



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2018



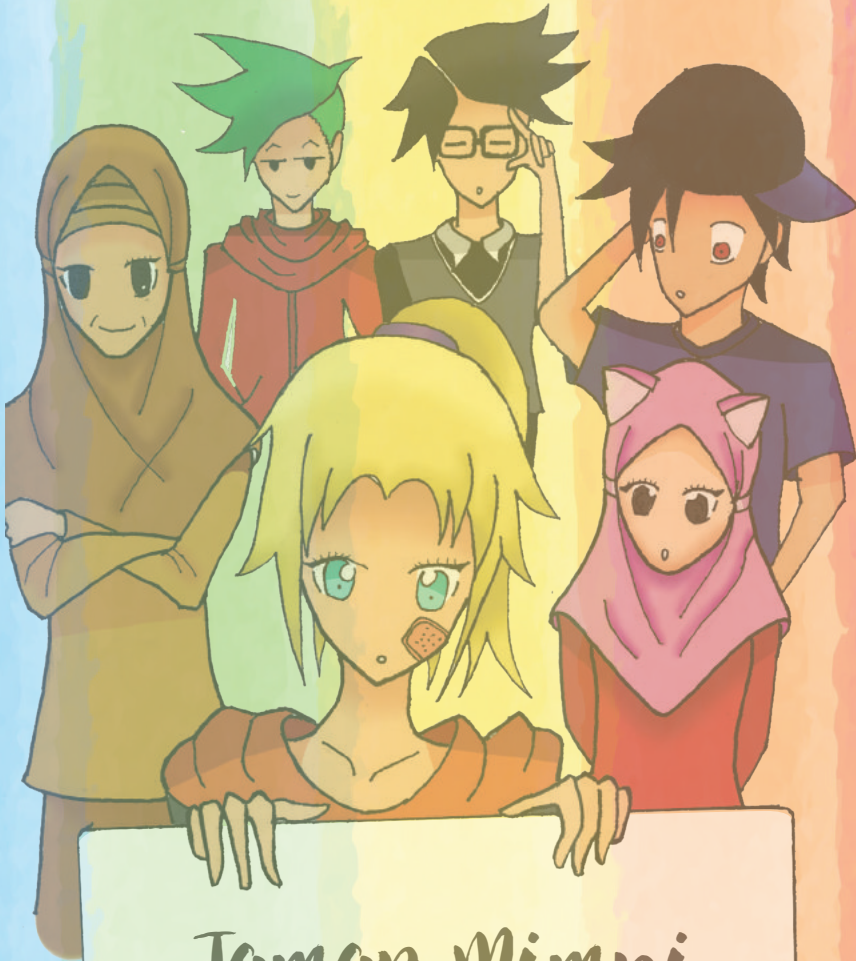
# Taman Mimpi di Gubuk Pelangi

Buku untuk Remaja





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2018



*Taman Mimpi  
di Gubuk Pelangi*

Buku untuk Remaja

Judul:

TAMAN MIMPI DI GUBUK PELANGI

Buku untuk Remaja

Cetakan Pertama 2017

Cetakan Kedua 2018

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca usia remaja. Buku ini adalah produk dari subdit Pendidikan Anak dan Remaja, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat menumbuhkan lebih banyak minat baca pada anak dan remaja.

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga

Direktorat Jenderal Pendidikan Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Jalan Jenderal Sudirman

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Telepon: 021-2527664

ISBN: 978-602-50390-4-1

Pengarah	:	Sukiman
Penanggung Jawab	:	Nanik Suwaryani
Penulis	:	Theofani Zahra
Kontributor Naskah	:	Sugiyanto, Aria Ahmad Mangunwibawa, Adi Sutrisno, Emmi Dhamayanti, Agus Saptono, Anik Budi Utami, Puspa Safitrie
Penelaah	:	Helvy Tiana Rosa, Christina Tulalessy, Yasmin Hanan, Wylvera, Sherina, M. Fatan
Ilustrator	:	Theofani Zahra, M. Dzikri A. S., Saka L. M., Sangkan N. M.
Penata Letak	:	Bramantyo K.G, Dhoni Nurcahyo

# Sambutan Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

Anak-anak yang Bapak banggakan,

Buku adalah jendela untuk melihat dunia. Dengan membaca beragam buku, kalian bisa menambah pengetahuan, memperoleh inspirasi, dan berimajinasi tentang banyak hal di dalam kehidupan kita. Membaca bisa menghibur, tapi juga bisa membuat kita belajar untuk berpikir lebih sistematis dan kritis dalam menghadapi persoalan sehari-hari.

Pada tahun 2016 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga mengajak sejumlah anak untuk menghasilkan karya tulis yang ditujukan untuk teman-teman mereka. Salah satu dari karya itu adalah buku Taman Mimpi di Gubuk Pelangi yang ditulis oleh The

Semoga kalian menikmatinya.

Salam,  
**Sukiman**





## daftar isi

taman mimpi di gubuk pelangi .....	1
sehat tubuh .....	55
sehat hati dan emosi .....	64
sehat akal .....	74

# Rencanakan kegiatan sehari-hari kalian

”



“





# Taman Mimpi di Gubuk Pelangi

Ternyata tidak semua anak terlahir dapat mengenali orang tuanya. Memang membingungkan, saat bisu membungkam imaji dan mengguyurkan rindu pada sosok yang belum pernah ditemui.

Bintang termasuk anak yang tidak pernah melihat orang tuanya. Ada sebagian anak yang hanya tumbuh bersama potongan cerita, ada pula yang saat menuju tidur hanya diselimuti oleh bayang-bayang. Barangkali, ada pula yang berusaha mencipta orang tuanya dalam kanvas, kertas atau tinta.

“Bintang, ayo kita berangkat!” ajak Silvi sambil mengikat tali sepatu di kaki kanan.

“Duluan deh,” Bintang terduduk santai di kursi teras.

“Buruan nyusul yaa..! Jangan lupa ada ulangannya di jam pertama.” Silvi lari tergopoh-gopoh membawa tas ransel dengan banyak buku.

Tiba-tiba Bintang ingin pamit dan mencium tangan orang tuanya sebelum berangkat sekolah. Tapi mustahil.



Bintang menuliskan mimpi-mimpinya dalam potongan kertas kecil, lalu ia gantung di tangkai pohon. Barangkali, energi yang besar untuk sebuah mimpi mampu menutupi kesedihannya di pagi ini dan di pagi seterusnya.

Tiga puluh lima anak dari usia dua belas hingga delapan belas tahun berkumpul di rumah joglo yang asri. Mereka saling merawat satu sama lain sebagai keluarga.

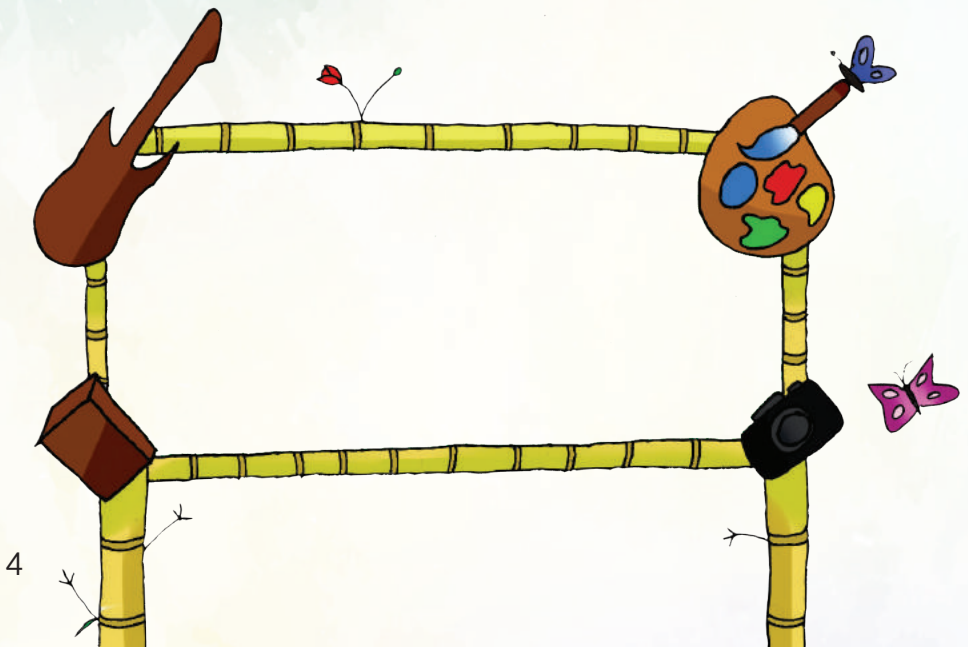
Tempat sederhana ini diwariskan oleh orang dermawan. Konon katanya, pemilik rumah tersebut tidak dikaruniai buah hati hingga tiba ajalnya. Namun, hati baiknya justru berbuah kasih yang lahir di mana-mana. Rumah ini diberi nama “PANTI ASUHAN GUBUK PELANGI”.

Bintang yakin, jika orang tuanya tiada, Tuhan langsung yang menjaganya dalam setiap embusan nafas. Namun, gadis usia lima belas tahun ini sering bertanya ‘untuk apa aku dilahirkan?’ Sambil merenung memikirkan jawabannya, Bintang justru dihadang pertanyaan baru ‘Apakah aku dapat tumbuh menjadi manusia baik? Tapi yang baik itu seperti apa? Kenapa harus baik?’

Tanya demi tanya tak habis mengalir dari kepalanya. Dia yakin jika pertanyaan itu datang dari kepalanya, dari sana pula akan tumbuh jawaban. Tidak peduli ada orang

tua atau tidak, setiap remaja akan mengalami hal yang sama. Bintang akan menyelesaikan semua tantangan dan menemukan jawabannya sendiri.

Bintang memiliki ibu kesayangan bernama Bu Wina. Setiap usai kuliah program pascasarjana, Bu Wina menyempatkan diri untuk mampir ke Gubuk Pelangi. Bukan hanya membawa makanan atau buku baru, bahkan Bu Wina sering menghadiahkan pemahaman baru, kadang juga mengenalkan relawan yang ingin bergabung sabagai keluarga.



# Ini Bekalku!

## Mana Bekalmu?

Sorotan senja menghiasi suasana ceria sebelum malam tiba. Ada yang memainkan perkusi, membaca, sibuk dengan gitarnya, bahkan ada yang memanjat pohon mangga.

Lebih baik di sini,

Rumah kita sendiri..

Segala nikmat dan anugerah yang kuasa,

Semuanya, ada di sini..

Rumah kitaaa, ada di sini..

Bintang mengalir dalam nada yang Silvi lantunkan.

Terasa semakin hangat senja kali ini. Tangan Silvi melambai dan mengajak Bintang untuk gabung dalam lingkaran. Sambil bernyanyi diiringi petikan gitar, mereka berangkul-an hingga lagu selesai.

