku catatan dan pena/pensil untuk mencatat selama wawancara
4. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA)/ Kartu Menuju Sehat (KMS)

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka acara dengan pembacaan doa, kemudian memperkenalkan diri, lalu mengajak menyanyikan sebuah lagu Pramuka sebagai pemanasan.
2. Fasilitator menjelaskan tentang materi peran pramuka dalam pemantauan pertumbuhan balita dan anak prasekolah dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.



### **Proses (30 menit)**

1. Fasilitator meminta peserta bermain peran.
2. Peserta akan dibagi dalam kelompok kecil masing-masing kelompok terdiri dari 5 (lima) orang untuk bermain peran.
3. Setiap kelompok kecil akan bermain peran, setiap peserta bergiliran mengambil peran, sebagai petugas kesehatan, ibu, balita, pandega yang akan menjadi penyuluh di posyandu, dan pengamat.
4. Setiap kelompok menyiapkan skenario permainan selama 5 menit.
5. Kemudian masing-masing kelompok bermain peran sesuai skenario selama 10 menit.

#### **Instruksi untuk Pandega**

- a. Kaji ulang informasi latar belakang dan grafik pertumbuhan anak yang ditunjukkan.
- b. Mulai wawancara dengan menjelaskan masalah pertumbuhan kepada ibu. Kemudian cari penyebab masalah. Catatlah setiap jawaban yang diberikan.
- c. Setelah mendiskusikan penyebabnya, nasihati ibu tentang tindakan terpenting dan relevan (2–3 nasihat). Gunakan Leaflet Kesehatan Balita dan Anak Prasekolah sebagai salah satu sarana untuk memberi anjuran pemberian makan. Ajukan pertanyaan pemahaman jika perlu.

#### **Instruksi untuk “Ibu”**

- a. Kaji ulang informasi latar belakang dan grafik pertumbuhan anak.
- b. Jawab pertanyaan dari petugas kesehatan secara realistis, seolah-olah Saudara adalah

ibu yang ada pada naskah. Jika perlu, Saudara bisa menambah informasi yang realistis dan sesuai dengan cerita tersebut. Jawab pertanyaan, tetapi jangan memberi informasi, kecuali jika petugas kesehatan menanyakan hal itu.

### **Instruksi untuk Pengamat**

- a. Kaji ulang informasi latar belakang dan grafik pertumbuhan anak.
- b. Perhatikan ketika petugas kesehatan mewawancarai ibu.
- c. Setelah bermain peran, beri komentar apakah:
  - semua pertanyaan relevan telah diajukan;
  - nasihat terpenting dan relevan telah disampaikan secara baik;
  - pertanyaan pemahaman telah diajukan untuk memastikan bahwa ibu mengerti apa yang harus dikerjakan.

### **Instruksi untuk Petugas Kesehatan**

- a. Menanyakan hasil pertumbuhan anak kepada ibu balita
- b. Mengevaluasi dan memberi solusi atas penyuluhan yang dilakukan oleh ibu balita
- c. Tanyakan kepada ibu dan kemudian kepada petugas kesehatan untuk mengomentari tentang permainan peran, sebagai contoh: apa yang telah dilakukan dengan baik dan apa yang mungkin perlu diperbaiki.

### ***Debriefing (10 menit)***

1. Jika semua kelompok kecil telah selesai bermain peran, fasilitator akan memimpin diskusi tentang apa yang telah dipelajari dari bermain peran dan

meluruskan pendapat apabila ada yang kurang lengkap/salah.

2. Fasilitator menanyakan bagaimana kesan permainan dan pembelajaran yang baru selesai.
3. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

## **PENILAIAN**

1. Ukuran

Adanya kreatifitas peserta dalam memainkan peran dan kemampuan peserta mengamati jalannya permainan peran.

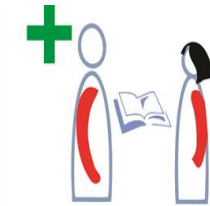
2. Cara

Fasilitator dapat mengamati proses bermain peran.

# **SKK KESEHATAN USIA SEKOLAH DAN REMAJA**



# PERMAINAN PENDIDIKAN KELOMPOK SEBAYA



## SKK KESEHATAN USIA SEKOLAH DAN REMAJA



1. Jembatan Sehat
2. Selamatkan Kapalmu !
3. *Say No to Freesex / Napza*



PERMAINAN 1 :

# JEMBATAN SEHAT

## TUJUAN

Pramuka Penegak dan Pandega mampu memahami :

1. Cara hidup sehat bagi anak usia sekolah dan remaja.
2. Akibat perilaku berisiko terhadap kesehatan / gaya hidup tidak sehat.
3. Cara penanganan pertama pada remaja yang mengalami nyeri haid, sakit gigi, dan jerawat.

---

**METODE :**  
**PERMAINAN DAN DISKUSI**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

**PERALATAN (minimal 3 set)**

1. Kapur tulis.
2. Korek api sebanyak 3 kotak, masing-masing kotak berisi 10 batang korek api.
3. Alat ukur, misalnya meteran.
4. Amplop 3 buah yang masing-masing berisi kertas dengan pertanyaan :
  - a. Sebutkan 6 cara hidup sehat bagi anak usia sekolah dan remaja!
  - b. Sebutkan minimal 5 akibat perilaku berisiko terhadap kesehatan / gaya hidup tidak sehat!
  - c. Bagaimana cara penanganan pertama pada remaja yang mengalami nyeri haid, sakit gigi, dan jerawat?
5. Brosur SKK Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja

## **PROSES KEGIATAN**

### ***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, serta berdoa sebelum kegiatan dimulai.
2. Fasilitator menjelaskan tentang judul dan cara bermain.

### **Proses (25 menit)**

1. Permainan terdiri dari 3 kelompok, 1 kelompok terdiri dari minimal 8 orang (jenis kelamin yang sama).
2. Setiap kelompok menggambar 2 lingkaran, masing-masing berdiameter 2 meter di lantai atau tanah dengan menggunakan kapur tulis. Jarak antara kedua lingkaran tersebut 3 meter. Kedua lingkaran berfungsi sebagai pulau (pulau 1 dan pulau 2).
3. Tarik dua garis sejajar dengan jarak sekitar  $\frac{1}{2}$  meter yang berfungsi sebagai jembatan.
4. Masing-masing kelompok berdiri di dalam pulau 1 (pulau *start*).
5. Tugas dari kelompok tersebut adalah menyeberang dari pulau 1 ke pulau 2 dengan melewati jembatan.
6. Setiap kali penyeberangan harus dilakukan oleh dua orang sekaligus.
7. Ketika menyeberang jembatan, kedua peserta harus tetap berada di dalam 2 garis jembatan tersebut. Jika keluar dari garis dianggap tercebur ke laut dan harus memulau dari awal.
8. Karena kondisi malam hari, penyeberang harus menyalakan korek api yang harus tetap menyala selama penyeberangan.



