

**Keluarga**

Kami keluarkan dari tumbuh – tumbuhan yang menghijau , dan Kami keluarkan dari tumbuhan yang menghijau itu butir yang banyak.dan dari mayang kurma mengurai tangkai – tangkai yang menjulai dan kebun – kebun anggur dan kami keuarkan pula zaitun dan delima yang serupa . Perhatikanlah buahnya saat pohonnya berbuah dan perhatikan pulalah olehmua kematangannya .*Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda – tanda kekuasaan Allah bagi orang – orang yang beriman . “ ( QS Al An’am : 99)*

Melakukan Asuhan mandiri merupakan upaya mengubah paradigma sakit menjadi paradigma sehat.Upaya yang dilakukan mengubah paradigma pengobatan ( Kuratif ) menjadi paradigma Promotif ( Meningkatkan kesehatan ) dan Preventif ( pencegahan penyakit ).Pelaksanaan ASMAN TOGA di masyarakat dilakukan pembinaan secara terpadu, berjenjang dan berkesinambungan.Pembinaan ini bertujuan untuk memberikan ketrampilan untuk memanfaatkan tanaman Obat Keluarga ( TOGA ) dan akupresur.Toga merupakan sekumpulan tanaman berkhasiat obat yang di tanam di pekarangan untuk memelihara kesehatan keluarga. Akupresur adalah ketrampilan yang dilakukan dengan melakukan penekanan / pemijatan pada titik – titik akupunktur menggunakan jari

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menggunakan tanaman berkhasiat obat antara lain

1. Identifikasi tanaman
2. Waktu memetik tanaman
3. Cara pemakaian
4. Biji diumpulkan dari buah yang masak sempurna
5. Akar atau rimpang dikumpulkan sewaktu proses pertumbuhannya berhenti
6. Pencucian dan pengeringan
7. Mengenal sifat dan cita rasa tanaman
8. Kegunaan

Ada 4 macam sifat dari tanaman obat , yaitu dingin ,panas , hangat dan sejuk.Sedangkan cita rasa tanaman obat ada 5 yaitu : pedas , manis , asam , pahit dan asin

Nama tanaman masing – masing daerah terkadang berbeda – beda

Hampir semua tanaman di Indonesia mempunyai manfaat yang sangat luar biasa."Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.Sesungguhnya kami benar – benar telah mencurahkan air ( dari langit ) kemudian Kami belah bumi dengan sebaik – baiknya, lalu Kami tumbuhkan bijii – bijian dari bumi itu , anggur dan sayur-sayuran , zaitun dan kurma, kebun – kebun ( yang ) lebat dan buah – buahan serta rumput – rumputan untuk kesenangannu dan untuk binatang – inatang ternakmu . “ ( QS Abasa : 24-32 )

Cara mengunakan Toga bermacam – macam. ada yang di rebus , ditumbuk dan lain – lain Dampak adanya kelompok Asman Toga sangat positif baik dari sisi kesehatan.keluarga , ekonomi



Titiek Idayanti, S.ST, M.Kes. Dosen Algor Dan Hnada Mojokerto BSMI Kab. Mojokerto

### CIPTAKAN LINGKUNGAN PENDIDIKAN YANG AMAN Serta Bebas dari Kekerasan Seksual dan Perundangan

Remaja

Kasus Kekerasan Seksual (KS) di lingkungan satuan pendidikan makin marak terungkap. Peran satuan tugas yang sudah dibentuk dan guru yang semakin pro-aktif mengungkap pasca berlakunya Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 (Permendikbudristek PPKSP) menjadikan semakin banyaknya siswa yang berani berbicara. Dalam kebanyakan kasus, korban KS mengalami trauma yang mendalam. Namun di luar KS berat, terkadang marak juga terjadi KS dengan versi 'lebih ringan' yang seringkali pelaku tidak menyadari telah melakukannya. KS tidak hanya sebatas pada sentuhan fisik yang merendahkan. Ada berbagai tindakan yang masuk dalam kategori KS, dan beberapa di antaranya sering tidak disadari oleh banyak orang.

Kekerasan Seksual adalah setiap perbuatan merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, karena ketimpangan relasi kuasa dan/atau gender, yang berakibat atau dapat berakibat penderitaan psikis dan/atau fisik termasuk yang mengganggu kesehatan reproduksi seseorang dengan aman dan optimal. Berdasarkan jenisnya, kekerasan seksual dapat digolongkan menjadi kekerasan seksual yang dilakukan secara : (1) verbal, (2) nonfisik, (3) fisik, dan (4) daring atau melalui teknologi informasi dan komunikasi. Berdasarkan bentuknya kekerasan seksual

(2) menyentuh, mengusap, meraba, memegang, dan/ atau menggosokkan bagian tubuh pada area pribadi seseorang, (3) mengirimkan lelucon, foto, video, audio atau materi lainnya yang bermuansa seksual tanpa persetujuan penerima dan/atau meskipun penerima materi sudah menegur pelaku, (4) menguntit, mengambil, dan menyebarkan informasi pribadi termasuk gambar seseorang tanpa persetujuan orang tersebut, (5) memberi hukuman atau perintah yang bermuansa seksual kepada orang lain (seperti saat penerimaan siswa atau mahasiswa baru, saat pembelajaran di kelas atau kuliah jarak jauh, dalam pergaulan sehari-hari, dan sebagainya), (6) mengintip orang yang sedang berpakaian, (7) membuka pakaian seseorang tanpa izin orang tersebut, (8) membujuk, menjanjikan, menawarkan sesuatu, atau mengancam seseorang untuk melakukan transaksi atau kegiatan seksual yang sudah tidak disetujui oleh orang tersebut, (9) memaksakan orang untuk melakukan aktivitas seksual atau melakukan percobaan pemerkosaan; dan, (10) melakukan perbuatan lainnya yang merendahkan, menghina, melecehkan, dan/atau menyerang tubuh, dan/atau fungsi reproduksi seseorang, karena ketimpangan