“Teman! Aku beruntung punya kalian!” ucap Silvi dengan wajah berbinar.

“Tetap bersama untuk menghadapi berbagai masalah ya! Semoga orang tua kita bahagia, entah sedang ada di mana,” Tama menghentikan petikan gitarnya. Wajah-wa-

jah yang lain menimpali dengan senyum sejuk.

Kehangatan mereka disambung dengan hidangan obrolan kecil.

“Kita akan belajar mengenali diri masing-masing. Ada yang ingin menyumbangkan idenya tentang siapa itu remaja?” Pancaran mata yang dimiliki terkesan lebih muda dari usianya. Terkaan bola matanya seperti tak kenal lelah ingin menangkap berbagai makna.

Tama cepat mengangkat tangan, “Suka tantangan dan risiko!”

“Ya! Ada lagi?” Bu Wina bersemangat melanjutkan obrolan kecil.

“Penuh mimpi, penuh harapan, tapi bisa jadi berbahaya,” sambung Silvi.

Reza menyambar, “Seperti bulan tiga hari sebelum purnama. Benjol! Aneh! Serba bisa, tetapi serba tidak bisa juga. Selalu setengah-setengah!”

“Waw, Keren!” Bu Wina mengapresiasi.

“Kenapa mantan presiden Soekarno sangat percaya dengan kemampuan pemuda?” Intan penasaran angkat bicara. Lalu, dia meniru suara khas Presiden pertama RI, “Beri aku 10 pemuda, maka akan kuguncang dunia!”

Tawa pun terpecah mengisi lorong-lorong sunyi di hati.

“Ibu melihat kalian seperti ini,” tangan kanannya membawakan sebuah biji, “Ada yang tahu, di dalam biji ini ada apa?”

Ada harapan, ada bakal kehidupan! Jawab Bintang dalam hati. Kelak biji kecil itu akan mengakar dan menjulang kokoh, bahkan berbuah. Artinya, sudah ada pohon besar dalam biji tersebut.

Energi besar yang dimiliki remaja bisa berbuah menjadi karya atau justru membuatnya jatuh dalam masalah besar. “Mulai sekarang aku harus memilih, akan menjadi modal atau justru beban dalam meningkatkan derajat kehidupan manusia?”

“Kita akan belajar bersama dalam memenuhi kebutuhan fisik serta psikologi karena banyak sekali masalah gizi, fisik, dan perilaku yang menjangkiti remaja. Semoga bisa kita lanjutkan di sore berikutnya,” terang Bu Wina.

Sebelum obrolan ditutup, Reza ingin menyanyikan lagu bersama dengan tabuhan perkusinya. Lagu asyik yang diciptakan oleh Bang Yayak Iskra.

Belajar sama-sama,

Berkarya sama-sama,  
Kerja sama-sama..  
Semua orang itu guru,  
Alam raya sekolahku,  
Sejahteralah bangsaku..

Bintang mendekati bu Wina sebelum beranjak pulang,  
“Bisakah kita berdiskusi sebentar, Bu?”

Bu Wina dan Bintang menepi di gazebo sudut taman.  
Bercengkrama asyik diiringi nyanyian indah alam.

“Ibu bisa membantuku mengenali diri sendiri? Mengenaliku sebagai manusia,” sesekali Bintang menyibak untaian rambutnya.

“Coba kau lihat sendiri. Siapa dirimu? Ada unsur apa saja di dalamnya?” Bu Wina mulai menyibak jalan diskusi.

Bola mata bergerak-gerak menggali info dalam kepala. “Kadang aku merasa sebagai pribadi yang memiliki dunianya sendiri, tapi sering kali aku merasa bagian dari orang lain.”

“Nah, kamu sudah mencoba melihat dengan dua sudut pandang! Bisa kamu jabarkan lebih dalam?” Bu Wina menemani Bintang dengan senang hati dan sabar.

Bintang semakin yakin untuk menceritakan apa yang



dia rasa. “Aku memiliki fisik yang bisa disentuh dan tumbuh. Di dalamnya terdapat ruang dimana segala emosi dan proses berpikir terjadi sehingga tingkah lakuku selalu berbeda.”

Sejenak menghela napas dan bola matanya seperti memburu kata-kata, “Lebih dalam lagi, aku menemukan sebuah keinginan dasar yang membuatku ingin tetap hidup.”

Bu Wina berusaha menawarkan kesimpulan. “Artinya, ada tiga hal yang sudah kamu temukan! Unsur biologis, psikologis, dan sosial. Keinginan dasar yang kamu ungkapkan tadi yang akan menggiringmu untuk mempelajari lingkungan sosial di tempat kamu tinggal.”

“Dan ternyata manusia ada banyak sekali!” sambung Bintang dengan cepat. “Sehingga kami harus bersama-sama merawat bumi ini, saling menyayangi, meski kadang justru memusuhi.”

“Dari kesadaran itu kita akan mulai belajar tentang konsep diri, persepsi, berperan



dan berinteraksi dengan orang lain.”

Bu Wina memang tidak terbiasa mengajari apa pun untuk Bintang dan teman-temannya. Dia hanya pandai menumbuhkan keingintahuan, menyemangati yang hampir lelah, dan menggandeng tangan agar menemukan jalannya sendiri. Bu Wina tidak pernah mengajari, tetapi selalu menginspirasi.

“Hmm, semakin kita mengenali diri sendiri, semakin kita tahu betapa banyak kebutuhan yang harus dipenuhi. Bukankah begitu, Bu?” Bintang termenung menjahit obrolan singkat.

Simpul senyum dua perempuan beradu penuh kasih.

“Tadi Bintang coba baca-baca tentang kebutuhan dasar manusia menurut Abraham Maslow. Mungkin besok giliran aku yang menemukan pendapat baru.. Hehehe.”

Senja semakin pekat. Jubah hitam seakan luruh menyelimuti bumi. Dua manusia yang sedang asyik berbicara tentang dirinya memutuskan untuk istirahat. Bu Wina belum tahu kapan akan kembali ke Gubuk Pelangi. Beliau hendak meninggalkan Bintang dan teman-temannya sampai ujung waktu yang belum ditentukan.

“Sampai jumpa, Bu Wina. Aku selalu yakin akan dipertemukan denganmu kembali, Ibu tersayang kami.”

“Ibu juga yakin, Sayang. Tetap menjadi remaja sehat ya! Dan kamu tahu, sehat bukan hanya soal fisik.”



# Membangun Keluarga Baru

“Hai, teman-teman! Minta perhatiannya sebentar,” Bintang sangat bersemangat dan terlihat lebih cerah dengan baju kuningnya.

Bintang menyampaikan keinginannya untuk mengubah rumah panti asuhan ini menjadi lebih menyenangkan dan bermanfaat. Dia mengubah nama rumahnya dengan Komunitas Gubuk Pelangi. Tempat semua anak bisa berkarya, menyelesaikan masalah bersama, dan membantu anak lain yang kurang beruntung.

Minggu depan Komunitas Gubuk Pelangi akan diresmikan dengan pagelaran karya. Silvi ditunjuk sebagai koordinator musik, Alya penanggung jawab dekor panggung, Tama bertugas dokumentasi, dan Tyo menyiapkan kelompok tari tradisional dan modern.

“Tunggu rencanaku, Bin! Tari pembukanya aku konsep campuran antara modern dan tradisional. *Lighting* dan *property* harus benar-benar mendukung,” Tyo terlihat tak sabar menanti malam peresmian itu. Dalam kepalanya se-

perti ada kelebatan petir yang menyambarkan gagasan di mana-mana.

Di sisi lain Bintang sedang merayu si dua pendiam. Zahra yang hobi baca diminta untuk menuliskan profil Gubuk Pelangi dan dokumentasi acara peresmianya nanti. Si Cungkring dirayu untuk membuatkan halaman *web*.

“Hey, Cungkring! Apa kabar kamu? Masih belum bosan nge-*game* ya?”

Nama aslinya Alex. Tubuhnya memiliki tinggi 190 cm dibalut daging yang teramat tipis. Dua bulan yang lalu dia dikeluarkan dari sekolah menengah atasnya karena sering membolos. Hari-harinya memang hanya bergelut dengan muka laptop.

“Kenapa semua orang risih banget kalau gue nge-*game*?”

“Nggak kok, aku sih santai. Sekarang, aku mau minta bantuanmu nih.”

“Masih ada yang butuh aku?” alis kanan Alex menjungkit cukup sinis.

“Pasti lah! Eh, mau dong kita ini dibuatkan *web*. Sesuai dengan rencana kita buat Komunitas Gubuk Pelangi. Aku rasa cuma kamu yang ahli soal ini. Bisa ya?” Mata Bin-

tang berbinar semangat dan penuh harap.

Alex mengangguk.

“Seminggu?” sahut Bintang.

Jawab Alex meyakinkan. “Tiga hari bisa jadi.”

“Waaaa... Keren! Makasih, Cungkring.”

Berkelompok atau berkomunitas memang menjadi khas pemuda. Semua anak terlahir bersama impiannya sehingga butuh ruang untuk membagikannya. Seperti biji yang akan tumbuh dengan sendirinya, asalkan tanahnya subur. Seperti kasih orang tua yang ditabur, tak perlu menekan dan membebani anak-anaknya dengan keinginan.

Bintang cukup iri dengan klub *parenting* yang tersebar di berbagai kota di Indonesia. Sekelompok orang tua yang sangat serius dalam mendidik anaknya. Mereka belajar menentukan formula yang tepat dalam mendukung tumbuh dan kembang anak-anaknya.

Risau berbekas serta melahirkan tanya. “Lantas bagaimana dengan anak yang hidup tanpa orang tua? Anak jalanan, anak yang dibuang, yang orang tuanya meninggal, anak para manusia gerobak, mereka harus mengadukan mimpi pada siapa?” Bintang menjawab keresahannya dengan Komunitas Gubuk Pelangi. Suasana yang penuh



kebersamaan ini cukup menghangatkan dadanya yang sesak.

“Tari sebagai pembukaan dan musik akustik sebagai penutupan. Panggung kita bertema pelangi,” Bintang menutup rapat para koordinator.

Teman-temannya yang langsung bekerja membuat Bintang lebih terharu. Kegiatan produktif akan membuat kita bertemu dan beradu dengan banyak cara pandang. Hal ini supaya tumbuh rasa empati, rasa memahami, dan memiliki pikiran yang terbuka.

“Kak Bintang, menurutmu gimana?” seorang gadis menyodorkan hasil gambarnya.

“Bagus!” jawab Bintang dengan segera, “Nanti ikut ditempelkan di panggung yaa?” pintanya dengan maksud mengapresiasi. “Emm, kamu namanya siapa?”

“Namaku Tika, baru ke panti ini kemarin pagi,” jawabnya sambil malu-malu.

“Oh, begitu. Sini duduk! Temani Kakak bikin rancangan acara.”