9. Kecepatan berjalan setiap orang berbeda-beda sehingga banyak korek api yang dibutuhkan pun berbeda. Satu kelompok hanya memiliki 10 batang korek api. Jumlah ini harus mencukupi untuk memindahkan semua anggota kelompok.
10. Salah satu dari sepasang peserta yang telah berhasil sampai ke pulau 2, kembali ke pulau 1 untuk menyerahkan korek kepada sepasang peserta berikutnya, dan kembali ke pulau 2. Begitu seterusnya sampai peserta habis.
11. Jika semua anggota sudah sampai di pulau 2, maka fasilitator akan memberikan satu amplop kepada ketua kelompok.
12. Kelompok berdiskusi untuk menjawab pertanyaan yang ada di amplop tersebut. Kemudian menunjuk salah satu anggota untuk menjelaskan jawaban di depan kelompok yang lain.

### ***Debriefing (10 menit)***

1. Fasilitator meminta peserta untuk bergabung menjadi satu kelompok besar.
2. Fasilitator menanyakan apa yang dialami selama mengikuti permainan Jembatan Sehat.
3. Fasilitator menanyakan manfaat yang didapat dari permainan Jembatan Sehat.
4. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

### **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Ada proses pemahaman terhadap kesehatan usia sekolah dan remaja.

## 2. Cara

Fasilitator dapat mengamati peserta dengan kecepatan menyeberang, banyaknya korek api yang terpakai dan cara mereka berdiskusi.



PERMAINAN 2 :

# SELAMATKAN KAPALMU !

## TUJUAN

Dalam menghadapi suatu keadaan darurat, Pramuka Penegak dan Pandega mampu menerapkan 10 kompetensi psikososial yang diwujudkan dengan saling menolong dan bekerjasama yang baik sehingga dapat keluar dari masalah yang mendesak.

---

**METODE :**  
**PERMAINAN DAN DISKUSI**

---



**30 MENIT**

**TEMPAT : DI LAPANGAN TERBUKA**

---

**PERALATAN**

1. Kapal yang terbuat dari dua lembar kanton manila berbentuk segi empat yang direkatkan satu sama lain dengan selotip / plester perekat.
2. Brosur SKK Kesehatan Usia Sekolah dan Remaja.

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator memperkenalkan diri lalu membuka acara dengan berdoa.
2. Fasilitator menjelaskan tentang judul dan cara bermain.

***Proses (15 menit)***

***Skenario***

*Sebuah Kapal berpenumpang 4 orang sedang mengadakan perjalanan menuju benua Asia. Di tengah perjalanan, kapal tersebut diserang oleh sekelompok provokator yang berusaha untuk menenggelamkan Kapal tersebut. Provokator itu merusak kapal dengan cara menyobek dan melubangi sekeliling badan kapal. Tugas kelompok*

*adalah menyelamatkan kapal agar tidak jatuh tenggelam ke dalam laut.*

**Langkah permainan :**

1. Kapal tersebut merupakan gabungan 2 lembar kertas karton manila yang mampu memuat 4 orang penumpang. Jumlah ini bisa lebih atau kurang tergantung jumlah peserta. Setiap kelompok harus mempunyai jumlah anggota dan jenis kelamin yang sama. Sebagai penumpang, semua harus berada di atas lembaran karton tadi.
2. Setiap kelompok akan diserang oleh seorang provokator, dengan cara menyobek-nyobek lembaran karton tersebut dari semua sisi. Selama masih ada bagian kertas yang masih bisa disobek, provokator akan terus menyobek-nyobek sampai lembaran kertas makin lama makin kecil (sempit).
3. Penumpang kapal harus mempertahankan agar seluruh penumpang (anggota kelompok) tidak jatuh atau keluar dari kapal. Apabila ada anggota badan yang menyentuh lantai, berarti gagal dalam permainan ini.
4. Pemenang dalam permainan ini adalah kelompok yang mampu mempertahankan seluruh penumpang tetap berada dalam kapal, yaitu kelompok yang sisa kertas karton manila paling kecil.
5. Silahkan berunding terlebih dahulu untuk menyusun strategi dan segera mencari kapal anda begitu ada tanda MULAI. Waktu yang disediakan hanya 5 menit dihitung dari tanda MULAI.

### ***Debriefing (10 menit)***

1. Fasilitator menanyakan apa yang dirasakan oleh peserta setelah bermain.
2. Fasilitator menanyakan manfaat yang diperoleh dari permainan.
3. Fasilitator menanyakan apa yang akan peserta lakukan secara nyata di masyarakat setelah melaksanakan permainan.
4. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

### **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Ada proses pemahaman terhadap 10 kompetensi psikososial.
2. Cara  
Mengamati proses dan hasil kerjasama peserta.



PERMAINAN 3 :

# *SAY NO TO FREESEX/NAPZA*

## **TUJUAN**

Meningkatkan kemampuan Pramuka Penegak dan Pandega untuk :

1. Menolak tekanan atau ajakan yang merugikan / perilaku berisiko.
2. Menjadi konselor sebaya / mempelajari tehnik konseling kesehatan remaja.

---

**METODE :**  
**ROLE PLAY**

---



**30 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

**PERALATAN**

Alat bantu : slide/transparansi, skenario bermain peran.

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, serta berdoa sebelum kegiatan dimulai.
2. Fasilitator menjelaskan tentang judul dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

**Proses (30 menit)**

**Skenario 1 (Say No to Freesex)**

*Vina seorang remaja baru saja mendapatkan pacar baru, si Rudi namanya. Rudi adalah pemain basket yang tampan, populer dan menjadi idola remaja. Suatu hari Rudi yang sedang berpacaran dengan Vina, meminta atau mengajak Vina untuk melakukan hubungan intim. Vina merasa bingung, dan sangat khawatir karena bila ia menolak permintaan pacarnya itu, mungkin Rudi akan meninggalkan dirinya. Kemudian perankan*



*bagaimana Vina menolak permintaan pacarnya dan menjelaskan bahwa mencintai tidak harus dengan melakukan hubungan intim.*

**Skenario 2 (Say No to NAPZA)**

*Siswan adalah seorang remaja yang sedang dirundung masalah yang berkaitan dengan prestasi belajar. Pada suatu hari Siswan berjalan-jalan bertemu dengan sekelompok teman-teman remaja yang menggerombol yang sedang merokok dan minum-minum minuman keras. Kemudian sekelompok teman-temannya tersebut mengajak dan membujuk Siswan untuk bergabung. Kemudian perankan bagaimana Siswan menolak ajakan teman-temannya.*

**Langkah permainan :**

1. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok, kelompok 1 memerankan skenario 1 dan kelompok 2 memerankan skenario 2.
2. Fasilitator meminta 4 orang dari masing-masing kelompok untuk menjadi sukarelawan yang berperan sebagai :
  - Remaja yang dipaksa / dibujuk
  - Remaja yang memaksa / membujuk
  - Pengamat
  - Konselor sebaya
3. Fasilitator memberikan skenario yang akan dimainkan oleh masing-masing kelompok secara bergantian.
4. Fasilitator meminta 1 orang yang berperan sebagai konselor sebaya untuk memberikan konseling kesehatan remaja sesuai masalah yang dialami.

