



#1 NAWALA

EDISI PERTAMA 2025

Daftar Isi

Salam Pembuka	1
Dari Asal Makan ke Aksi Gizi: KISARA Mengajak Remaja BERAksi	2
Bicara Menstruasi Bukan Hal Memalukan Lagi	4
Karena Kota Sehat dan Inklusif Itu Layak Diperjuangkan	6
Remaja Harus Jadi Pemimpin Hari Ini, Bukan Nanti	7
Para Penggerak: Kisah Relawan Kisara	9
Terima Kasih Telah Bergerak Bersama Kami	10





Om Swastyastu

Selamat datang di edisi perdana newsletter kami! Dengan penuh semangat dan rasa syukur, kami menyapa para sahabat, mitra, dan komunitas yang telah menjadi bagian penting dari perjalanan panjang ini.

Berdiri sejak tahun 1959, PKBI Daerah Bali merupakan salah satu pionir dalam memperjuangkan hak dan kesehatan seksual dan reproduksi (HKSR) di Indonesia, khususnya di Pulau Dewata. Dengan semangat yang terus menyala, kami mengusung visi: "Terwujudnya Keluarga dan Masyarakat Indonesia yang Bertanggung Jawab dan Inklusif." Selama lebih dari enam dekade, kami telah menjalankan berbagai inisiatif yang berfokus pada peningkatan akses terhadap pelayanan kesehatan reproduksi dan seksual, pemberdayaan anak muda, pencegahan kekerasan berbasis gender, serta edukasi seksualitas yang komprehensif.



Melalui newsletter ini, kami berharap dapat membangun dan menjaga hubungan yang kuat dengan masyarakat dan para mitra. Juga meningkatkan keterlibatan publik dalam isu-isu HKSR, menyampaikan kisah-kisah menarik di berbagai kegiatan, cerita inspiratif, serta pencapaian PKBI Daerah Bali secara berkala. Kami ingin menjadikan ruang ini sebagai jembatan komunikasi yang hangat, terbuka, dan penuh makna.

Dalam edisi perdana ini, kita akan menyelami berbagai isu penting seputar kesehatan reproduksi dan gizi remaja. Kami mengulas keterkaitan erat antara keduanya melalui program BERAksi, serta menyoroti urgensi untuk mendobrak tabu dalam membicarakan edukasi kesehatan seksual dan reproduksi secara terbuka.

Kami juga menghadirkan inisiatif dari PKBI Daerah Bali dalam mewujudkan kota yang sehat dan inklusif, strategi organisasi dalam mendukung gerakan remaja, hingga kisah penuh semangat dari salah satu relawan yang menjadi bagian penting dari perubahan.

Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan kami. Mari terus melangkah bersama menuju masyarakat yang lebih sehat, setara, dan bebas dari kekerasan.

Om Shanti, Shanti, Shanti Om

Salam hangat,
Tim PKBI Daerah Bali



Dari Asal Makan ke Aksi Gizi: **KISARA** Mengajak Remaja **BERAKSI**

Kali ini kita berkenalan dengan Sekar, seorang remaja yang masih dalam proses pertumbuhan. Awalnya tidak terlalu peduli dengan apa yang ia makan; makanan cepat saji, minuman manis, dan kebiasaan rebahan sehabis makan menjadi rutinitas sehari-hari. Tapi semua berubah sejak ia ikut program BERAksi. Kini, ia tak hanya lebih sehat, tapi juga menjadi penggerak perubahan untuk teman-temannya.

BERAKSI (Bersama Aku dan Kamu Sadar Gizi) adalah program kolaboratif yang diinisiasi oleh Kisara PKBI Bali dalam rangkaian Youth Nutritiative Batch II oleh Rise Foundation, dan didukung oleh GAIN Indonesia. Program ini hadir untuk menjawab tantangan besar yang sering kali kita anggap sepele yaitu masalah gizi remaja.

Siapa saja yang terlibat?