Tika duduk dengan jarak sejengkal dari Bintang. Lalu dia meneruskan pewarnaan gambarnya. Bintang juga sibuk dengan pekerjaannya sendiri.



Tika kembali memecah hening, “Kak!”

“Kenapa, Tika?”

“Kenapa ya, Kak. Emmm,” Tika menyimpan wajah canggung. “Aku itu sudah berusia dua belas tahun, tapi belum menstruasi. Aku penasaran juga rasanya gimana.”

Bintang segera menjelaskan dengan runtut. Menstruasi memang dialami setiap gadis, tetapi mulainya berbeda-beda, biasanya sepuluh tahun. Saat mengalami menstruasi pertama ada yang takut, senang, sakit, tapi ada yang biasa juga.

Semua hal itu wajar karena memang baru pertama kalinya alat kelamin mengeluarkan darah yang disebut menstruasi. Menstruasi juga menjadi parameter bahwa seorang gadis memasuki usia remaja dan organ reproduksinya sudah mulai berfungsi.

“Tika banyak makan yang bergizi, ya. Karena hal itu menjadi salah satu faktor tertundanya menstruasi pertama. Gizi yang sangat baik, sangat tinggi kolesterol dianggap mampu mempercepat kematangan hormon seks seseorang. Selain faktor lingkungan.”

“Tapi aku takut, nanti gimana? Soalnya dulu selalu dibilangi Mama untuk segera bilang kalau sudah keluar darah.

Padahal, sekarang Mama sudah tidak ada,” Tika menahan tetesan air di ujung matanya.

“Eh, jangan salah!” Bintang segera memecah aroma yang menyesakkan dada.

“Di sini kakaknya baik semua, lho. Nanti bisa minta tolong sama Kak Bintang atau yang lain! Yang penting selalu dijaga kebersihannya, tidak perlu khawatir,” Bintang memeluk Tika sebelum air matanya kemudian jatuh.

Bintang merasa lebih dekat dengan semuanya. Beberapa teman yang sebelumnya tidak kenal sekarang menjadi lebih akrab. Mereka sama-sama merangkul tangan untuk menjadi remaja yang berkualitas. Bintang tidak ingin hanya menjadi penonton kemajuan bangsanya sendiri.

# Korban Para Pengutuk Pelangi

Panggung berbahan bambu terlihat ramai oleh karya lukis dan sorotan lampu warna-warni. Di sudut kanannya telah siap alat perkusi.

“Kita sambut tari pembuka acara peresmian malam ini!” suara pembawa acara memantik tepuk tangan para penonton.

Semangat bergerak mendidih, terbang di pangkuan hangat mentari. Buih-buih impian meranggas, melukis batang-batang yang menjulang tinggi berbalut sunyi.

Bintang mengundang beberapa relawan yang pernah singgah di Gubuk Pelangi. Mengundang juga teman-teman sekolah dan komunitas lain. Seharusnya lebih lengkap lagi dengan senyuman Bu Wina.

Gemulai tarian Melati Poteh mengisap perhatian penonton, kemudian disusul dengan sambutan dari Ketua Panitia. Tabuhan perkusi melengkapi keramaian selanjutnya. Berbagai lagu tradisional seperti Padang Bulan, Jaranan, He-la-Hela Rotan, dan Jali-Jali dilantunkan secara acak dan apik.

“Lukisan ini menggambarkan penduduk langit yang mati-matian melindungi bumi,” presentasi karya lukis dimulai oleh Tika.

Panggung semakin ramai dengan gelak tawa saat diisi penampilan teater, lantunan musik akustik, dan tarian dari Tyo. Di lain sisi banyak anak yang sibuk menyiapkan konsumsi, mengatur segala hal di balik panggung dan ke sana kemari mengabadikan momen untuk dokumentasi.

“INDAH!” Bintang seperti melihat pelangi yang manis. Selain tema panggungnya ramai warna dan bentuk, dia melihat segala perbedaan menari bersama malam ini. Perbedaan memang sebuah keniscayaan.

“Hey, kenapa? Malah murung,” Silvi menepuk pundak Bintang dari samping kanan.

“Aku ingat kisah orang tuaku dari Bu Wina.”

Bintang tahu bahwa orang tuanya pergi bukan karena ingin meninggalkannya sendiri. Namun, saat suasana konflik di daerahnya, Ayah Bintang cekatan menghadang masa di depan pintu dan membiarkan istrinya untuk berlari ke arah belakang sambil menggendong perut besarnya.

Akhirnya, sang ibu hanya diberi kesempatan untuk mendengar tangisan pertama Bintang. Darah yang keluar saat persalinan melebihi dari batas normal.

Pembuluh darah bekas pelekatan plasenta tidak berkontraksi dengan baik. Darah mengalir teramat deras. Degup jantung perlahan tak bersuara. Pasokan darah berkurang, oksigen pun tak mampu disebar ke seluruh tubuh. Jeritan Bintang kala itu lebih menyakitkan daripada tangisan lainnya.

“Kami menjadi korban para pengutuk pelangi. Korban orang-orang yang tidak dapat melihat indahnya perbedaan.”

“Dan Bintang itu benda langit yang mengindahkannya malam. Meski selamanya tak akan menemui pelangi, tapi cerita tentangnya selalu indah dan menenangkan,” senyum Silvi pada Bintang, “percayalah!”

Setelah acara ditutup, semua penonton belum benar-benar bubar. Beberapa relawan yang hadir ikut mengucapkan selamat pada Bintang. Mereka bersedia untuk membantu apapun jika dibutuhkan.

Teman-teman sekolah Bintang dan anggota komunitas lain tak kalah besar apresiasinya. Bahkan, mereka se-

mua berharap, pagelaran karya semacam ini perlu dijadikan acara rutinan bersama.

“Kalian keren! Kita jadi ngerti tentang kehidupan kalian. Kami juga ingin meriahkan acara pagelaran karya selanjutnya,” ucap teman sekelas Bintang.

“Kita itu semacam digampar! Rasanya jadi pengen punya karya yang keren juga, ngalahin semangat kalian. Hahahaha,” canda salah satu anggota komunitas.

Malam ini Gubuk Pelangi diguyur bahagia. Melunturkan perasaan hidup tanpa makna dan rutinitas yang membosankan. Mereka semua belajar tentang aktualisasi diri, tanggung jawab, dan kemandirian untuk satu pencapaian. Semangat tersebut diselimuti oleh kebersamaan.

“Web kita sudah siap kan Si Cungkring?”

Hanya acungan jempol sebagai jawaban.

“Siipp. Makasih banyaaaak!”

“Makasih juga, Bin. Aku jadi merasa bagian dari kalian.” Akhirnya senyum dari Alex muncul setelah terkubur cukup lama.

@@@@@

Sore kali ini lebih sejuk dan basah. Hujan deras yang mengguyur tanah kering berdebu menyebabkan bau yang khas mengudara hingga di ujung hidung.

“Kopi dan teh rosella panasss!” teriak Bintang sambil membawa dua jenis teko besar, “Silahkan ambil, kawan!”

Penghuni Gubuk Pelangi segera berkumpul di teras. Udara dingin mengembus di antara wajah-wajah ceria, membuat seduhan kopi dan rosella terasa lebih ramah melewati tenggorokan.

“Kenapa gajah diberi nama gajah?” Tama melontarkan pertanyaan aneh.

Silvi menghentikan tegukannya, “Kenapa, ya?”

“Kenapa juga kita disebut manusia?” suara Tyo menyambar.

“Hmm.” Bintang ikut komentar, “Pertanyaan kalian berat sekaliiiii.”

“Ssssstt.. Apaan sih kalian! Jangan-jangan gajah pun enggak ngerti kalau dia diberi nama gajah!” kata Alya dengan ekspresi serius. “So, kita enggak perlu bingung!”

“Hahahaha,” gelak tawa pun pecah. Membuat perhatian tertuju pada lingkaran mereka berlima.

Keingintahuan pada apa pun memang patut dirawat.

Terciptanya pesawat terbang hanya dari khayalan kecil seorang anak, begitupun terciptanya lampu bohlam, ditelurkan oleh seorang yang dicap bodoh gurunya. Saat orang lain tidak lagi percaya, yang harus serius menjaganya adalah diri kita sendiri.

Bintang mengganti topik, “Kabar baik woy! Kelompok perkusi kita diundang sebagai tampilan pembuka seminar.”

“Wiiihhh!” Saut Silvi, “Tadi aku juga ada kabar festival film, kayaknya kita perlu ikut berpartisipasi. Kali aja kenalan kita bakalan lebih banyak.” Silvi kegirangan hampir menumpahkan teh dari gelasannya.

“Tuh, Si Cungkring keren banget ngedit film. Kayaknya nanti malam kita perlu nobar hasil dokumentasi acara kemarin, sekalian evaluasi.” Sekalinya Bintang nyerocos memang susah dihentikan.

Hujan lebat kembali datang. Angin besar membawa butiran hujan ke arah teras. Membuat semuanya berbondong-bondong masuk ke dalam.

Bintang mulai mencatat langkah selanjutnya. Menetapkan beberapa target, di antaranya membuat acara pagelaran karya menjadi acara rutin setiap dua bulan. Beberapa minat



yang sudah ada dikelompokkan menjadi forum kecil seperti perkusi, film, tari, *dance*, seni rupa, dan musik akustik. Setiap forum harus memiliki target mingguan bahkan bulanan, dilengkapi dengan evaluasi rutin.

Terdapat acuan khusus yang digunakan Bintang dalam membuat target, yaitu formula SMART :

1. Jelas (*specific*)
2. Dapat diukur (*measurable*)
3. Mungkin untuk dicapai (*attainable*)
4. Relevan (*relevant*)
5. Ada tahapan waktu (*time-based*)

“Dok... Dok... Dok...” Ketukan pintu terdengar cukup liris. Bintang pun beranjak dari duduknya.

Pintu perlahan dibuka. Embusan angin bercampur molekul air menyibak rambut Bintang. Sesaat kemudian didapatinya gadis kecil basah kuyup dengan seragam putih biru. Jilbabnya robek, mata kiri dan sebagian wajahnya terlihat lebam.

Dahi Bintang mengernyit, “Tika?!”

Sontak, gadis kecil itu memeluk tubuh Bintang.

“Kenapa, Dek?” Bintang bingung, “Kamu jatuh?”

Kepalanya hanya menggeleng dan isakan tangisnya semakin terdengar.

“Berantem? Dipukul teman?” Bintang lalu mencecar dengan pertanyaan beruntun.

Kepalanya masih menggeleng dan mulutnya tetap rapat menahan tangis.

Silvi menyusul, “Ke kamar mandi dulu aja, Bin. Aku ambilkan pakaian.”

Beberapa orang menyadari kehadiran Tika. Namun sebagian ada yang tengah asyik merangkai syair lagu, ada yang membuat skenario film, ada yang heboh melihat video *dance*, ada pula yang mengerjakan tugas sekolah.