5. Kemudian fasilitator meminta pengamat untuk menjelaskan hasil pengamatannya dan peserta lain memberikan komentar.

### ***Debriefing (10 menit)***

1. Fasilitator meminta peserta untuk bergabung menjadi satu kelompok besar.
2. Fasilitator menanyakan apa yang dirasakan dalam memerankan peran masing-masing. Peserta bebas menyampaikan perasaannya.
3. Mengingatkan kembali ketrampilan yang harus dimiliki seseorang dalam menjalankan keseharian kehidupannya dan ketrampilan tehnik konseling kesehatan remaja.
4. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

### **PENILAIAN**

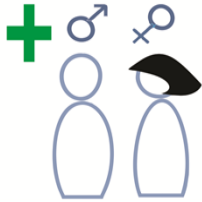
1. Ukuran  
Ada proses pemahaman pencegahan perilaku berisiko dan teknik konseling kesehatan remaja.
2. Cara  
Mengamati cara bermain peran terutama bagaimana menolak ajakan teman yang negatif / menghindari perilaku berisiko serta bagaimana menjadi konselor sebaya.



# SKK KESEHATAN REPRODUKSI



# PERMAINAN PENDIDIKAN KELOMPOK SEBAYA



## SKK KESEHATAN REPRODUKSI



1. Aku dan Kamu Berbeda
2. Calon Pengantin Sehat



PERMAINAN 1 :

# AKU DAN KAMU BERBEDA

## TUJUAN

Pramuka Penegak (16-20 tahun) mampu :

1. Membedakan jenis kelamin dan gender
2. Mengenali peran gender, hubungan gender terhadap stereotipi (keyakinan-keyakinan) yang berkembang dalam masyarakat tentang peran gender perempuan.

---

**METODE :**  
**METAPLAN**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

**PERALATAN (minimal 3 set)**

1. Peluit.
2. 2 buah Flip chart / karton yang sudah di gambar sebuah tabel sbb:

Flip chart 1

Laki-Laki	Perempuan

Flip chart 2

Jenis Kelamin	Gender

3. Kotak 1 : yang berisi metaplan / potongan kertas warna-warni yang masing-masing bertuliskan sifat, karakter, peran seperti di bawah ini :

- Gemulai
- Berani
- Cengeng
- Pemarah
- Cerewet
- Cemburu
- Gagah
- Macho
- Cantik
- Pesolek
- Mulus
- Harum
- Halus
- Kasar
- Jujur
- Rasional
- Konsisten
- Plin plan
- Emosional
- Boros
- Tukang masak
- Direktur
- Menteri
- Kepala keluarga
- Bendahara
- Sekretaris

4. Kotak 2 : yang berisi mataplan / potongan kertas warna-warni yang masing-masing bertuliskan pernyataan mengenai jenis kelamin dan gender seperti di bawah ini :

- Hanya perempuan yang dapat hamil dan menyusui
- Laki-laki secara fisik lebih tinggi dari perempuan
- Laki-laki adalah pemimpin Rumah Sakit
- Perawat itu perempuan
- Hanya perempuan menjadi bidan
- Ahli kandungan laki-laki
- Dokter gigi perempuan
- Laki-laki mempunyai sperma
- Laki-laki rasional
- Perempuan emosional
- Hanya laki-laki yang bisa terkena HIV/AIDS
- Perempuan mendapat haid
- Laki-laki membuahi
- Laki-laki perkasa



## 5. Lembar pembelajaran "jenis kelamin dan gender"

### **Lembar Pembelajaran**

JENIS KELAMIN merujuk pada perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki, khususnya dengan karakteristik hormone, alat kelamin, dan fungsi organ reproduksi masing-masing.

- Perempuan dengan vagina dan fungsi organ reproduksinya memungkinkan ia dibuahi, mengandung, melahirkan, menyusui dan datang bulan.
- Laki-laki memiliki penis dan fungsi organ reproduksinya menyediakan sperma dan membuahi

Jenis kelamin bersifat kodrati, karena sifat-sifatnya dibawa bersama dengan kelahiran, bersifat universal, karena sifat-sifat perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki itu ditemukan di semua masyarakat

### **Lembar Pembelajaran**

GENDER tidak sinonim dengan perempuan; tidak sinonim dengan perempuan dan laki-laki. Tidak juga berarti mempertentangkan antara perempuan dan laki-laki di tingkat individual, meskipun bisa juga terjadi. Akan tetapi konsep gender secara implisit mengandung keterlibatan "dunia perempuan" dan "dunia laki-laki".

## **Lembar Pembelajaran**

GENDER adalah interpretasi masyarakat, budaya terhadap perbedaan biologis terhadap ke dua jenis kelamin itu. Secara biologis seseorang lahir sebagai perempuan atau laki-laki. Kategori biologis itu oleh masyarakat budaya dijadikan dasar kategori sosial. Perbedaan biologis perempuan dan laki-laki ini diinterpretasikan oleh masyarakat budaya sebagai dasar untuk membedakan sifat, status, nilai yang dianggap pantas disandang/dimiliki sebagai laki-laki. Misalnya sifat rasional, tegas, kuat sebagai pemimpin, bernilai tinggi karena membawa nama keluarga dianggap cocok disandang laki-laki. Sedang sifat lemah lembut, penurut, emosional, sebagai pendukung suami, dianggap cocok dimiliki seorang perempuan.

