



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2019

# Aku Sayang Tubuhku







KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2019

# Aku Sayang Tubuhku



Untuk anak usia PAUD, buku ini dibacakan oleh orang tua atau guru.



Untuk anak usia SD kelas awal, buku ini bisa dibaca sendiri dengan didampingi orang tua atau guru.

Judul:

**AKU SAYANG TUBUHKU**

CETAKAN PERTAMA TAHUN 2018

CETAKAN KEDUA TAHUN 2019

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca anak usia dini. Buku ini adalah produk dari Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat membuat anak paham tentang cara menjaga tubuh dan melindungi diri termasuk dari kekerasan seksual. buku ini merupakan “dokumen hidup” yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman.

Diterbitkan oleh:



Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan  
Pendidikan Masyarakat  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Jalan Jenderal Sudirman  
Gedung C It. 13 Senayan Jakarta 10270  
Telepon: 021-2527664  
ISBN: 978-602-427-250-0

Pengarah	:	Sukiman
Penanggung Jawab	:	Nanik Suwaryani
Penyusun	:	Nanik Suwaryani, Aria Ahmad M, Purwanto, Anik Budi Utami, Asih Priamsari, Diena Haryana, Retno Wibowo
Penelaah	:	Rita Pranawati, Zoya Dianaesthika Amirin, Dinda Denis P Putrantlya, Anisah, Queen Aura, Puspa Safitrie, Adi Sutrisno, Agus Saptono.
Ilustrator	:	Dian Kartika, Ibrahim Fanshuri
Penata Letak	:	Dian Kartika, Ibrahim Fanshuri
Sekretariat	:	Emmi Dhamayanti, Badarusalam, Atih Jumiarsih, Linang Wahyu Srirejeki, Justina Esti Utami, Parluhutan L Manik, Esih Warnesih

# Sambutan

Anak-anak yang Bapak sayangi,

Kita semua mendapat karunia dari Tuhan tubuh yang harus kita rawat dan lindungi. Kalau kita merawat tubuh, kita akan sehat dan bisa melakukan apapun yang kita mau, seperti belajar, bermain, dan berolahraga. Kalau kita melindungi tubuh kita dengan baik, kita akan bugar dan sehat.

Anak-anak, kalian bisa belajar merawat dan melindungi tubuhmu dengan membaca buku ini. Kalau ada yang tidak kamu pahami, tanyalah kepada teman, kakak, guru, atau Ayah Bundamu.

Semoga anak-anak menjadi anak yang sehat, cerdas, berani, dan bahagia.

Salam, literasi,

Sukiman

Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

# Daftar isi

Pengantar.....	5
Mengenal dan menjaga tubuh agar tetap bersih.....	6
Menjaga diri agar aman.....	10
Mengenal sentuhan yang boleh dan tidak boleh.....	20
Yang harus dilakukan.....	37

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

1

Kita harus menjaga tubuh kita agar tetap bersih dan sehat

2

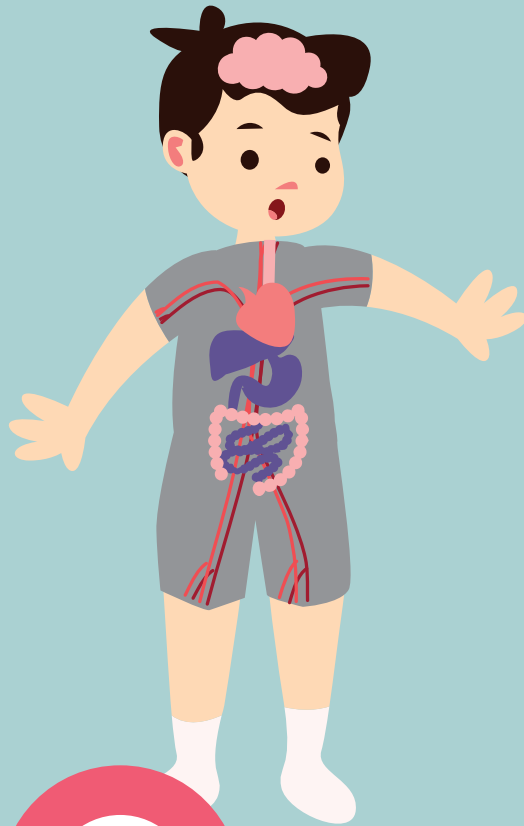
Kita juga harus menjaga diri agar tetap aman