# Siapa Musuh Sebenarnya?

Mentari menyapa seperti biasanya. Suara burung juga melenggang seperti esok yang lalu. Embun-embun tetap memeluk rumput dengan kesejukannya. Namun, karena apa kabar duka datang kembali?



Belum selesai Tika mengobati traumanya, Gubuk Pelangi kehilangan Alex atau Si Cungkring. Dia dikabarkan berpulang karena overdosis. Pagi ini menjadi pagi terberat bagi Bintang dan anak Gubuk Pelangi.

Meski sudah mulai berbaur dan menikmati tugas editing filmnya, Alex belum berhasil meninggalkan kebiasaannya. Hari-hari yang berat penuh tekanan dan cibiran sempat dialaminya sendiri. Membawanya berkenalan dengan minuman keras.

“Aku menyesal dulu membiarkannya,” keluh Bintang pada pohon yang menjulang.

“Aku! Kenapa aku tidak rutin menyapanya? Minimal menanyakan kabar?” Hujat Bintang pada dirinya sendiri. Tangannya mulai geram ingin memukul dirinya.

Silvi terlihat bahagia, berlari dari gerbang depan menghampiri Bintang.

“Bin! Lihat ini aku bawa apa?”

Bintang menyambutnya dengan tatapan kosong.

“Hey, film kita menang. Bahkan kita mendapat penghargaan editor terbaik!” Terang Silvi dengan mata yang lebih berbinar.

Bintang hanya menghela napas.

“Ini punya Si Cungkring nih! Seharusnya dia yang harus berangkat ke acara festival,” Silvi menunjukkan dua piala di hadapan Bintang.

Bintang belum bersuara seucap kata pun. Sekuat tenaga dia menghirup napas untuk mendinginkan dada yang sesak. Semakin udara masuk, ternyata justru semakin meresap gumpalan sedihnya.

“Ayolah!” Silvi semakin tidak mengerti, “kamu biasanya ceria sekali.”

Beberapa butir kesedihan keluar bersama hembusan napas. Bibirnya bergetar, tertoreh garis pucat di bagian tepinya.

“Atau kamu sakit?” Silvi melanjutkan dengan pertanyaan yang lain.

Sejenak Silvi menunggu jawaban.

“Atau marah denganku?” Silvi mendengus kesal, “kenapa sih, Bin?”

Tidak ada sisa tenaga lagi untuk menahan tangis. Silvi segera mendekap tubuh lunglai Bintang, “kamu kenapa?”

“Cungkring overdosis. Meninggalkan kita semua,” tangisnya pecah, mengguyur perihnya luka di hati Silvi.

Manusia sama-sama tumbuh dan belajar tertawa. Tak luput pula belajar untuk menangis dan saling menghapusnya. Namun, segumpal hati yang dibalut empati tak pernah diajari untuk mengucapkan selamat tinggal. Tak perlu juga ucapan selamat jalan.

@@@@

Suasana semakin hari tidak semakin baik. Musim hujan melemahkan imun beberapa anak Gubuk Pelangi. Virus pun mudah menyebar karena mereka berada dalam satu rumah. Tidak ada relawan yang lebih sering datang ke rumah Joglo seperti Bu Wina. Target-target yang sudah disepakati mulai dilupakan.

“Ini gimana, Bin? Satu sembuh, yang lain mulai sakit lagi,” keluh Silvi.

Wajah lesu Bintang mulai terlihat, “Apalagi yang harus kita perbaiki? Aku kurang ngerti soal kesehatan.”

Silvi sibuk menyumbat hidungnya dengan tisu, “Virusnya nyebar apa gimana ya? Hidungku juga mulai meler nih, kayak mau demam.”

“Aku juga masih bingung soal Tika. Aku kasihan sama

dia, sampai sekolah pun harus ngikut kita, kan?” Bintang balik mengeluh.

Suasana lengang tanpa isyarat dan jawaban. Tusukan sepi menggelayut sendu diiringi rintik hujan. Mereka dalam satu rumah merindukan sosok pendidik dan penjaga yang entah kemana. Bahkan tak tahu siapa.

Pyaaarrrr!!! Suara piring pecah dari balik penyekat ruang tamu.

“Siapa?” Teriak Bintang.

Tidak ada jawaban.

“Kucing mungkin,” Silvi segera beranjak dari duduknya, “aku tengok dulu, Bin.”

Silvi menemukan Fira tergeletak di dapur. Kakinya sudah berlumur darah. Di sampingnya terdapat pecahan piring. Bintang segera meminta bantuan Tama untuk memesan angkutan.

Bintang bingung, “Ini aliran darahnya bukan karena pecahan piring.”

Ruang gawat darurat rumah sakit Kasih Bunda cukup lengang, Fira segera ditangani dokter dan perawat. Satu jam kemudian mereka berdua diperbolehkan masuk. Fira didiagnosa mengalami keguguran, rahimnya harus dipas-

tikan bersih dengan tindakan kuret, barangkali ada sisa hasil konsepsi yang masih tertinggal. Darah yang dikeluarkan Fira juga cukup banyak.

“Tapi, Fira kan..” suara Bintang terputus, “teman saya tidak hamil, Dok.”

Dokter menimpali dengan singkat, “Mungkin kamu tidak tahu.”

Suasana sepi sejenak, meski beberapa perawat terlihat sibuk menerima pasien dengan berbagai keluhan.

Fira diharuskan menginap minimal dua hari. Tubuh kurus dengan kadar hemoglobin rendah membuatnya masuk dalam garis bahaya saat mengalami kehilangan banyak darah.

Remaja putri memang rentan sekali menderita anemia. Selain faktor fisiologi dan darah menstruasi yang rutin keluar, beban mereka ditambah oleh pengaruh lingkungan. Pola penilaian diri yang merasa cantik saat memiliki tubuh kurus, membuat mereka terlalu berlebihan menekan asupan nutrisi.

“Maaf, siapa penanggung jawab pasien?” tanya seorang perawat di samping dokter.

“Orang tua kami sedang pergi. Saya saja, dengan Silvi.”



“Pasien bernama Fira sudah diantar menuju ruang Melati nomor tiga,” terang perawat.

Lorong-lorong Rumah Sakit terlihat ramai, tetapi terasa lengang. Banyak keluarga pasien yang bercengkerama lirih di samping jalan. Ada beberapa orang yang menangis histeris di depan ruang jenazah. Ada pula yang tersenyum sambil menggandeng istri dan putri barunya. Betapa bermacam-macam kehidupan di dunia ini. Mungkin tawa dan tangis tak akan diingkari oleh siapa pun.

Fira terkulai lemas di atas kasur. Tergantung satu botol infus dan satu kantong darah, mengalir bersamaan di jalan vena tangan kanannya.

“Ini menjadi bulan yang berat bagi kita, Vi.”

“Ssst.. kita harus tenang di depan Fira. Dia harus punya semangat untuk sembuh. Harus tetap senyum. Okey?” Silvi mengingatkan.

Fira mengakui kesalahannya. Silvi dan Bintang tetap menyemangati Fira untuk sembuh. Kejadian tersebut juga menjadi berkah untuk semua. Fira ingin sekali mengadakan kelas yang khusus membahas tentang masalah reproduksi remaja. Fira tidak ingin masalah yang menjeratnya juga akan menjatuhkan teman yang lain.

Kadar hemoglobin Fitri sudah menginjak di angka normal, nyeri perut bagian bawahnya juga sudah membaik. Dokter hanya menyarankan asupan gizinya diperbanyak, minumannya ditambah.

“Jangan lupa juga obatnya!” pesan dokter saat visit terakhir.

“Terima kasih, Dokter.” kata Bintang sambil menyalaminya, “ditunggu kehadirannya di Komunitas Gubuk Pelangi.”

“Iya, Nak. Besok Ibu sempatkan. Boleh ajak putri ibu, ya? Dia suka buat film tapi di rumah enggak ada teman.”

Silvi sudah menunggu di ujung jalan dan menyimpan kembali uang untuk membayar biaya rumah sakit. Tibatiba tagihannya hanya berjumlah nol.

Tama dan Tyo sudah memesan angkutan umum. Sepanjang perjalanan suasana hangat oleh candaan mereka. Selain fisik Fira yang sudah membaik, kesehatan psikisnya juga kembali seperti sedia kala.

“Aku mulai ngerti siapa musuh kita!” Bintang menepuk pundak Silvi.

“Hah? Maksudnya?” Silvi melongo, belum beranjak dari kagetnya.

“Dulu aku berpikir, sebenarnya musuh macam apa sih yang sedang mengambil teman kita satu persatu?”

Silvi tidak sabar, “Ternyata?”

“Musuh kita itu masalah-masalah dalam masa remaja! Mimpi-mimpi yang sudah kita bangun hampir saja rubuh,” Bintang siap menjelaskan analisisnya dalam kejadian beberapa waktu ini.

Hal yang paling dasar memang kebutuhan fisik, tetapi jika sejak awal tidak diperhatikan, pencapaian aktualisasi diri akan ikut terhambat. Rencana karya hebat dan semua impian akan mudah rubuh. Entah kelak ingin menjadi sineas, pelukis, penulis, atau apapun kesehatan tetap menjadi pijakan tangga yang pertama.

Kecerdasan yang dikaruniakan Tuhan seperti yang dimiliki Si Cungkring tidak boleh menguap begitu saja. Si Cungkring memang bukan satu-satunya remaja yang tidak beruntung. Energi remaja yang besar, perilakunya yang unik, serta keingintahuan yang kuat sering dikacaukan oleh berbagai kesulitan.

Semoga memang begitu maksud Si Cungkring. Kepergiannya membawa pesan tegas untuk mengingatkan teman-temannya.

“Selanjutnya, kita harus merakit senjata untuk melawan musuh, Bin!” Silvi dengan ekspresi seirius.

Sontak, Bintang pun terbahak-bahak, “Hahahahaha.. Siap, Vi!”

“Kita mulai perang!!” Silvi mendramatisir dengan menyingsingkan lengannya.

## Merakit Senjata

“Dok, saya itu bingung. Bukankah pendidikan seks yang semakin terbuka dan vulgar justru membuat remaja semakin ingin mencoba?” Fira memberanikan diri untuk bertanya, “akhirnya banyak remaja yang terjerumus ke arah perilaku seks bebas.”

“Pendidikan seks itu meliputi banyak hal mulai dari fungsi alat kelamin, perbedaan alat kelamin pria dan wanita, pubertas, sampai risiko kesehatan reproduksi seperti kehamilan yang tidak diinginkan dan penyakit menular seksual (PMS). Prinsipnya, jika semakin kita tahu, kita akan semakin bijak dalam memilih sesuatu,” Dokter Fina merangkai kata agar lebih ringan.

Banyak remaja yang direnggut kesempatan emasnya karena penyakit menular seksual dan kehamilan dini. Bukan hanya di lingkungan kota, bahkan di desa juga.