Untuk itu, gender merujuk pada cara berbeda antara (anak) perempuan dan (anak) laki-laki:

- Dibesarkan
- Diajari berperilaku
- Diharapkan, oleh masyarakat budayanya sejak ia dilahirkan

## **PROSES KEGIATAN**

### ***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, serta berdoa sebelum kegiatan dimulai.
2. Fasilitator menjelaskan tentang judul dan cara bermain.
3. Fasilitator membagikan lembar pembelajaran kepada peserta

### **Proses (25 menit)**

1. Fasilitator meminta peserta untuk membaca lembar pembelajaran selama 3 menit.
2. Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok, tiap kelompok terdiri dari minimal 5 orang.
3. Fasilitator membagikan kotak 1 dan kotak 2 kepada masing-masing kelompok untuk ditempatkan pada jarak 3 meter di depan flip chart 1 dan flip chart 2.
4. Peserta masing-masing kelompok diminta berbaris di belakang kotak 1 dan kotak 2.
5. Saat fasilitator membunyikan peluit tanda MULAI, orang pertama di barisan diminta mengambil 1 metaplan (boleh memilih yang ada di kotak 1 atau kotak 2) dan berlari untuk menempelkan metaplan tersebut ke flip chart. Tugas peserta adalah memilah dan mengklasifikasikan metaplan ke dalam kelompok jenis kelamin atau kelompok gender sesuai tabel yang sudah tergambar di flip chart. Metaplan dari kotak 1 ditempel di flip chart 1 dan metaplan dari kotak 2 ditempel ke flip chart 2.
6. Setelah orang pertama selesai menempel, kembali ke barisan dan mengambil posisi di belakang orang terakhir dalam barisan.
7. Selanjutnya orang kedua melakukan hal yang sama dan seterusnya hingga semua metaplan habis atau peluit tanda SELESAI dibunyikan. Jika metaplan sudah tertempel semua dan masih ada sisa waktu, peserta berikutnya diperbolehkan mengganti / memindahkan letak tempelan metaplan ke kolom lainnya.

8. Kelompok yang menang adalah kelompok yang berhasil paling cepat dan paling banyak menempelkan metaplan dengan benar sesuai klasifikasinya.
6. Setelah peluit tanda SELESAI dibunyikan, fasilitator mengajak peserta untuk membahas apakah metaplan tersebut sudah sepakat untuk diletakkan di kolom yang benar.

**Debriefing (15 menit)**

1. Fasilitator meminta peserta untuk bergabung menjadi satu kelompok besar.
2. Fasilitator menanyakan apa yang dirasakan dalam permainan. Peserta bebas menyampaikan perasaannya.
3. Berdasarkan flipchart hasil kompilasi, fasilitator mengajak peserta untuk menyimpulkan lebih lanjut tentang perbedaan laki-laki dan perempuan. Gali pengalaman atau pengamatan peserta dengan beberapa pertanyaan, seperti:
  - Perempuan pada umumnya sering dipandang memiliki sifat apa saja? Bagaimana dengan laki-laki? Sifat apa yang biasanya dilekatkan pada laki-laki?
  - Peran-peran apa yang dianggap menjadi tanggung jawab perempuan?
  - Dalam kenyataan hidup sehari-hari, apakah peserta pernah menemukan hal yang bertentangan, misalnya perempuan yang melakukan pekerjaan yang selama ini dipandang sebagai pekerjaan laki-laki seperti perempuan menjadi pemimpin sebuah perusahaan besar, direktur rumah sakit, kepala Puskesmas? Atau sebaliknya

pernahkah laki-laki yang cukup telaten mengurus anak, atau menjadi penjahit yang terkenal?

- Jadi berdasarkan temuan-temuan di atas peran-peran apa yang dapat dipertukarkan di antara perempuan dan laki-laki? Peran-peran apa yang tidak dapat dipertukarkan?
4. Selama peserta menjawab pertanyaan fasilitator, fasilitator menuliskan jawaban-jawaban yang ada secara sistematis dalam bagan-bagan di flipchart.
  5. Fasilitator kemudian membuat kesimpulan-kesimpulan (lihat lebih detilnya dalam lembar pembelajaran)
  6. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

## **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Ada proses pemahaman terhadap perbedaan jenis kelamin dan gender, serta peran gender.
2. Cara  
Fasilitator dapat mengamati proses dinamika kelompok yang terjadi dalam mencapai tujuan.



PERMAINAN 2 :

# CALON PENGANTIN SEHAT

## TUJUAN

Pramuka Penegak dan Pandega mampu menjelaskan :

1. Pentingnya mengetahui dan menjaga kesehatan reproduksi bagi calon pengantin.
2. Penyakit-penyakit yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi.

---

**METODE :**  
**PERMAINAN DAN DISKUSI**

---



**35 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

**PERALATAN**

1. Kapur tulis.
2. Amplop 4 buah yang masing-masing berisi kertas dengan pertanyaan :
  - a. Mengapa calon pengantin perlu mengetahui dan menjaga kesehatan reproduksi?
  - b. Mengapa calon pengantin perlu merencanakan dan mempertimbangkan untuk menunda kehamilan?
  - c. Sebutkan minimal 3 penyakit yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi yang menular melalui kontak langsung !
  - d. Sebutkan minimal 5 penyakit yang dapat mengganggu kesehatan reproduksi yang menular melalui hubungan seksual !
3. Brosur SKK Kesehatan Reproduksi

## **PROSES KEGIATAN**

### ***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, serta berdoa sebelum kegiatan dimulai.
2. Fasilitator menjelaskan tentang judul dan cara bermain.

### **Proses (20 menit)**

1. Fasilitator meminta peserta membuat lingkaran besar dan bergantian menyebutkan nama dan ukuran sepatu.
2. Setelah fasilitator memberikan aba-aba, peserta diminta berkelompok membuat lingkaran-lingkaran kecil berdasarkan ukuran sepatu.
3. Masing-masing kelompok kecil diminta menggambar garis di lantai atau tanah dengan kapur tulis, dan setelah diberikan aba-aba maka peserta dalam kelompok harus membentuk barisan sesuai urutan abjad huruf pertama namanya di garis yang telah digambar tadi.
4. Berikutnya fasilitator menggambar 2 garis, lalu memberikan aba-aba agar peserta semua kelompok berbaris dengan ketentuan sesuai urutan abjad suku kata terakhir namanya. Untuk peserta laki-laki di garis 1 dan peserta perempuan di garis 2.
5. Aba-aba berikutnya adalah peserta diminta kembali membuat lingkaran besar dan berhitung 1 sampai 4. Kemudian peserta berkumpul menjadi 4 kelompok sesuai angka hitungan yang disebutkan.
6. Lalu fasilitator membagikan amplop 1 kepada kelompok 1, amplop 2 kepada kelompok 2,



amplop 3 kepada kelompok 3, dan amplop 4 kepada kelompok 4.

7. Masing-masing kelompok diminta membuat yel-yel terkait materi yang ada di dalam amplop dalam waktu 3 menit dan memperagakan yel-yelnya.
8. Fasilitator meminta salah satu anggota kelompok mempresentasikan jawaban pertanyaan dan yang lainnya menanggapi.