3

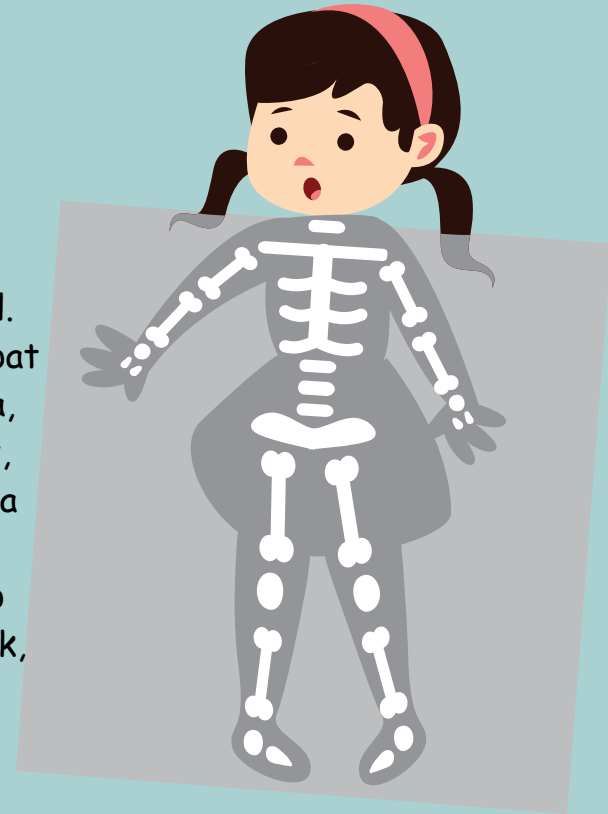
Kita harus mengenal sentuhan yang boleh dan tidak boleh

# 1

## MENGENAL DAN MENJAGA TUBUH AGAR BERSIH DAN SEHAT



Tubuhku begitu mengagumkan dan spesial. Ada bagian tubuh yang dapat aku lihat, misalnya kepala, dada, kaki, tangan, perut, dan alat kelamin. Ada juga bagian tubuh yang tidak terlihat karena tertutup kulit, misalnya tulang, otak, otot, jantung, dan usus.





Semua bagian tubuh itu diciptakan Tuhan dengan fungsinya masing-masing. Untuk itu aku harus merawat, menjaga, dan melindunginya.

Aku merawat tubuhku dengan mandi, menggosok gigi, makan, dan minum yang sehat, tidur yang cukup, dan berolah raga.

Aku juga menjaga dan melindungi tubuhku dengan berpakaian yang nyaman dan sopan.



Agar aku sehat, aku banyak  
makan buah, sayur, minum  
susu dan air putih.  
Aku tidak mau makan, minum,  
dan jajan sembarangan.



Aku juga tidak mau tidur  
terlalu malam karena akan  
membuatku terlambat  
sekolah.



Aku juga senang berolahraga  
bersama ayah, bunda, dan  
teman-temanku.

## 2 MENJAGA DIRI AGAR AMAN

Aku juga menjaga dan melindungi tubuhku dengan berpakaian yang nyaman dan sopan.



Aku berganti pakaian di tempat tertutup, seperti kamar mandi atau kamar tidur. Aku malu jika orang lain melihatku berganti pakaian.



Aku selalu  
berhati-hati  
saat bermain  
agar tidak cedera.



Aku tidak membuka  
pakaianku di tempat umum,  
misalnya di tempat bermain.

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

Aku juga tidak mau bermain  
di tempat sepi apalagi di  
malam hari.



Aku juga tidak akan mau diajak orang lain tanpa izin orang tuaku.

Ada lho orang dewasa yang suka memberi anak kecil makanan atau mainan agar mau pergi dengan dia. Kata ayah bundaku, kita harus menolak ajakan orang itu.







Aku tidak memisahkan diri dari ayah bunda, guru, kakak, atau temanku saat sedang pergi di tempat ramai seperti pasar, toko, atau tempat wisata.