Hati mana yang tidak perih? Melihat gadis manis kesakitan menerjemahkan kontraksi di sekitar punggung dan perutnya. Sesaat setelah bayi lahir, gadis itu sebagai anak sekaligus ibu dari anaknya. Selanjutnya, waktu untuk bermain dan belajar tidak ada lagi karena harus menanggung beban mengasuh.

“Ini saya tunjukkan gambar-gambar penyakit menular seksual. Ada sifilis, gonore atau kencing nanah, kemudian ada herpes, kutil dan HIV juga.” Gambar orang-orang yang mengalami penyakit seksual mulai diperlihatkan satu persatu.

“Hiiii..” Suara langsung riuh setiap kali dibuka gambarnya.

“Itu beneran ada? Kok parah banget.” Tama mengerinyitkan dahinya.

“Iya, ada!” jawab tegas dokter Fina, “ada yang mau seperti ini? Makanya jika teman-teman memiliki tanda penyakitnya harus segera berobat. Tidak perlu menunggu sampai parah. Dan hindariiii..?”

Sambung Bintang, “Seks bebas.”

Pembahasan terus mengalir sesuai dengan pertanyaan yang terlontar. Bahkan sampai pada tema gizi reproduksi.

Giliran Silvi bertanya, “Saya ini kalau berdiri sering pusing, rasanya lemes bikin enggak semangat sekolah, kadang juga kalau ada pelajaran gitu enggak fokus. Kira-kira kenapa ya?”

“Nah, ini yang sering menjangkiti remaja putri. Namanya anemia atau kurang darah,” gerakan tangan Bu Fina khas sekali saat menjelaskan sesuatu.

“Penyebabnya?” Silvi tidak sabar.

“Ada banyak. Namun yang paling sering adalah defisiensi (kekurangan) zat besi. Kalian ini kan sedang masa tumbuh jadi tidak perlu diet segala agar belajarnya maksimal, lebih aktif, dan tidak sakit-sakitan.”

“Kalau terlalu gendut, enggak baik juga kan?”

“Yap, benar sekali! Asupan nutrisi itu harus seimbang dengan aktivitas sehari-hari. Makanan yang dipilih juga harus bergizi dan beragam, kan?”

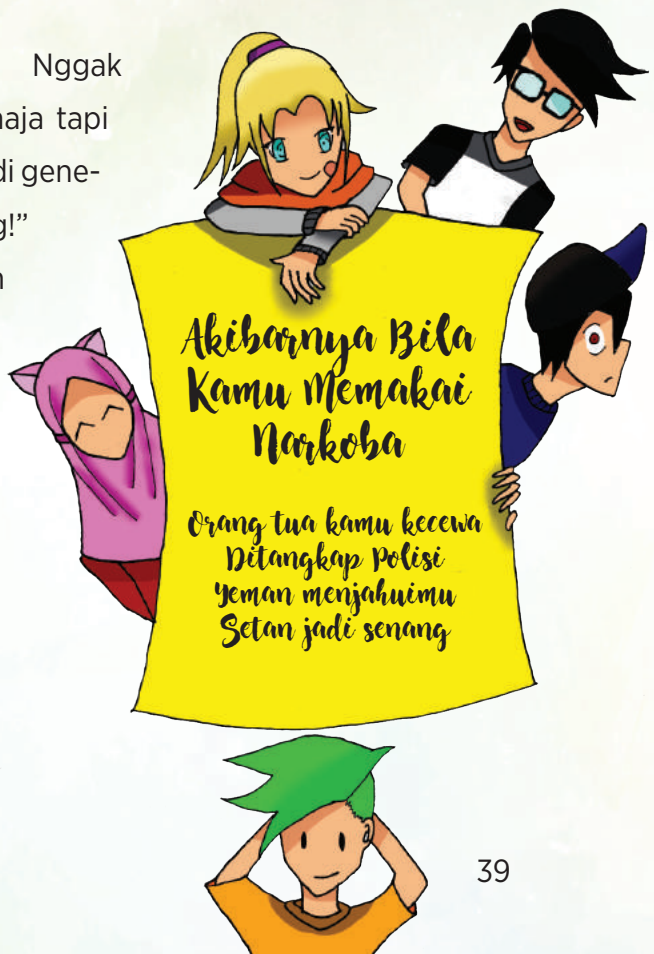
Sela Tyo sambil melirik ke arah Zahra, “Kalau mi instan itu sudah cukup belum? Soalnya ada temen yang hobi banget.”

“Kalau mi instan banyak apanya?” Bu Fina menunggu kalimat sahutan.

Bintang mengangkat tangan kanannya, “Lebih banyak karbohidrat dan lemak. Belum memenuhi kebutuhan nutrisi kita.”

“Apalagi dibuat lauk dan dimakan pake nasi! Perlu sekali yang namanya belajar menghitung indeks masa tubuh.” Sesekali Bu Fina membenahi kerudung birunya yang menjuntai.

“Siaapp, Dok. Nggak banget deh jadi remaja tapi lemes terus! Nanti jadi generasi yang loyo dong!” canda Silvi dengan ekspresi centilnya, “Hehehehe.”



“Jadi, pengaruh lingkungan seperti teman, iklan di media massa, dan tersedianya macam makanan dengan kandungan gizi yang tidak seimbang dapat memicu perubahan kebiasaan makan yang tidak baik,” kesimpulan dan pesan dokter dalam kuliah umumnya di Gubuk Pelangi.

Dokter yang kemarin menangani Fira benar-benar datang. Saat tiga hari di rumah sakit, Bintang acapkali bercerita tentang Gubuk Pelangi. Dokter penasaran.

Semacam simbiosis mutualisme, Gubuk Pelangi mendapatkan ilmu kesehatan, sedangkan Putri si anak dokter mendapat wadah untuk berkarya.

“Jangan panggil ‘Dokter’ terus. Panggil saja Bu Fina, biar akrab seperti Ibu sendiri..”

Bintang tersenyum lebar, mendengar kalimat yang mendarat di lorong telinganya. Kata ‘ibu’ cukup misterus dan hangat ingin dipeluknya.

Silvi, Bintang, dan Fira semakin bersemangat untuk merakit senjata dalam menghadapi musuh. Mereka merumuskan jadwal seminggu sekali untuk berdiskusi tentang masalah kesehatan, dilanjutkan dengan berbagai macam kegiatan menyenangkan seperti mengolah makanan bergizi, berkegiatan fisik dengan permainan tradisional, cek kesehatan satu bulan



sekali, dan menempel poster.

“Aku punya ide lagi, Bin!” Kata Fira mengagetkan, “sebelum kita ada kegiatan apapun harus dibuka dengan pengungkapan satu contoh karakter. Itu salah satu usaha kita untuk memiliki kepribadian dan perilaku yang sehat!”

Wajah Bintang masih bungung, “Contohnya gimana?”

“Misalnya aku ditunjuk untuk mengungkapkan satu karakter hari ini, kemudian aku memilih karakter pemberani. Nah, nanti aku *share* tentang sifat pemberani di depan teman-teman,” Fira menjelaskan.

Saut Silvi cepat, “Setuju!”

Fira menambahi, “Nanti setiap hari akan ganti-ganti terus nilai karakternya. Dan harus disampaikan dengan bahasa sendiri ataupun pengalaman dia tentang karakter tersebut.”

Bintang mulai mengangguk paham, “Boleh tuh, ide keren!”

Bintang mendapat pemahaman dan kewaspadaan baru. Apa pun latar belakang minat dan bakatnya, entah itu kemampuan menulis, melukis, *design*, dan lain sebagainya harus belajar tentang kesehatan. Mau tidak mau, Bintang bersama teman-temannya sangat membutuhkan hal tersebut.

“Begitupun dengan remaja seusia kita, Bin,” Silvi menambahkan.

“Nah, karena itu aku ada rencana besar!” Mata Bintang membelalak, memancar indah seperti namanya, “aku mau undang teman sekolah dan komunitas lain yang kemarin datang di acara peresmian kita.”

“Buat apa?” Silvi belum yakin.

“Acara pagelaran karya bulan depan kita kasih tema Remaja Sehat. Daannn..” Bintang memutuskan kalimatnya. Sejenak menghambil napas..

“Kita buat lebih meriah dari kemarin! Dibuka dengan *workshop* pembuatan film, melukis, mengolah bahan bekas, dan menulis fiksi, kemudian ditampilkan di panggung, dan terakhiirrrr..” Bintang melirik centil. Menanggukkan rasa penasaran,” kita turun ke jalan dan adakan karnaval.”

“Wooaaaaa.. Boleh tuh! Biar keluarga kita semakin banyak,” sambung Fira dengan tepuk tangan girang.

Matahari merambat naik, burung-burung terbang dengan kepakannya kecilnya. Kesedihan mulai menguap bersama embun pagi. Kehangatan menyelimuti racikan mimpi yang hampir beku.

## Ternyata Bu Wina...

Gubuk Pelangi ramai oleh berbagai kesibukan. Embusan angin yang lengang terkesan seperti nyanyian musik asyik. Berbagai jenis *workshop* seni sudah selesai. Ada puluhan remaja dari luar yang bergabung merajut hangat. Selanjutnya, mereka mempersiapkan karya lagi untuk pagelaran nanti malam. Kabar yang lebih membahagiakan adalah kedatangan Bu Wina.

Bintang menceritakan perjalanannya sejak ditinggal Bu Wina, mulai dari kehilangan teman-temannya sampai proses mengadakan Festival Remaja Sehat.

“Jika tidak ada rasa pahit, mungkin gula bukan benda yang manis lagi,” Bintang mengembuskan napas lega.

Bu Wina mengacungkan dua jempol, “Pengalamanmu keren! Mungkin kalau ditinggal Ibu lebih lama, justru lebih keren.”

“Wahahahaha..” tawa Bintang lebih lebar dari biasanya. “Bukan begitu juga kali. Kalau ada Ibu, pengalamannya justru lebih kaya.”

“Ini yang namanya kecerdasan *advertising!*” Seperti

biasa, Bu Wina akan menarik cerita yang ada menuju hal-hal yang keren.

Selain IQ, EQ, dan SQ terdapat kecerdasan yang tak kalah penting, yaitu AQ. *Adversity Quotion* adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidup. Tidak semua orang dapat memilih bertahan dan menghadapi kesulitan tersebut. Beberapa orang mudah takluk dan menyerah.

Melawan keterbatasan walau hanya dengan secuil keyakinan. Sebongkah batu besar tetap saja bisa lebur. Sementara itu, sebiji benih akan tumbuh tak terbayang besarnya. Karena biji itu hidup dan akan tetap hidup jika terus dirawat dan diasuh.

“Tapi aku belum puas, Bu!”

“Iya kah? Apa rencanamu selanjutnya?”

Bintang membenahi duduknya. Menyiapkan sikap untuk menjelaskan keinginan selanjutnya, “Aku ingin mengkampanyekan kesehatan kepada lebih banyak remaja, termasuk mereka yang tunawicara, tunarungu dan tunanetra karena setiap virus tidak pernah memilah siapa yang akan dijangkitinya.”