### ***Debriefing (10 menit)***

1. Fasilitator meminta peserta untuk bergabung menjadi satu kelompok besar.
2. Fasilitator menanyakan apa yang dialami selama mengikuti permainan.
3. Fasilitator mengajak peserta mengingatkan kembali materi dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dipresentasikan..
4. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

### **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Ada proses pemahaman terhadap kesehatan reproduksi bagi calon pengantin.
2. Cara  
Fasilitator dapat mengamati peserta saat bermain, berdiskusi, dan mempresentasikan jawabannya.

# SKK KESEHATAN LANJUT USIA



# PERMAINAN PENDIDIKAN KELOMPOK SEBAYA



## SKK KESEHATAN LANJUT USIA



1. Titian Kasih
2. Bahagia di Hari Tua



PERMAINAN 1 :

# TITIAN KASIH

## TUJUAN

Pramuka Penegak (16-20 tahun) mampu memahami kesehatan lanjut usia.

## METODE : METAPLAN

---



**40 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

### PERALATAN

1. Karton warna-warni.
2. Spidol.
3. Papan.
4. *Double Tip*.
5. Kotak.

### PROSES KEGIATAN

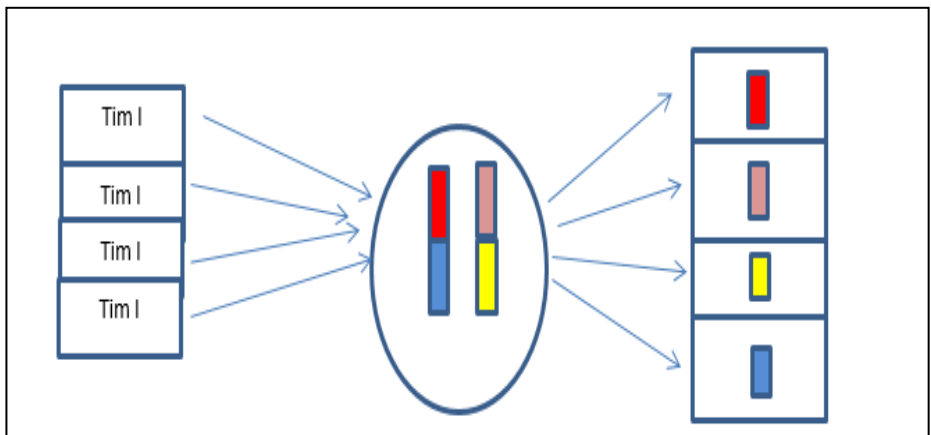
#### ***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, serta berdoa sebelum kegiatan dimulai.
2. Fasilitator menjelaskan tentang judul dan cara bermain.
  - Tiap orang dalam tim secara bergantian berlari dari kotak tim menuju kotak dalam lingkaran dan mengambil satu keping dengan warna yang sama.
  - Kepingan dibawa lari ke papan/flipchart untuk ditempel.
  - Orang kedua tidak boleh berlari sebelum orang pertama kembali ke kotak tim dan seterusnya.

- Setelah menempel peserta kembali ke tempat.
- Tim membuat kesimpulan.

### Proses (25 menit)

1. Peserta dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing tim berjumlah 8 – 10 orang.
2. Masing-masing kelompok menuliskan ciri-ciri lansia, gangguan yang sering timbul, penyakit-penyakit yang sering timbul pada lansia, aktifitas fisik dan olah raga, sesuai kompetensi Pramuka Penegak di karton/kertas berwarna yang berbeda dalam posisi terbalik, dan dibuat didalam satu kotak.
3. Masing-masing kelompok berlari secara estafet dan mengambil satu dari karton/kertas berwarna tersebut, kemudian ditempel sesuai kompetensi.
4. Masing-masing kelompok akan melakukan apa yang tertulis dalam karton/kertas yang dipilih.
5. Setiap kelompok mengambil hanya satu jenis warna saja.
6. Masing-masing kelompok akan menyimpulkan kompetensi yang didapat.



### ***Debriefing (10 menit)***

1. Fasilitator meminta peserta untuk bergabung menjadi satu kelompok besar.
2. Fasilitator menanyakan apa yang dirasakan dalam permainan. Peserta bebas menyampaikan perasaannya.
3. Fasilitator menggali pengetahuan yang diperoleh dari permainan tersebut.
4. Fasilitator mengingatkan nilai-nilai perilaku yang diperoleh dari permainan tersebut dan menjalankan keseharian kehidupannya.
5. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

### **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Ada proses pemahaman terhadap ciri-ciri lansia, gangguan yang sering timbul, penyakit-penyakit yang sering timbul pada lansia, aktifitas fisik dan olah raga. Ada proses pemahaman terhadap aspek kompetensi psikososial.
2. Cara  
Fasilitator dapat mengamati peserta dengan kecepatan menyeberang, banyaknya korek api yang terpakai dan cara mereka berdiskusi.



PERMAINAN 2 :

# BAHAGIA DI HARI TUA

## TUJUAN

Pramuka Pandega (21-25 tahun) mampu untuk peduli terhadap kesehatan lanjut usia.



---

**METODE :**  
**ROLE PLAY**

---



**35 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

**PERALATAN**

1. Poster.
2. Kursi.
3. Papan flipchart.
4. Buku tulis.
5. Bolpoin.
6. Spidol.

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, serta berdoa sebelum kegiatan dimulai.
2. Fasilitator menjelaskan tentang judul dan cara bermain.

***Proses (20 menit)***

1. Fasilitator membagi kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 8 – 10 orang.
2. Setiap orang didalam kelompok akan bermain peran sebagai:
  - 2 orang berperan sebagai lansia
  - 1 orang berperan sebagai kepala desa

- 1 orang berperan sebagai kepala puskesmas
  - 3 orang berperan sebagai masyarakat
  - 1 orang berperan sebagai Pandega yang akan menjadi pelopor pembentukan posyandu lansia
3. Setiap kelompok menyiapkan skenario permainan selama 5 menit.
  4. Kemudian masing-masing kelompok memainkan peran sesuai skenario selama 10 menit.