Ayah bundaku berpesan, kalau aku terpisah dari mereka saat di tempat ramai, aku bisa berteriak memanggil mereka. Aku juga bisa meminta bantuan penjaga toko, restoran, atau petugas keamanan untuk membawaku ke bagian informasi.

Bagian informasi nanti akan memanggil ayah bundaku melalui pengeras suara atau menelpon mereka. Aku selalu ingat nomor telepon ayah bundaku.





Aku akan meminta izin ayah bunda ketika ada orang yang menawarkan permen, makanan, minuman, atau mainan.

Aku selalu berpamitan ke ayah bundaku ketika akan pergi bermain.





Ayah bunda selalu tahu  
dimana aku berada.

Ketika aku sedang  
tidak bersama ayah  
bunda, mereka bisa  
menghubungiku.

Mereka punya nomor  
telepon guru dan orang  
tua teman-temanku.

# 3

## MENGENAL SENTUHAN YANG BOLEH DAN TIDAK BOLEH

Teman-teman, ayah bunda dan guruku pernah berpesan, untuk melindungi diri kita, kita harus tahu sentuhan-sentuhan yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh orang lain ke kita.



Sentuhan yang boleh adalah sentuhan yang membuat kita nyaman dan senang karena merasa diperhatikan dan disayang.




Sentuhan yang tidak boleh adalah sentuhan yang membuat kita merasa tidak nyaman, risih, dan sakit.

## Sentuhan yang boleh

Aku senang saat ayah dan bunda memeluk atau membelaiiku ketika mereka pulang dari bekerja atau ketika mereka memujiku.





An illustration of a family scene. A father with glasses and a brown shirt stands on the left, smiling. A mother in an orange dress is leaning over a bed, kissing a young child on the cheek. The child is holding a teddy bear. The background features a bright sun, a tree, and a blue sky with clouds. A blue speech bubble is on the left, and a pink circular graphic is at the bottom right.

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



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

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





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

Kadang aku harus berdekatan dengan seseorang untuk menunjukkan sikap sopan.

Aku bersalaman saat berkenalan dengan teman baru.





Aku mencium  
tangan bapak  
dan ibu guruku.

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

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



Satpam  
membantuku saat  
menyeberang jalan  
agar aman.





Guru menepuk pundakku  
ketika aku menangis  
untuk membuatku  
nyaman.



Aku memegang  
tangan temanku untuk  
membantunya berdiri  
ketika terjatuh.



## Sentuhan yang tidak boleh

Kadang-kadang aku tidak suka disentuh kerana aku merasa risih, tidak nyaman, atau sakit.

Aku juga tidak akan menyentuh temanku kalau mereka merasakan hal yang sama.



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

Aku bisa marah sekali kalau orang lain melakukan itu.





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

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



# 4

## YANG HARUS DILAKUKAN

Ketika ada orang mendekatiku dan aku merasa tidak nyaman, aku akan menghindar dan berkata dengan tegas  
"Jangan sentuh aku",  
"Jangan pegang-pegang",  
"Aku tidak mau".

Jika orang itu masih memaksaku aku akan berlari dan berteriak  
"Jangan",  
"Tidak",  
"Tolong".

Jika orang itu tetap memaksa, aku akan berontak dengan memukul, menggigit, menendang, dan terus berteriak.



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







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



Tubuhku sangat berharga, karena itu aku harus melindunginya.

**Aku Sayang  
Tubuhku**

# Kontributor Naskah

## **Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Ditjen PAUD dan Dikmas**

**(subdit.anakremaja@kemdikbud.go.id)**

1. Nanik Suwaryani
2. Aria Ahmad Mangunwibawa
3. Poerwanto
4. Anik Budi Utami
5. Asih Priamsari
6. Puspa Safitri
7. Adi Sutrisno
8. Agus Saptono

## **Praktisi Pendidikan Anak dan Remaja**

Retno Wibowo

Dinda Denis P. Putrantya

## **Yayasan Sejiwa**

Diena Haryana

## **Komite Perlindungan Anak**

Rita Pranawati

## **Praktisi/Psikolog**

Zoya D. Amirin

## **Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak**

Anisah Hasiah

## **SMPN 180 Jakarta**

Queen Aura

## **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/>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
REPUBLIK INDONESIA  
2019