Beberapa remaja yang tidak memiliki fisik sempurna

memang lebih kerap menjadi korban kejahatan seksual. Kondisinya akan semakin buruk jika mereka tidak tahu tentang pendidikan seks, kesehatan reproduksi, dan gizi remaja.

Detik-detik pembukaan pagelaran karya telah tiba. Penampilan yang disuguhkan jauh lebih meriah dari pagelaran yang lalu. Semuanya menampilkan karya dan saling mengapresiasi.

“Kecuali Tika, Bu..”

“Kenapa?”

Bintang sedikit ragu untuk bercerita, tetapi dia tidak punya solusi lain. Tiga bulan yang lalu Tika menjadi korban pemerkosaan beberapa pemuda. Dia pulang di tengah hujan lebat dengan beberapa tubuh yang terluka. Selebihnya Bintang tidak tahu karena Tika akan menangis dan sesak jika melanjutkan ceritanya. Bintang tidak berani bertanya lagi tentang hal tersebut.

“Belum berani mengadu pada siapa pun,” mata Bintang berubah sayu. Embusan napasnya perlahan melambat.

“Diajak ke sini saja,” kata Bu Wina, “agar ibu lebih tahu keadaannya.”

“Tapi.” Bintang sedikit ragu, “aku khawatir, kalau seandainya Tika tertular HIV. Soalnya dia sering sakit-sakitan.”

Bintang baru saja belajar tentang HIV. Jenis virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh. Tanda dan gejalanya tidak cukup jelas, biasanya hanya flu ringan yang disertai demam, sakit tenggorokan, maupun ruam. Seiring virus HIV menyerang sistem kekebalan tubuh, penderita akan semakin rentan terhadap berbagai infeksi. Diagnosisnya hanya dapat ditetapkan dengan tes darah. Biasanya setelah tiga bulan, seseorang yang terinfeksi virus baru dapat terdeteksi.

Bintang menambahi. Kedua giginya menggigit sebagian bibir. “Takutnya kalau pemuda yang berbuat jahat pada Tika itu sudah terinfeksi HIV. Bisa jadi mereka pemakai suntik atau sering berganti-ganti pasangan.”

Dengan suara lirih dan nada yang halus, Bu Wina bertanya. “Kalau akhirnya Tika terjangkit HIV, lantas kenapa, Bintang? ”

“Yah, kan bahaya. Selain belum ada obatnya, penyakitnya juga sangat mematikan,” wajahnya menyimpan rasa takut dan khawatir.

Memang belum ada obat yang sepenuhnya dapat menghilangkan HIV. Terdapat obat-obatan yang dikenal dengan nama antiretroviral (ARV) yang berfungsi menghambat virus. Pengobatan tersebut dapat memperpanjang usia hidup penderita HIV sehingga bisa menjalani pola hidup sehat.

Dengan diagnosis HIV dini dan penanganan yang efektif, pengidap HIV tidak akan berubah menjadi AIDS. AIDS adalah stadium akhir dari infeksi virus HIV. Pada tahap ini, kemampuan tubuh untuk melawan infeksi sudah hilang sepenuhnya. Sampai tahun 2015 terdapat 110.000



anak-anak yatim piatu akibat kematian orang tua dengan AIDS.

Dengan gaya bicara yang selalu adem, Bu Wina mengingatkan. “Tidak semua penyandang HIV harus dijaui. Hari ini banyak ibu rumah tangga yang tidak bersalah dan mereka tertular virus tersebut.”

“Tapi yah was-was gitu, Bu. Takut nanti jadi ketularan,” kata Bintang sedikit nyengir. Bulu kecilnya ikut berdiri.

“Nyatanya, kamu tidak takut.”

“Maksudnya?”

Bu Wina menjelaskan dengan perlahan. Tangan kanannya mencengkeram hangat jari-jari Bintang, seperti akan menjelaskan hal penting, “Bu Wina adalah salah satu dari Ibu rumah tangga yang kurang beruntung. Kami harus terus hidup berdampingan dengan virus yang berada dalam tubuh kami.”

“Ha?” Bintang antara bingung dan tidak percaya dengan kesimpulannya sendiri.

“Selain kehilangan suami, ibu juga kehilangan bayi ibu yang belum genap satu bulan. Ibu sempat depresi dan hanya mengurung diri. Namun, melihat anak-anak Gubuk Pelangi sepertimu, Ibu menjadi punya alasan untuk hidup.



Biarkan virus ini tetap hidup dalam tubuh Ibu dan tetap bersahabat hingga akhir.”

Bintang menutup mukanya dengan kedua tangan, “Maaf.. Bintang tidak bermaksud.”

Mentari yang dinanti telah datang tepat waktu. Enam puluh lima remaja menyiapkan dirinya masing-masing dengan atribut yang harus dibawa. Jalanan ramai hari Minggu, menjadi sasaran mereka untuk mengampanyekan kesehatan remaja. Menginspirasi kawan-kawan mereka yang sedang terjerat masalah pelik.

Bagaimana pemandangan ini tidak mengesankan? Remaja bukan hanya menjadi objek yang harus diberdayakan, bahkan mereka terlibat sebagai subjek yang mampu memberdayakan kaum mereka sendiri.

“Senyum, Bin..” Tama menghadang jalan Bintang dengan kameranya.

“Mau lagi..” Silvi menyusul di samping Bintang.

“Jangan lupa diunggah semua mulai dari *workshop* kemarin.” Bintang mengingatkan, “dokumentasi tulisannya juga yaa.. Masih dibawa Zahra.”

“Siap, Neng!”

# Penghargaan Remaja Sebagai Pelopor Kesehatan Mandiri

Terima kasih atas penghargaan yang sudah diberikan. Ini bukan piala saya, tetapi milik keluarga Gubuk Pelangi dan semua orang yang telah membantu. Bersama kita habiskan waktu.

Di sini kita membuktikan bahwa remaja bukanlah sekumpulan manusia yang selalu membawa masalah. Kita sedang melewati masa transisi yang penuh dengan cerita dan masalah unik. Kita sedang menjajaki gaya baru, perilaku baru, dan sifat-sifat yang kita kenal.

Kita mengajak kawan-kawan yang berada di mana pun untuk menunjukkan kehebatan kalian. Kita tidak terjebak narkoba dan segala hal yang melemahkan energi. Kegembiraan ini jauh lebih pantas untuk dipilih. Keluarlah dari rumah dan mari kita kampanyekan kehidupan sehat.

Kenakalan remaja tidak semuanya bersumber dari dalam dirinya sendiri. Kadang, ketidaktahuan orang tua atau orang dewasa lainnya justru menyebabkan remaja jatuh dalam berbagai masalah besar. Percayailah remaja dan segala potensi yang dimiliki, ajak kita untuk belajar bersama, mengembangkan bakat yang kita punya, dan temani dalam menyelesaikan masalah-masalah.

Bagaimana semesta tidak akan lebih menyayangi, jika kehidupan damai bermekaran di mana-mana? Cukup mengagumkan segala kesempatan ini. Siapa pun tidak dapat membelinya.

Salam Semangat!

Bintang

Siapa itu  
"Remaja Sehat"  
menurut  
kawan-kawan?





# AMATI DAN BAGIKAN

Carilah satu remaja di sekolah atau sekitar lingkunganmu, yang mandiri dalam menjaga kesehatannya.

1. **Aktivitas fisik apa yang sering dia lakukan?**
2. Amatilah hingga beberapa waktu, apakah dia memperhatikan asupan gizi dengan memilah makanan dan minumannya?
3. Coba wawancara teman dekatnya, **apakah betul dia cukup mandiri dalam menjaga kesehatannya?** Sertakan beberapa contoh kebiasaan sehari-hari yang mereka ketahui.
4. **Setelah mendengar fakta dan bukti** kalau dia memang peduli dengan kesehatan tubuhnya, kemudian wawancarai dia. Tanyakan apa yang melatarbelakangi karakter kemandirian dalam menjaga kesehatannya.
5. Kemudian tuliskan dan presentasikan di depan teman-temanmu.
6. **Tempelkan di mading dan bagikan melalui media sosial.**



Sehat  
Tubuh



# 4 Pilar Gizi Seimbang

1

Mengonsumsi  
makanan  
beragam

Menjaga  
kebersihan diri  
dan lingkungan

2

4

Mempertahankan dan  
memantau  
berat badan  
ideal

Aktivitas  
fisik secara  
teratur dan  
terukur

3

SUMBER : KEMENTERIAN KESEHATAN RI 2014



# Sehat itu Asyik

Aktivitas fisik sangat diperlukan karena dapat mempercepat metabolisme tubuh. Bayangkan jika nutrisi yang diangkut oleh darah tidak sampai ke otak kita, apa yang akan terjadi? Bagaimana jika otot kita tidak mendapat asupan maksimal? Atau bahkan sel organ tubuh kita?

## **Kali ini kita akan belajar membuat TULUP!**

Apa itu TULUP? Permainan tradisional yang akan mengajak kita beraktivitas fisik dengan menyenangkan. Langsung saja kita intip cara membuat tulup.

1. Siapkan golok, pisau dan gergaji.
2. Siapkan bambu dengan diameter 1,5 - 2cm. Sebaiknya pilih bambu yang berwarna hijau tua, jangan muda atau kuning karena mudah rusak. Usahakan bentuk bambu lurus atau tidak terlalu bengkok.



## LANGKAH -LANGKAH :

1. Membuat pendorong.

Potong bambu (sesuai dengan yang ada di foto).  
Belah bambu menjadi enam bagian. Samakan pendorong bambu dengan ukuran tabung bambu.



Potong bambu dengan ukuran panjang kira-kira 9 cm-10cm.  
Pastikan terdapat ruas bambu di tengahnya.



Kemudian tancapkan laras atau pendorong peluru ke dalamnya.

2. Membuat tabung bambu yang akan diisi peluru dengan ukuran panjang 25-30 cm.



3. Membuat peluru dari kertas bekas yang dibasahi air lalu dibuat menjadi beberapa gulungan kecil.



### **BAGAIMANA CARA MEMAINKANNYA?**

Kalian bisa menetapkan aturan main sesuai dengan kesepakatan kalian sendiri. Tumpul dapat kalian gunakan sebagai senjata yang seolah-olah sedang dalam suasana perang.





# es KRIM Buah

Buah yang digunakan boleh apa saja, misalnya strawberry, pisang, nangka, bahkan bunga rosella. Ambil saja buah yang tumbuh di pekarangan atau kebun teman-teman!

Selain menambah kegiatan positif di waktu luang, teman-teman juga akan mendapatkan makanan yang sehat dan belajar mengolah potensi lokal yang ada di lingkungan kalian.