Remaja jelas adalah ujung tombaknya. Tapi mereka tidak berjalan sendiri. Program ini didukung oleh pemerintah setempat, Puskesmas, sekolah, komunitas lokal seperti Kebun Berdaya, Jendranath, Teman Sayur, Makan Tengah, dan Bibit Pusaka Bali menjadi mitra kolaborator dalam pelaksanaan program. Selain itu juga keterlibatan organisasi pemuda seperti Bali Deaf Community, Bumi Setara dan Forum Anak Denpasar patut menjadi kebanggaan tersendiri.

Kolaborasi ini memastikan bahwa setiap suara, termasuk dari remaja dengan disabilitas, ikut didengar.

Sepanjang tahun 2024, berbagai kegiatan digelar, dan puncaknya adalah Festival MANUSIA 3.0: Setengah Isi, Penuh Gizi pada 22 Desember 2024. Program BERAksi dilaksanakan di Kecamatan Denpasar Barat, dengan Desa Tegal Kertha sebagai lokasi fokus utamanya. Lima sekolah tingkat SMP dan SLB menjadi tempat berlangsungnya edukasi dan aksi nyata.

Mengapa penting?

Remaja adalah generasi yang sedang bertumbuh. Tapi gaya hidup masa kini dengan makanan cepat saji, kurang gerak, dan informasi gizi yang minim, mengancam kesehatan mereka. Obesitas, hipertensi, dan diabetes bukan lagi penyakit orang dewasa seperti yang belakangan ini marak diberitakan. BERAksi hadir untuk mengubah pola pikir dan pola makan remaja agar lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang.



Membuat perubahan

Program ini dibangun di atas tiga langkah utama: Belajar, Berkarya, dan Berdampak. Remaja diajak belajar langsung di kebun, membuat aksi nyata, dan merancang program berdasarkan kebutuhan komunitas mereka. Kampanye digital, media edukasi inklusif, dan tantangan 30 Hari Sadar Gizi memperkuat dampaknya.

Salah satu cerita paling menyentuh datang dari Sekar, yang merasakan perubahan nyata dari program ini. Ia tidak hanya belajar untuk dirinya, tapi juga membagikan pengetahuannya pada teman-teman Tuli di SLB. "Karena memiliki latar belakang manajemen, pas aku ikut program BERAksi aku ngerasa banyak hal penting yang aku dapat tentang gizi untuk diri ku sendiri, mulai dari sistem pangan, pilihan makanan yang sehat. Aku juga ikut BERAksi Goes To School dan yang paling buat aku senang adalah Goes to SLB 2. Di sana pertama kali aku sharing tentang materi yang aku dapat saat belajar di kebun kepada anak-anak disabilitas." katanya. Dan perubahan kecil itu, jika dilakukan bersama-sama, bisa membawa dampak besar.

Lebih dari 500 remaja sudah merasakan manfaat langsung, dan 60.000 lebih dijangkau lewat kampanye digital. Ini jelaslah adalah permulaan, perubahan tidak akan terjadi dalam sehari. Namun tumbuh dari langkah kecil, dari keberanian untuk memulai, dan dari semangat untuk berbagi.

Jadilah bagian dari perubahan.

Untuk diri sendiri. Untuk generasi kita. Untuk masa depan yang lebih sehat.



Bicara **Menstruasi** Bukan Hal Memalukan Lagi

Kartika, 15 tahun

Kartika, 15 tahun, awalnya merasa canggung saat harus membahas soal menstruasi. Topik ini dianggap tabu, bahkan di rumah sendiri. Tapi semua berubah ketika ia mengikuti program Period Power. Di sanalah, untuk pertama kalinya, ia merasa didengar, dimengerti, dan diberdayakan.

Apa itu Period Power?

Period Power adalah sebuah inisiatif yang digagas oleh PKBI Daerah Bali melalui Kisara PKBI Bali, berkolaborasi dengan Perfect Fit dan Bali Children Foundation, serta didukung dana hasil penggalangan oleh Stella Worthington, seorang siswa dari Green School Bali. Program ini hadir untuk menjawab masalah yang jarang disuarakan tapi nyata: kemiskinan menstruasi.