### ***Debriefing (10 menit)***

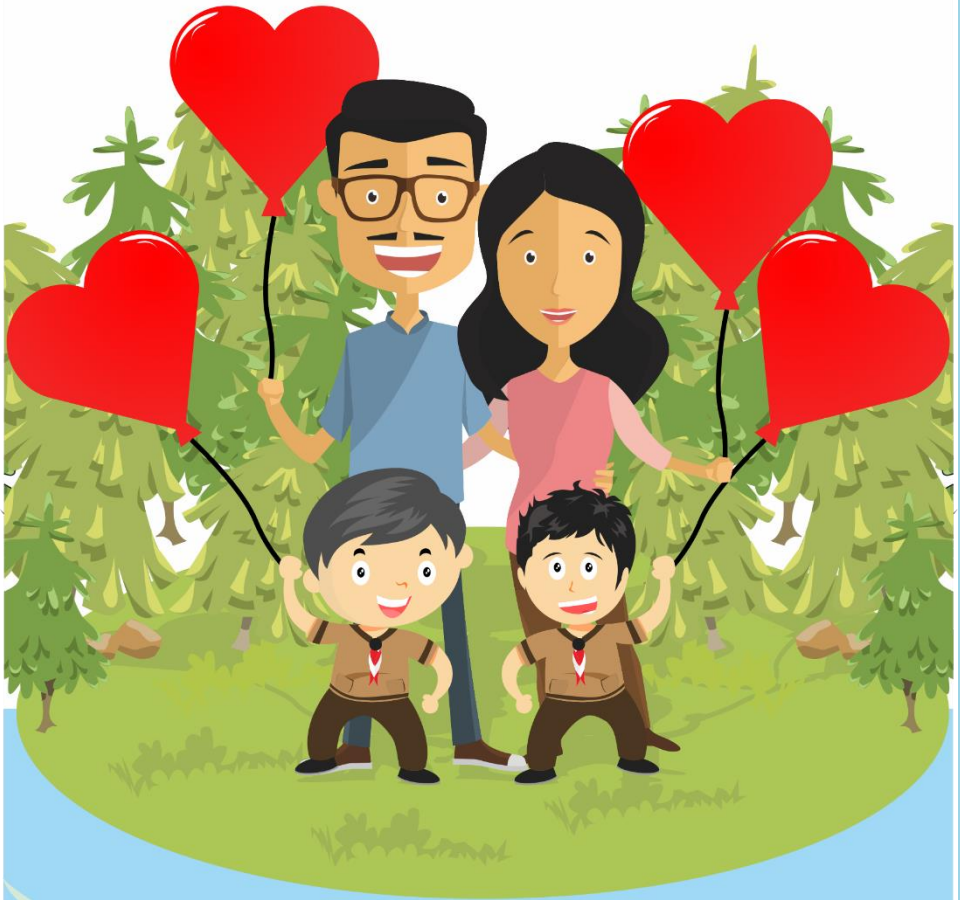
1. Fasilitator meminta peserta untuk bergabung menjadi satu kelompok besar.
2. Fasilitator menanyakan apa yang dirasakan dalam permainan. Peserta bebas menyampaikan perasaannya.
3. Fasilitator menggali pengetahuan yang diperoleh dari permainan tersebut.
4. Fasilitator mengingatkan nilai-nilai perilaku yang diperoleh dari permainan tersebut dan menjalankan keseharian kehidupannya.
5. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

### **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Ada proses pemahaman tingkat kepedulian terhadap kesehatan lansia.
2. Cara  
Fasilitator dapat mengamati cara bermain peran terutama bagaimana menggiatkan aktivitas di posyandu lansia.



# SKK KESEHATAN JIWA



# PERMAINAN PENDIDIKAN KELOMPOK SEBAYA



## SKK KESEHATAN JIWA



1. Ekspresi Jiwa Remaja
2. Hai Jiwa



PERMAINAN 1 :

# EKSPRESI JIWA REMAJA

## TUJUAN

Pramuka Penegak (16-20 tahun) mampu :

1. Menjelaskan tentang kesehatan jiwa
2. Menjelaskan ciri perkembangan jiwa usia remaja dan masalah kejiwaan umum
3. Mengetahui upaya meningkatkan kesehatan jiwa remaja

---

**METODE :**  
**PERMAINAN, DISKUSI, TANYA JAWAB DAN**  
**CURAH PENDAPAT**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

**PERALATAN**

1. 3 (tiga) buah papan flip chart.
2. 3 (tiga) buah amplop berisi :
  - a. Amplop 1 berisi 3 pertanyaan :
    - Jelaskan pengertian Kesehatan Jiwa menurut WHO
    - Jelaskan pengertian Kesehatan Jiwa menurut UU Nomor 18 Tahun 2014
    - Jelaskan pengertian Kesehatan Jiwa secara umum
  - b. Amplop 2 berisi 2 pertanyaan :
    - Sebutkan ciri ciri perkembangan jiwa kelompok usia remaja
    - Sebutkan masalah kesehatan jiwa pada remaja secara umum
  - c. Amplop 3 berisi pertanyaan :
    - Apa saja upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja
3. 1 (satu) buah Peluit
4. Leaflet materi SKK Kesehatan Jiwa

## **PROSES KEGIATAN**

### ***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka acara dengan mengajak berdoa, kemudian memperkenalkan diri, lalu menyanyikan sebuah lagu Pramuka sebagai pemanasan (*Di Sini Senang Di Sana Senang*).
2. Fasilitator menjelaskan tentang aturan permainan.

### **Proses (30 menit)**

1. Peserta dibagi ke dalam tiga kelompok. Tiap kelompok terdiri dari 5-10 orang.
2. Fasilitator memanggil masing-masing ketua kelompok dan menjelaskan bahwa permainan yang akan dilakukan yaitu ekspresi wajah (gembira, kecewa dan marah) dengan 4 kata.
3. Masing-masing kelompok diberi waktu 1 menit untuk mengekspresikan dengan 4 kata:
  - kelompok 1 ekspresi gembira
  - kelompok 2 ekspresi kecewa
  - kelompok 3 ekspresi marah
4. Kelompok yang mendapat nilai terbaik 1 diberi amplop no. 1, nilai terbaik 2 diberi amplop no. 2, dan nilai terbaik 3 dapat amplop no. 3.
5. Masing-masing ketua kelompok diminta mendiskusikan isi amplop dengan anggotanya dan menuliskan hasil diskusinya di kertas Flipchart. (10 menit)
6. Setelah kelompok selesai berdiskusi diminta salah satu anggota masing-masing kelompok memaparkan hasil diskusi dan ditanggapi oleh kelompok lain. (masing-masing 5 menit)



### ***Debriefing (10 menit)***

1. Fasilitator merangkum seluruh hasil diskusi peserta dan meluruskan pendapat kelompok apabila ada yang kurang lengkap/salah.
2. Fasilitator menanyakan bagaimana kesan permainan dan pembelajaran yang baru diselesaikan.
3. Kegiatan diakhiri dengan doa.

### **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Adanya kekompakan dalam menyelesaikan tugas dari fasilitator serta keberanian untuk menyampaikan pendapat.
2. Cara  
Fasilitator dapat mengamati proses dengan menanyakan hasil kelompok 1 kepada kelompok lainnya.