Cussss...!! siapkan bahan untuk 4 porsi :

150 gram buah yang dipilih, lalu blender halus

- 150 gram buah yang dipilih, lalu cincang kasar
- 100 gram whip cream bubuk
- 200 mililiter susu cair
- 5 sendok makan susu kental manis, atau ditambah sesuai dengan selera

## LANGKAH-LANGKAH :

1. Campur whip cream bubuk dan susu cair, kemudian kocok hingga kaku.
2. Tambahkan jus buah yang dipilih tadi hingga rata dan lembut.
3. Masukkan buah yang sudah dicincang dan diaduk rata. Tuang ke wadah kedap udara.
4. Simpan di freezer hingga beku, sekitar 3-4 jam.
5. Sajikan dengan *topping* sesuai selera.

SUMBER : COOKPAD.COM



# gizi & BB

Anemia defisiensi besi sering menjangkiti remaja putri. Itulah sebabnya teman-teman sering loyo, lemes, dan kurang fokus saat menerima pelajaran di sekolah. Padahal, senang sekali rasanya kalau kita bisa fokus dan sangat aktif dalam belajar, maka segudang prestasi dapat kita raih, ide-ide pun akan lebih sering bermunculan. Oleh karena itu, penuhi asupan nutrisi dengan baik.

## BAGAIMANA CARANYA?

1. Setengah dari piring kalian harus berisi buah dan sayur
2. Setengahnya lagi berisi dengan makanan pokok (2/3) dan lauk pauk (1/3)



Cuci tangan sebelum makan

Air putih



piring makanku : porsi sekali makan

**Gambar saran porsi makan**

SUMBER : KEMENTERIAN KESEHATAN RI, 2014

Berat badan kurang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi. Tapi ada juga kan yang obesitas? Nah, asupan nutrisi kita harus seimbang dengan aktivitas kita sehari-hari. Jangan lupa pantau berat badan yang ideal yaaa! Bagaimana caranya?

# indeks masa tubuh

**IMT : Berat Badan (kg) / Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m)**

Contoh :

BB = 50 kg, TB = 1,6 m

IMT =  $50 / (1,6 \times 1,6)$

=  $50 / 2,56$

= 19,53



Selanjutnya, jika kamu laki-laki pastikan angka IMT berada di antara angka 20,1 sampai 25,0 dan untuk perempuan adalah 18,7-23,8. Jika masih kurang atau justru berlebih, perhatikan lagi asupan nutrisi kalian.

SUMBER : WORLD HEALTH ORGANIZATION

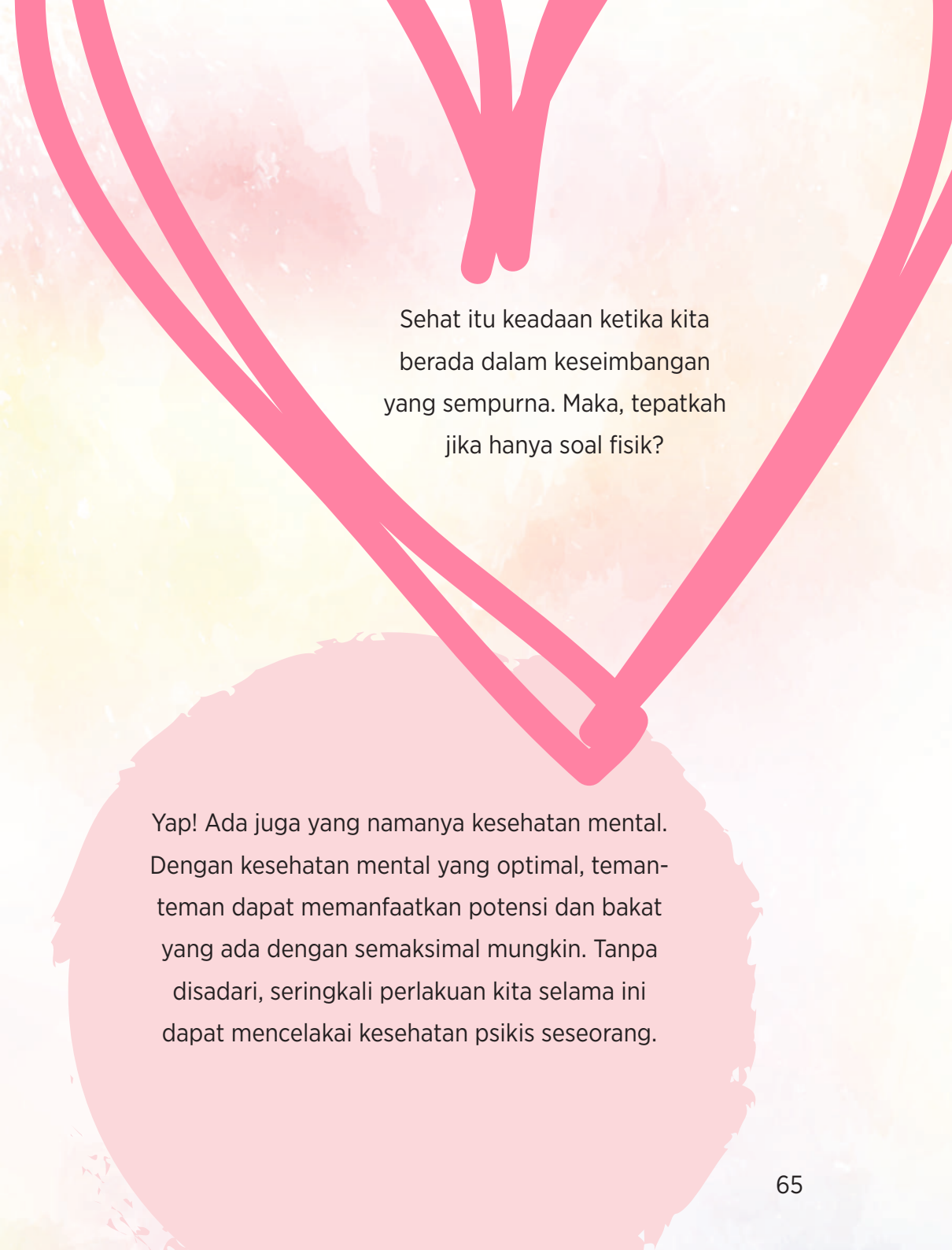
Bagikan Ide Kalian untuk  
Meningkatkan Derajat  
Kesehatan Remaja!

A blank sheet of white lined paper with green dashed lines. The paper is tilted and has several colorful tabs: a blue polka-dot tab at the top right, a yellow tab on the right side, and two tabs (blue polka-dot and pink striped) at the bottom right.



Sehat  
Hati dan  
Emosi





Sehat itu keadaan ketika kita berada dalam keseimbangan yang sempurna. Maka, tepatkah jika hanya soal fisik?

Yap! Ada juga yang namanya kesehatan mental. Dengan kesehatan mental yang optimal, teman-teman dapat memanfaatkan potensi dan bakat yang ada dengan semaksimal mungkin. Tanpa disadari, seringkali perlakuan kita selama ini dapat mencelakai kesehatan psikis seseorang.

Terdapat info bahwa 40% anak mengalami *bullying* di sekolah dan 32% melaporkan mendapat kekerasan fisik. Mungkin teman-teman sering mendengar pembenaran bahwa *bullying* itu dapat menguatkan mental seseorang. Namun nyatanya *bullying* hanya akan meningkatkan hal-hal negatif dalam diri seseorang. Tentunya ada banyak cara lain yang dapat menguatkan mental.



Apakah teman kita yang mengekspresikan gender secara berbeda layak *dibully* karena melanggar norma sosial? Misalnya tomboy seperti tokoh Bintang dalam cerita bergambar di depan? Penting sekali untuk kita ingat, bahwa setiap orang itu berbeda dan memiliki haknya masing-masing. Tidak ada satupun yang berhak untuk *dibully*. Perbedaan itu indah seperti pelangi. Bullying pun bukan hanya soal fisik, tetapi dengan mengolok dan mengucilkan juga menyakiti perasaan orang lain seperti yang dialami tokoh Si Cungkring.

*Bullying* bukanlah menguatkan pertemanan, tetapi justru membuat kita kehilangan teman. *Bullying* juga tidak membuat kita menjadi keren! Namun, justru membuat diri kita terlihat negatif.



Apakah temanmu berkata bahwa *bullying* adalah sebagian dari budaya? Jika budaya tersebut negatif dan membuat orang lain tidak nyaman maka perlu dihentikan. Lestarikan budaya yang positif!

Kadang kita juga sering berpikir, saat melihat tindakan *bullying* lebih baik diam dan tidak ikut campur. Namun, dengan diam saja, justru akan membuat tindakan *bullying* terus terjadi.



SUMBER : UNICEF, 2007

# TOKOH INSPRATIF

Harapan seolah gugur dan mengalir hanyut. Apalagi ketika lingkungan bahkan orang tua ikut mengucilkan. Ginanjar Koesmayadi dinyatakan HIV+ pada tahun 2000. Alih-alih terus menyesali nasib, pria kelahiran 13 Juli 1980 ini menjadikan vonis HIV+ sebagai cambukan untuk meningkatkan kualitas hidup. Meski kekebalan tubuhnya perlahan digerogeti, ia tetap berlari kencang demi kehidupan yang lebih baik.

Namun, sudah menjadi rahasia umum jika ODHA dan pengguna NAPZA, sekalipun sudah berusaha untuk sembuh akan mendapat stigma negatif dan perlakuan diskriminatif dari masyarakat. Dengan perlakuan seperti itu

bagaimana mungkin mereka bisa berkarya? Mereka berkesimpulan bahwa tidak ada tempat yang aman, nyaman, serta kondusif bagi ODHA dan mantan pengguna NAPZA. Karena itu lahirlah Komunitas Rumah Cemara, wadah untuk berkumpul, curhat, berbagi pengalaman dan saling menguatkan diantara anggotanya.

Tiga tahun setelah divonis positif terinfeksi HIV, lelaki yang acap kali disapa Ginan menggagas Komunitas Rumah Cemara. Mereka menyadari bahwa sepakbola dapat membantu mereka untuk melepaskan stigma negatif yang selama ini melekat di masyarakat. Mereka ingin memperlihatkan bahwa mantan pecandu narkoba dan stigma ODHA bukanlah sampah dan menjadi halangan untuk berprestasi.

Visi Komunitas Rumah Cemara adalah menjadi wadah yang positif untuk meningkatkan kualitas hidup ODHA dan eks pecandu, baik secara fisik, sosial, terutama juga psikis dan spiritual. Kemudian, komunitas ini berkembang menjadi organisasi sosial yang bergerak di bidang pendamping ODHA dan mantan pengguna NAPZA.

Berbagai kegiatan diadakan Ginan bersama Rumah Cemara, di antaranya membentuk klub futsal. Tak sekadar

menyehatkan fisik, latihan ini juga membuat jiwa pemain sehat. Menurut beberapa referensi yang Ginan baca, HIV sulit berkembang jika kondisi fisik dan kejiwaan penderitanya selalu sehat.