Sederhananya, kemiskinan menstruasi adalah kondisi ketika seseorang, biasanya remaja perempuan, tidak punya akses yang cukup terhadap pembalut yang layak, tempat bersih untuk ganti pembalut, dan informasi yang benar tentang cara merawat diri saat haid. Ini bukan cuma soal uang, tapi juga soal minimnya edukasi akibat adanya rasa malu, dan stigma yang masih kuat di masyarakat. Akibatnya, banyak remaja terpaksa bolos sekolah atau merasa tidak nyaman setiap kali menstruasi datang.

Program ini menyentuh 507 remaja di Bali, mencakup Denpasar, Buleleng, dan Tabanan. Kegiatan edukasi dan distribusi 416 paket pembalut kain ramah lingkungan dilakukan di tujuh sekolah, satu panti asuhan, dan tiga event komunitas

di Denpasar. Menariknya, bukan hanya remaja perempuan yang dilibatkan, tetapi juga remaja laki-laki, agar tercipta lingkungan yang suportif dan inklusif bagi semua.

Dilaksanakan sepanjang Agustus hingga Desember 2024, program ini menyasar area-area dengan akses informasi terbatas dan stigma tinggi terhadap isu kesehatan reproduksi. Salah satunya adalah Sekolah Luar Biasa (SLB) karena setiap remaja, apapun latar belakangnya, berhak tahu tentang tubuhnya sendiri.





Mengapa Period Power Penting

Banyaknya remaja yang tidak punya akses ke pembalut layak, malu bicara tentang menstruasi, atau bahkan terpaksa bolos sekolah saat haid menjadi beberapa alasan utama pentingnya Period Power. Masalah ini bukan hanya soal darah bulanan, tapi soal hak dasar atas kesehatan, pendidikan, dan rasa aman. Period Power sebagai sebuah inisiatif tidak hanya membagikan produk, tapi juga memberikan edukasi yang menyeluruh yaitu:

- Bagaimana menjaga kebersihan saat menstruasi
- Pentingnya produk ramah lingkungan seperti pembalut kain
- Cara membangun keberanian untuk bicara tentang tubuh sendiri
- Dan yang tak kalah penting, bagaimana mencegah kekerasan seksual



Kisah Perubahan

Salah satu remaja yang terlibat dalam kegiatan ini, Kartika kini sudah berani menggunakan pembalut kain meski awalnya kesulitan karena harus mencuci dan menjemur apalagi saat musim hujan. Ia merasa lebih hemat dan bangga bisa berkontribusi menjaga lingkungan. Sementara itu, Nita, relawan Kisara sejak 2015 dan seorang guru, bahkan membawa edukasi ini ke sekolahnya. Meski awalnya para siswa bimbingannya merasa malu, kini mereka bisa berdiskusi terbuka tanpa rasa risih.

Harapan Masa Depan

Period Power bukan sekadar program. Ini adalah langkah awal menuju lingkungan yang aman, sadar, dan ramah bagi remaja. bicara soal menstruasi bukan hal yang memalukan, tapi sesuatu yang wajar dan perlu. Karena setiap remaja berhak tumbuh dalam lingkungan yang paham, peduli, dan siap mendukung mereka menjalani masa pubertas dengan sehat baik secara fisik maupun mental.





Karena Kota Sehat dan **Inklusif** Itu Layak Diperjuangkan

Bayangkan jika kamu tidak bisa mendapatkan layanan kesehatan hanya karena identitasmu. Atau ketika kamu butuh pertolongan, tapi dunia seolah menutup mata hanya karena kamu berbeda.

Iniilah kenyataan yang masih dihadapi sebagian orang, terutama mereka yang hidup dengan HIV, serta teman-teman dari keberagaman gender dan seksualitas.