PERMAINAN 2 :

# HAI JIWA

## **TUJUAN**

Pramuka Pandega (21-25 tahun) mampu memberikan penyuluhan tentang kesehatan jiwa.

---

**METODE :**  
**PERMAINAN, DISKUSI, TANYA JAWAB DAN**  
**CURAH PENDAPAT**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

**PERALATAN**

1. Leaflet materi SKK Kesehatan Jiwa.
2. 4 (empat) buah balon.

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka acara dengan mengajak berdoa, kemudian memperkenalkan diri, lalu menyanyikan sebuah lagu Pramuka sebagai pemanasan.
2. Fasilitator menjelaskan tentang aturan permainan.

***Proses (25 menit)***

1. Fasilitator membagikan leaflet SKK Kesehatan Jiwa. Masing-masing kelompok mendapatkan 2 leaflet. Permainan ini dibagi dalam 3 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 5-10 orang.
2. Semua anggota kelompok diminta untuk membaca cepat leaflet tersebut selama 5 (lima)

menit. Fasilitator meniup peluit tanda waktu membaca dimulai dan waktu membaca selesai.

3. Kemudian setiap kelompok membentuk lingkaran, fasilitator meminta ketua kelompok untuk mengambil sebuah balon yang berisi kertas bertuliskan :
  - a. Memberikan penyuluhan mengenai pengertian kesehatan jiwa, ciri perkembangan jiwa remaja, masalah kesehatan jiwa yang umum pada remaja dan apa saja upaya untuk meningkatkan kesehatan jiwa remaja.
  - b. Memberikan penyuluhan mengenai ciri remaja yang menyalahgunakan napza dan bahayanya, serta ketergantungan zat, intoksikasi (keracunan obat / zat kimia berbahaya) dan gejala putus obat.
  - c. Memberikan penyuluhan mengenai cara merujuk ke fasilitas kesehatan terdekat atau melapor ke petugas kesehatan terdekat bila menemukan remaja yang menyalahgunakan napza, juga mampu memberi penyuluhan mengenai peraturan pemerintah tentang wajib lapor penyalahgunaan napza.
  - d. Memberikan penyuluhan mengenai beberapa gangguan jiwa yang banyak ditemukan di masyarakat dan cara melapor/merujuk jika menemukan penderita gangguan jiwa berat yang dipasung, dikurung atau ditelantarkan.
4. Masing-masing kelompok memilih siapa yang mau memberikan penyuluhan di tengah lingkaran sesuai dengan topik yang ada di dalam balon.

5. Setiap kelompok diberikan waktu selama 5 (lima) menit untuk memberikan penyuluhan sesuai dengan topik yang telah didapatkan.
6. Sebelum penyuluhan dimulai, fasilitator memberitahukan kepada peserta lainnya supaya memperhatikan penyuluh/pembicara kelompok lainnya. Apabila penyuluh atau pembicara **menggerakkan/mengacungkan tangan kiri**, semua peserta diminta meneriakkan kata "**Oke**". Apabila penyuluh/pembicara **mengacungkan/menggerakkan tangan kanan**, peserta harus meneriakkan "**HAI JIWA**". Apabila **menggerakkan / mengacungkan kedua tangannya**, peserta harus **TEPUK TANGAN**.
7. Fasilitator meniup peluit tanda pidato dimulai. Lima menit kemudian, fasilitator meniup peluit tanda selesai.
8. Setelah satu kelompok tampil, diberi umpan balik oleh kelompok lainnya tentang cara penyuluhan yang dilakukan. Begitu seterusnya sampai keempat kelompok tampil.

***Debriefing (10 menit)***

1. Fasilitator memberi komentar mengenai metode dan teknik penyuluhan yang dilakukan oleh peserta dan meluruskan pendapat kelompok apabila ada yang kurang lengkap/salah.
2. Fasilitator menanyakan bagaimana kesan permainan dan pembelajaran yang baru diselesaikan.
3. Kegiatan diakhiri dengan doa.

## **PENILAIAN**

1. Ukuran  
Kemampuan melaksanakan penyuluhan secara baik dan benar.
2. Cara  
Fasilitator dapat mengamati proses penyuluhan.



# **SKK KESEHATAN KERJA DAN OLAHRAGA**





# PERMAINAN PENDIDIKAN KELOMPOK SEBAYA



## **SKK KESEHATAN KERJA DAN OLAHRAGA**



- 1. Pekerja Sehat Bugar Produktif**
- 2. Pekerja Sehat Keluarga Bahagia**



PERMAINAN 1 :

# PEKERJA SEHAT BUGAR PRODUKTIF

## TUJUAN

Pramuka Penegak dan Pandega mampu :

1. Mengidentifikasi potensi bahaya/risiko di tempat kerja dan cara pengendaliannya.
2. Menjelaskan pentingnya lingkungan kerja yang aman, sehat dan kondusif serta produktif.

---

**METODE :**  
**PERMAINAN, DISKUSI, TANYA JAWAB DAN**  
**CURAH PENDAPAT**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : DALAM RUANGAN**

---

**PERALATAN**

1. Laptop dengan pemutar musik.
2. Sound system.
3. Kertas plano.
4. Papan kuda-kuda untuk menjepit kertas plano.
5. Spidol besar.
6. Kertas metaplan warna-warni.
7. *Sticky cloth*.

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka sesi kegiatan dengan memberikan salam kepada peserta dan perkenalan diri.
2. Fasilitator menjelaskan cara bermain: Peserta akan dibagi menjadi kelompok kecil beranggotakan 5 orang. Peserta akan diminta bergerak mengikuti irama lagu yang diputar (Gemufamire, Sajojo, Poco-poco, atau bisa juga lagu lainnya), ketika lagu berhenti peserta

kembali berkonsentrasi untuk mengikuti diskusi yang berjalan (terus diulang disetiap sesi berjalan).

### **Proses (30 menit)**

1. Fasilitator memulai dengan mengajukan pertanyaan terbuka kepada peserta :
  - a. Sebutkan contoh tempat kerja?
  - b. Siapa saja yang ada di tempat kerja?
  - c. Siapa yang bekerja di tempat kerja?
  - d. Ruangan apa saja yang ada di sana?Tuliskan jawaban di kertas plano. Kemudian untuk mengakhiri sesi pertanyaan ini fasilitator menyampaikan bahwa contoh tempat kerja yaitu Puskesmas, Pabrik, Gedung Perkantoran. Di tempat kerja (Puskesmas) ada Pekerja, Masyarakat, tentunya pasti ada potensi risiko. Fasilitator menentukan tempat kerja yang akan dijadikan contoh dalam permainan (contoh: Puskesmas).
2. Bagikan 3 lembar kertas metaplan (warna hijau, merah dan kuning) kepada setiap peserta.
3. Musik dimulai, peserta harus bergerak sesuai irama musik selama kurang lebih 2 menit (musik : Maumere/gemufamire).
4. Tanyakan kepada peserta : "*Kegiatan apa saja yang ada di tempat kerja? (contoh : puskesmas)*". Jawaban ditulis di kertas metaplan **warna HIJAU**.
5. Musik dimulai, peserta harus bergerak sesuai irama musik kurang lebih selama 2 menit (musik : Sajojo)
6. Tanyakan kepada peserta : "*Potensi risiko apa yang mungkin terjadi di tempat kerja (contoh :*

*puskesmas*)". Jawaban ditulis di kertas metaplan warna KUNING.