Dari sekadar berlatih, klub futsal Rumah Cemara memberanikan diri beruji coba dengan klub lain. Berawal dari hanya bertanding, kemudian Ginan melihat peluang bahwa futsal dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk membangun komunikasi dan hubungan sosial yang sehat antara ODHA dan mantan pengguna NAPZA dengan masyarakat. Bagaimana caranya? Setelah selesai pertandingan, mereka mengajak lawan mainnya untuk berkunjung ke Rumah Cemara. Sembari menjamu tamu, mereka mulai menyampaikan informasi tentang apa dan siapa Rumah Cemara, juga tentang seluk-beluk HIV/AIDS dan bagaimana seharusnya orang-orang bersikap terhadap penderita HIV/AIDS.

Selanjutnya, Ginan menyusun proposal yang diikutkan pada ajang Ashoka Fellowship 2010. Ini ajang adu ide tingkat global yang diperuntukkan bagi para pegiat kewirausahaan sosial (*social entrepreneur*). Setelah melalui seleksi ketat di antara ratusan proposal seluruh dunia, proposal yang diajukan Ginan masuk babak final. Selanjutnya, peni-

lain ditentukan dengan sistem *online voting*. Bersama dukungan sahabatnya se-Indonesia proposal Rumah Cemara terpilih sebagai pemenang. Hal itu semakin menebalkan keyakinan Ginan, bahwa berstatus penderita HIV/AIDS bukanlah akhir dari segalanya.

Harapan Ginan yang mulanya hampir gugur kini justru tumbuh lebih subur. Kerasnya upaya Rumah Cemara dalam memenuhi undangan Homeless World Cup 2011 yang diadakan di Paris, berakhir mengejutkan. Juara bertahan Skotlandia berhasil mereka kalahkan. Demikian juga tim-tim dari negara yang kualitas sepak bolanya jauh di atas Indonesia.



Atas penampilan mengesankannya itu tim Rumah Cemara mendapat gelar *The Best Newcomer Team*. Pemberian gelar ini tak hanya karena tim Ginan tak mendapat kartu satu pun selama bertanding. Sikap dan perilaku di luar lapangan juga menjadi bahan penilaian. Gelar tim terbaik ini semakin lengkap setelah Ginan dianugerahi gelar *The Most Valuable Player* alias pemain terbaik sepanjang turnamen. Hal itu yang membuat anggota Rumah Cemara sangat bergembira meski hanya menapaki peringkat keenam. Tidak berhenti puas, anggota Rumah Cemara ingin terus berkarya dan menyumbangkan gagasannya untuk sesama.

SUMBER : BUKU KICK  
ANDY HEROES (PARA  
PAHLAWAN PENEMBUS  
BATAS





apa tindakan kalian jika  
menjadi KORBAN Bullying?




# sehat akal



# Tips Membentuk Forum

- Orang yang setiap hari menganggur apakah bisa dikatakan sehat?
- Bagaimana dengan orang yang selalu tertekan dengan tugasnya?
- Selain fisik dan jiwa, seseorang yang sehat itu harus produktif! Oops.. tapi tidak semua orang tua dan guru mendukung kegiatan yang sangat kita sukai. Beberapa orang tua lebih suka ketika kita sehari suntuk membaca buku pelajaran atau mengerjakan PR dari sekolah.
- Lantas bagaimana? Padahal kegiatan produktif dapat membantu remaja terhindar dari jeratan narkoba, rokok, seks bebas, dan kegiatan merugikan lainnya. Kegiatan produktif akan menyelamatkan kita dari berbagai masalah kejiwaan.



A circular arrangement of 15 stylized human figures, each with a different color and pose, holding hands to form a ring. The background is a light blue and green watercolor wash. The figures are diverse in appearance, representing a multicultural and inclusive community.

Kalian bisa menciptakan sebuah komunitas, forum atau klub agar kalian bisa saling mengingatkan, berbagi cerita, dan saling mendukung untuk melakukan kegiatan yang sama. Setelah kalian memiliki forum dan menghasilkan karya yang bermanfaat, orang tua justru akan berbalik mendukung kalian.

Tidak susah kok dalam membentuk forum baru, cukup beberapa hal yang perlu teman-teman lakukan :

1. Kumpulkan orang yang memiliki minat sama.
2. Utarakan rencana pembuatan forum yang kamu inginkan. Jangan lupa sertakan manfaatnya bagi mereka jika forum itu benar-benar dibuat.
3. Lakukan pembagian peran seperti ketua, bendahara, sekretaris dan penanggung jawab penyimpanan karya.
4. Tetapkan target panjang forum kalian. Misalnya pembuatan empat film pendek dalam enam bulan.
5. Tetapkan target mingguan. Misalnya pembuatan skenario.
6. Buatlah jadwal! Termasuk jadwal evaluasi target.
7. Jaga komunikasi dan kekompakan kalian!

Mari kita coba! Kemudian amati, apakah dengan adanya forum tersebut kalian menjadi lebih aktif dan produktif..? Tunjukkan kreativitas kalian sebagai remaja SEHAT dan PRODUKTIF!!

## Taman Obat

Ada yang pernah melihat taman kota? Atau beberapa tumbuhan yang menghiasi sekitar jalan raya? Bayangkan, seandainya semua taman-taman itu diisi dengan tanaman obat. Keren bukan? Bisa juga dimulai dari halaman rumah kalian. Bentuk tamannya bisa disesuaikan dengan keinginan kalian juga, lho.

Dengan menanam sendiri kita akan belajar menghargai tumbuhan, mengamati proses tumbuhnya, bahkan bisa memanfaatkan hasil tanamannya. Hal ini tentu berbeda ketika kita mengkonsumsi buah, sayur, atau obat dengan hanya membelinya hanya menukar dengan uang tanpa tahu proses menanam dan mengolahnya. Kebiasaan menanam ikut meningkatkan kesehatan fisik ataupun jiwa, meningkatkan kreativitas, dan tentu saja ikut andil dalam mengurangi polusi udara.

Pertama, yang harus dilakukan adalah menyiapkan tempat untuk menyemai benih. Misalnya, benih bunga



rosella, bunga matahari, atau berbagai jenis sayuran. Berbeda dengan jahe, kunyit, atau daun mint yang tidak perlu disemai. Tempat penyemaian tersebut bisa dari bahan apa pun, utamakan dengan memanfaatkan barang bekas.



Setelah hasil semaian cukup tinggi, kalian perlu memindahkannya ke tempat yang lebih luas atau pot yang lebih besar.

Kedua, siapkan tanah yang subur dan cukup nutrisi. Kamu bisa menyiapkan pupuk organik. Pastikan terdapat sinar matahari yang cukup sehingga proses fotosintesis akan optimal.



Yang ketiga, jika halaman kalian luas, maka aturlah format penanaman sesuai dengan kreativitas kalian. Namun jika halaman kalian cukup sempit kalian bisa menggunakan media bekas seperti pipa, botol, ember, bahkan ban atau sepatu. Kalian bisa menghias dan mengatur penempatannya menjadi lebih menarik.



Terakhir jangan lupa untuk selalu menyiramnya jika musim kemarau, memberikan pupuk dan menanam bunga di sekitarnya untuk mengusir serangga secara alami.

Silahkan mencoba! Jangan mau kalah dengan remaja keren yang berada di Kabupaten Garut, Provinsi Jawa Barat. Mereka adalah para remaja di Pesantren Ekologi Ath-Thariq. Mereka menyebut dirinya mempraktikkan pen-



PESANTRENEKOLOGI.BLOGSPOT.CO.ID

didikan yang berbasis Agro Ekologi, yaitu pendidikan yang mengenalkan kepada lingkungan sekitar tentang pentingnya menanam tanpa merusak ekosistem, merawat, memanen, dan memasarkan dengan harga adil.

Rencanakan kegiatan sehari-hari  
kalian sebagai remaja sehat & kreatif!

A large white sheet of paper with horizontal dashed lines for writing, tilted slightly to the right. A yellow sticky note is attached to the right edge.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**Fany Zahra** lahir di kaki gunung Merbabu kota Salatiga, pada 26 Desember 1996. Sejak belia gadis ini tak bisa jauh dari para pendongeng. Tempat tinggalnya yang sejuk menjadi hangat oleh kisah-kisah manusia yang menebar kasih. Ia menghabiskan usia SMP dan SMA di Komunitas Belajar Qaryah Thayyibah. Selain masih bergabung dengan komunitasnya, saat ini ia tercatat sebagai mahasiswa akademi kebidanan.

Komunitas tempat ia belajar dianggapnya sebagai keluarga yang unik. Hanya berbekal keingintahuan, dia bersama temannya terus berkarya dengan penuh kemerdekaan. Sastra menjadi benda indah yang pertama kali mencuri ketertarikannya, maka bergabunglah ia di forum penulisan bernama Freedom Writer dan telah menelurkan beberapa buku. Selain itu ia juga aktif dalam berbagai forum seni seperti teater, perkusi, jurnalistik, seni beladiri wushu, dan film. Bersama teman-teman komunitasnya, ia aktif mengikuti berbagai kejuaraan wushu, festival film, pertunjukan teater, dan berbagai acara seni.

Keinginan yang terus ia ikuti akhirnya bermuara pada ilmu kesehatan. Ia tertarik dengan buku-buku yang berbicara tentang perempuan, pemberdayaan, remaja, dan kesehatan. Baginya semua ilmu saling berkesinambungan dan harus diramu untuk karya-karya yang bermanfaat. Kini, ia aktif sebagai ketua organisasi Ikatan Mahasiswa Kebidanan Ar-Rum Salatiga.

Kritik dan saran sangat diharapkan guna peningkatan kualitas dan penulisan selanjutnya. Untuk itu mari bersua lewat: [theofanyzahra@gmail.com](mailto:theofanyzahra@gmail.com)

## **NARAHUBUNG**

### **Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga**

Jalan Jenderal Sudirman,

Gedung C Lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Surel: [sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id](mailto:sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id)

Telp/Fax: 021-5703336



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



Bintang, gadis pembawa semangat berusia lima belas tahun. Suatu hari, ia bersama temannya tertimpa masalah besar yang mengancam mimpi mereka. Masa remaja seringkali dianggap sarang perilaku buruk. Meski tanpa orang tua, mereka optimis untuk bangkit.

Setiap keadaan jangan diterima dengan senyum saja. Ia berpikir bahwa masalah adalah tantangan. Dengan membaca buku ini, kita diajak Bintang berkelana mengenali diri. Kita juga diajak berpikir selain hanya menyaksikan Bintang meracik resep menjadi remaja sehat.

Siapakah remaja sehat? Tidak sakit apakah berarti sudah menjadi pribadi yang sehat? Rasanya itu saja belum cukup.

Buku ini dilengkapi dengan kisah inspiratif, artikel, dan kebiasaan kecil yang bisa kita selipkan dalam jadwal sehari-hari.