Melalui program IHCP (Indonesia Healthy Cities with PRIDE), Kisara PKBI Bali hadir membawa sebuah inisiatif. Bersama anak-anak muda dan berbagai komunitas, IHCP ingin mewujudkan kota yang lebih sehat, adil, dan manusiawi untuk semua, tanpa terkecuali. Program ini dilaksanakan di beberapa wilayah di Indonesia yaitu Bali, Medan, Riau, Jawa Barat, Jawa Tengah, Samarinda, dan Maluku. Di Bali sendiri, Kisara bekerja sama dengan Dinas Kesehatan, berbagai mitra lokal dan lima kampus di Denpasar dan Buleleng: Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha), Mediterranean Singaraja, Institut Pariwisata dan Bisnis (IPB) Internasional, Sekolah Tinggi Farmasi (STF) Mahaganesha, dan Universitas Hindu Negeri (UHN) I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

Mengapa program ini penting?

Hingga hari ini, masih banyak orang yang takut datang ke pelayanan kesehatan hanya karena status HIV-nya. Masih banyak remaja yang tak berani bicara soal kekerasan seksual yang mereka alami di lingkungan kampus. Masih banyak yang merasa sendirian, tak tahu harus kemana mencari perlindungan. Padahal, kesehatan bukan hanya soal tubuh yang kuat, tapi juga soal merasa aman, didengar, dan dihargai sebagai manusia.

Sejak pertengahan 2023, Kisara PKBI Bali telah mengembangkan berbagai kegiatan melalui IHCP untuk mengubah situasi ini. Pelatihan di lima kampus melahirkan champions sebutan mahasiswa yang terlatih untuk jadi penggerak dan teman bagi sesama. Workshop juga diberikan kepada 125 dosen dan mahasiswa anggota Satgas PPKS (Pencegahan dan Penanganan Kekerasan Seksual), serta pelatihan untuk 20 tenaga kesehatan agar lebih ramah terhadap kelompok rentan. Program ini bahkan menyentuh ranah kebijakan, melalui advokasi ke dinas kesehatan, riset lapangan, dan forum diskusi kebijakan bersama para pemangku kepentingan.

Tak berhenti di pelatihan, Kisara juga menyebarluaskan informasi lewat media sosial yang sudah menjangkau lebih dari 31.000 orang. Buku panduan fasilitator, modul pelatihan, hingga media edukasi lainnya dikembangkan agar pesan ini bisa terus hidup, bahkan setelah program selesai.

Di tahun 2025, program ini diperkuat dengan pembuatan buku interseksionalitas isu dan analisis kebijakan diskriminatif, yang akan digunakan untuk edukasi dan advokasi ke depan. Sebagai penutup, digelar IHCP Exhibition, sebuah pameran yang menjadi ruang kreatif bagi remaja untuk mengekspresikan harapan mereka lewat karya seni, tentang kota yang mereka impikan: sehat, inklusif, dan penuh empati. Meski jalan yang ditempuh tidak selalu mudah karena terbatasnya sumber daya, stigma yang masih kuat, serta kebijakan yang terus berubah, Kisara PKBI Bali tidak akan berhenti. Kami percaya kesehatan adalah hak dan layak untuk terus diperjuangkan pemenuhannya. Karena kota yang sehat dan inklusif itu mungkin dan kita bisa mulai dari hari ini.



Remaja Harus Jadi **Pemimpin** Hari Ini, Bukan Nanti

Dulu, kita sering mendengar bahwa remaja adalah pemimpin masa depan.

Tapi bagi PKBI Daerah Bali, remaja adalah pemimpin hari ini. Kepercayaan inilah yang membuat PKBI Daerah Bali, sejak awal berdiri, memberikan ruang dan kesempatan bagi remaja untuk bertumbuh, berekspresi, dan berkontribusi nyata dalam organisasi dan masyarakat. Karena hanya dengan pelibatan yang bermakna, remaja bisa benar-benar mengalami, mempertanyakan, mencari jawaban, dan akhirnya memahami dunia yang sedang mereka jalani.