7. Musik dimulai, peserta harus bergerak sesuai irama musik kurang lebih selama 2 menit (musik : Poco-poco)
8. Tanyakan kepada peserta : "*Bagaimana mengendalikan potensi risiko yang mungkin terjadi di tempat kerja (contoh : puskesmas)*". Jawaban ditulis di kertas metaplan warna MERAH.
9. Mintalah peserta menempelkan kertas jawaban warna hijau, kuning dan warna merah pada *sticky cloth* sesuai dengan kelompok warnanya.
10. Perhatikan bersama jawaban yang sudah menempel di *sticky cloth*, apabila masih ada peserta yang ingin menambahkan agar ditulis sesuai dengan warna kertas yaitu hijau untuk kegiatan, kuning untuk potensi risiko dan merah untuk pengendalian
11. Fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan:
  - a. Kertas warna hijau : klarifikasi dan sepakati apakah setiap jawaban di kertas hijau yang ditulis peserta memang ada di Puskesmas, jawaban sama/sejenis dikelompokkan menjadi satu.
  - b. Untuk potensi risiko yang ada dalam kertas jawaban warna kuning : ajaklah peserta untuk mengelompokkan kertas warna kuning ke dalam kelompok jawaban yang sejenis dan sepakati bersama untuk memberikan judul di setiap sub judul yaitu : **Fisik, Kimia, Biologi,**

**Ergonomi, Psikososial** (Dapat dibalik yaitu dikelompokkan dahulu baru di beri judul).

- c. Lakukan hal yang sama untuk kertas warna merah, tetapi sepakati bersama sub judulnya adalah yang terkait dengan hierarki pengendalian bahaya kesehatan dan keselamatan kerja yaitu : **Eliminasi, Substitusi, Rekayasa teknik, Administrasi, Alat pelindung diri**. (Dapat dibalik yaitu dikelompokkan dahulu baru di beri judul).
- d. Fasilitator mengarahkan pada penjelasan hirarki pengendalian bahaya.

***Debriefing (10 menit)***

1. Fasilitator melakukan diskusi dan tanya jawab.
2. Fasilitator menanyakan kepada peserta apakah pemaparan yang baru disampaikan dapat dipahami dan adakah yang belum dipahami. Jika masih ada yang belum paham maka lakukan pembahasan kembali secara singkat pada materi yang ditanyakan saja atau mintalah peserta yang sudah memahami untuk menjelaskan.
3. Merangkum hasil diskusi dan memastikan kepada peserta dengan pertanyaan-pertanyaan yang mengarah bahwa :
  - a. Di tempat kerja diperlukan terdapat bahaya dan risiko yang harus dikendalikan.
  - b. Diperlukannya aktifitas fisik ketika bekerja untuk tetap menjaga kebugaran dan produktifitas kerja.
  - c. Diperlukan upaya pengendalian terhadap bahaya dan risiko yang terdapat di tempat kerja sehingga tidak menimbulkan terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja.

## **PENILAIAN**

### **1. Ukuran**

Ada proses pemahaman terhadap potensi bahaya/risiko di tempat kerja dan pentingnya lingkungan kerja yang aman, sehat dan kondusif serta produktif.

### **2. Cara**

Fasilitator dapat mengamati peserta dengan gerakan saat mengikuti musik dan proses diskusi dan permainan.



PERMAINAN 2 :

# PEKERJA SEHAT KELUARGA BAHAGIA

## TUJUAN

Pramuka Pandega (21-25 tahun) mampu meningkatkan kepedulian terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja.



---

**METODE :**  
**ROLE PLAY**

---



**45 MENIT**

**TEMPAT : DALAM ATAU LUAR RUANGAN**

---

**PERALATAN**

1. Banner.
2. Kursi.
3. Papan flipchart.
4. Buku tulis.
5. Bolpoint.
6. Spidol.

**PROSES KEGIATAN**

***Briefing (5 menit)***

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan memperkenalkan diri, serta berdoa sebelum kegiatan dimulai.
2. Fasilitator menjelaskan tentang judul dan cara bermain.

***Proses (25 menit)***

1. Fasilitator membagi kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 8 – 10 orang.
2. Setiap orang di dalam kelompok akan bermain peran sebagai :

- 1 orang berperan sebagai kepala desa yang bertugas memimpin jalannya musyawarah pembangunan desa.
  - 1 orang berperan sebagai kepala puskesmas yang bertugas mengajak pekerja untuk menjaga kesehatan.
  - 5 orang berperan sebagai kelompok pekerja yang diberikan sosialisasi kesehatan kerja dan olahraga.
  - 1 orang berperan sebagai Pandega yang akan menjadi fasilitator dan kader kesehatan kerja di masyarakat yang mampu memberikan penyuluhan kesehatan kerja dan olahraga pada masyarakat/kelompok pekerja.
3. Setiap kelompok menyiapkan skenario permainan selama 5 menit.
  4. Kemudian masing-masing kelompok memainkan peran sesuai skenario selama 15 menit.

***Debriefing (15 menit)***

1. Fasilitator meminta peserta untuk bergabung menjadi satu kelompok besar.
2. Fasilitator menanyakan apa yang dirasakan dalam permainan. Peserta bebas menyampaikan perasaannya.
3. Fasilitator menggali pengetahuan yang diperoleh dari permainan tersebut.
4. Fasilitator mengingatkan nilai-nilai perilaku yang diperoleh dari permainan tersebut dan menjalankan keseharian kehidupannya.
5. Kegiatan diakhiri dengan berdoa.

## **PENILAIAN**

### **1. Ukuran**

Ada proses pemahaman terhadap pentingnya menjaga keselamatan dan kesehatan kerja serta kebugaran untuk peningkatan produktifitas.

### **2. Cara**

Fasilitator dapat mengamati cara bermain peran terutama bagaimana penyuluhan kesehatan kerja dan penggagasan pos upaya kesehatan kerja.

ISBN 978-602-416-391-4