Masa remaja adalah masa yang krusial. Di sinilah jati diri mulai terbentuk, nilai-nilai didapatkan, diresapi, dan dipertanyakan, serta arah hidup perlahan mulai ditentukan. Pada masa inilah tiap pengalaman, dukungan, dan ruang yang diberikan akan menjadi pondasi karakter dan keberdayaan di masa depan. Bukan hanya sebagai penerus, tapi sebagai pelaku perubahan mulai dari sekarang.

Dengan semangat itu, lahirlah Grand Design Remaja, sebuah strategi besar PKBI Daerah Bali untuk memastikan remaja menjadi aktor utama dalam isu-isu penting seperti hak kesehatan seksual dan reproduksi (HKSR), kesehatan mental, kepemimpinan, hingga adaptasi terhadap dunia digital dan tantangan multisektoral. Bukan sekadar program, ini adalah bentuk komitmen jangka panjang agar remaja benar-benar memiliki ruang untuk berdaya, berperan, dan membawa perubahan.

Di Bali, Grand Design ini mulai diimplementasikan melalui PKBI Daerah Bali bersama dua PKBI cabang, yaitu PKBI Cabang Buleleng dan Badung. Pelatihan intensif dilakukan sejak Februari hingga April 2025, dirancang secara menyenangkan, interaktif, dan dipimpin langsung oleh fasilitator remaja yang sudah terlatih di tingkat nasional. Sebanyak 30 remaja dilibatkan dan dilatih menjadi fasilitator, konselor, bahkan pemimpin gerakan remaja di komunitasnya masing-masing.

Pelatihan ini didesain tidak seperti kelas biasa yang kaku dan dengan banyak pembahasan saja. Para peserta justru diajak untuk praktik langsung, belajar *public speaking*, menyusun naskah siaran radio, hingga membedah kasus nyata yang relevan dengan kehidupan mereka. Hal ini yang membuat kegiatan terasa hidup dan seru, seperti yang disampaikan Yuka, peserta dari PKBI Cabang Badung.



"Kegiatannya beda banget. Kita nggak cuma dikasih materi, tapi juga langsung praktik. Belajar siaran radio, *public speaking*, dan cara jadi fasilitator yang asik. Seru banget, aku jadi semangat ikut terus!" Tak berhenti sampai di pelatihan, para remaja ini juga melakukan aksi nyata. Mereka turun ke lapangan, ikut dalam siaran radio, *Instagram Live*, berkunjung ke sekolah, panti asuhan, dan kelompok belajar. Salah satu aksi menarik datang dari Restu, peserta dari PKBI Cabang Buleleng, yang mengadakan kegiatan di Pasar Intaran, tempat yang mungkin tak biasa untuk diskusi soal HKSR.

Dulu, kita sering mendengar bahwa remaja adalah pemimpin masa depan.

"Pasar identik dengan hiruk-pikuk, sempit dan bau. Tapi kali ini beda. Di Pasar Intaran, kami justru bisa bikin ruang diskusi yang nyaman. Kami ngobrol soal kesehatan reproduksi, masalah remaja, dan semua itu terasa lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari."

Pengalaman-pengalaman ini memperlihatkan bahwa belajar tentang isu-isu penting tidak harus selalu di ruang kelas. Bahwa suara remaja bisa hidup dan bergaung di mana saja, di pasar, di radio, di media sosial, dan di rumah kecil atau berbagai tempat publik lainnya.

Melalui YOUTH POWER, PKBI Daerah Bali merancang langkah nyata untuk membangun ekosistem yang mendukung remaja agar bisa tumbuh sebagai generasi yang kritis, peduli, dan siap menghadapi tantangan yang terus berubah. Grand Design Remaja bukan hanya soal pelatihan, tapi soal bagaimana kita mempercayai remaja sebagai pemegang tongkat perubahan sejak hari ini, bukan nanti.



Karena ketika remaja diberi ruang, didengar, serta dilibatkan, mereka tidak hanya tumbuh, tapi juga membuat dunia ikut berubah. Mereka sudah siap menjadi pemimpin-pemimpin muda dari sekarang.



Para Penggerak: Kisah **Relawan** Kisara



Elsa, pertama kali mengetahui Kisara bukan dari media sosial atau brosur, melainkan dari orang terdekat yaitu kakaknya. Saat masih SMP, Elsa sering ikut menemani kakaknya memberikan penyuluhan ke sekolah-sekolah dan panti asuhan. Dari situlah, benih rasa ingin tahu mulai tumbuh.

Dari Mengamati Hingga Terjun Langsung

Kesempatan pertama Elsa merasakan kegiatan Kisara datang lewat acara BISIK: Bincang Asik Kisara, sebuah kegiatan diskusi santai yang membahas permasalahan remaja yang diadakan rutin oleh Kisara bersama teman-teman seumuran. Di sana, Elsa bertemu banyak teman baru dan mulai merasa ingin bergabung menjadi relawan. Namun, saat itu waktunya belum tepat.

Keinginan itu kembali menguat ketika Elsa duduk di bangku SMA. Ia mengikuti acara BISIK lagi, kali ini bersama Salah satu fasilitator yang membawakan materi tentang seks dan gender. Topik yang sebelumnya asing justru terasa seru dan membuka mata Elsa, hingga tekad untuk bergabung semakin besar.

Perjalanan Elsa berlanjut saat ia ikut dalam program IHCP (Indonesia Healthy Cities with PRIDE). Di sana ia bertemu banyak orang dengan wawasan luas dan keberanian untuk bersuara. Lingkungan itulah yang akhirnya mendorong Elsa resmi bergabung sebagai relawan Kisara.

Bergabung dengan Kisara membawa perubahan besar bagi Elsa. Dulu, ia mengaku pendiam dan sulit berbicara di depan banyak orang.

"Aku dulu benar-benar nggak bisa ngomong sama banyak orang, pendiam banget. Setelah gabung di Kisara, aku jadi lebih berani dan bisa komunikasi lebih bagus," ungkap Elsa.

Selain melatih keberanian dan keterampilan komunikasi, Kisara juga memperluas pengetahuannya tentang kesehatan reproduksi. Elsa belajar membedakan konsep seks dan gender, memahami siklus menstruasi yang benar, serta mengenal fungsi organ reproduksi dengan lebih jelas. Hal-hal yang sebelumnya hanya disinggung sekilas di sekolah, kini benar-benar ia pahami.

Bagi Elsa, Kisara bukan sekadar tempat berbagi pengetahuan, tapi juga ruang untuk bertumbuh. Dari seorang remaja pemalu yang hanya mengamati dari samping, ia kini menjadi penggerak yang berani menyuarakan isu kesehatan reproduksi dan gender untuk sesamanya.



Terima Kasih Telah Bergerak Bersama Kami

Kami percaya bahwa perubahan tidak bisa dilakukan sendiri namun tumbuh dari kolaborasi, kepedulian, dan keterlibatan aktif dari masyarakat dan para mitra seperti Anda. Jika Anda merasa terinspirasi oleh cerita dan kegiatan kami, ada banyak cara untuk mendukung:

- Menyebarkan informasi dan edukasi HKSR di lingkungan Anda
- Berpartisipasi dalam kegiatan kami sebagai relawan atau mitra komunitas
- Memberikan donasi untuk mendukung program-program kami yang berkelanjutan



PKBI Daerah Bali | KISARA Bali | Klinik Catur Warga
www.pkbibali.or.id

Kontak Kami

 Jl. Gatot Subroto IV No.6, Dangin Puri Kaja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, Bali 80233
 +62 361 430 214
 pkbibali@pkbi.or.id



Sampai jumpa di edisi berikutnya!

#PKBIBali
#SehatSetaraUntukSemua
#SemuaBerhakSehat

