

- Kesehatan Reproduksi Remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem reproduksi (fungsi, komponen dan proses) yang dimiliki oleh remaja baik secara fisik, mental dan sosial.
- TRIAD KRR adalah tiga resiko yang dihadapi oleh remaja, yaitu Seksualitas, HIV/ AIDS dan Napza.
- Seksualitas adalah segala sesuatu yang menyangkut sikap dan perilaku seksual maupun orientasi seksual.
- HIV adalah singkatan dari Human Immunodeficiency Virus. Sedangkan pengertian HIV adalah virus yang menurunkan sistem kekebalan tubuh manusia.
- AIDS adalah singkatan dari Acquired Immuno Deficiency Syndrome. Sedangkan pengertian AIDS adalah kumpulan dari berbagai gejala penyakit akibat turunya sistem kekebalan tubuh individu karena HIV.
- Napza adalah singkatan dari Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya. Sedangkan pengertian Napza adalah zat-zat kimiawi yang dimasukkan kedalam tubuh manusia baik secara oral (melalui mulut), dihirup (melalui hidung) atau disuntik.
- Program KRR adalah program untuk membantu remaja agar TEGAR dari resiko TRIAD KRR, dan memiliki status sistem reproduksi yang sehat melalui peningkatan komitmen, pemberian informasi, pelayanan konseling, rujukan medis, dan pendidikan kecakapan hidup.
- Remaja adalah penduduk laki-laki atau perempuan yang berusia 10-19 tahun dan belum menikah (WHO).
- Pendidik Sebaya KRR adalah orang yang menjadi narasumber bagi kelompok remaja sebayanya yang telah mengikuti pelatihan Pendidik Sebaya KRR.
- Konselor Sebaya KRR adalah orang yang dapat memberikan konseling KRR bagi kelompok remaja sebayanya yang telah mengikuti pelatihan konseling KRR.
- Pemberian informasi KRR adalah suatu proses penyampaian informasi KRR oleh seorang Pendidik Sebaya yang membantu remaja sebayanya dalam memahami kesehatan reproduksi.
- Konseling KRR adalah suatu proses tatap muka dimana seorang Konselor Sebaya yang membantu remaja sebayanya untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi.

PIK-KRR

(Pusat Informasi dan Konseling kesehatan Reproduksi Remaja) adalah suatu wadah kegiatan program KRR yang dikelola dari, oleh dan untuk remaja. Bertujuan untuk memberikan pelayanan informasi dan konseling tentang kesehatan reproduksi remaja, ketrampilan kecakapan hidup (life skills) serta mengembangkan kegiatan-kegiatan lain yang khas dan sesuai minat/kebutuhan remaja. Melalui PIK-KRR diharapkan terwujud Remaja TEGAR yaitu remaja yang berperilaku sehat, terhindar dari resiko seksualitas, HIV/ AIDS dan Narkoba (TRIAD KRR) sehingga menjadi contoh, idola, serta sumber informasi bagi teman sebayanya.

TRIAD KRR adalah tiga resiko yang dihadapi oleh remaja, yaitu Seksualitas, HIV/ AIDS dan Napza.

KRR merupakan kepanjangan dari Kesehatan Reproduksi Remaja.

Seksualitas adalah segala sesuatu yang menyangkut hidup manusia sebagai makhluk seksual, yaitu emosi, perasaan, kepribadian, sikap yang berkaitan dengan perilaku seksual, hubungan seksual dan orientasi seksual.

HIV adalah singkatan dari Human Immunodeficiency Virus, yaitu virus yang melemahkan sistem kekebalan tubuh manusia. AIDS adalah singkatan dari Acquired Immuno Deficiency Syndrome, yaitu sekumpulan gejala yang timbul akibat melemahnya sistem kekebalan tubuh karena terinfeksi virus HIV. IMS merupakan kepanjangan dari infeksi menular seksual yaitu infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual.

NAPZA adalah singkatan dari Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan zat adiktif lainnya. kata lain yang sering dipakai adalah Narkoba. Napza adalah zat-zat kimiawi yang masuk ke dalam tubuh manusia, baik secara oral (melalui mulut) dihirup (melalui hidung) dan disuntik.

Gejala Umum Virus HIV

1. Demam

Demam ringan adalah gejala awal yang paling umum terjadi saat seseorang terpapar virus HIV. Demam ringan ini seringkali disertai dengan sakit tenggorokan, kelelahan yang ekstrim, dan pembekakan kelenjar getah bening.

Demam adalah reaksi dari sistem kekebalan tubuh sebagai akibat dari masuknya virus HIV ke aliran darah dengan jumlah yang berlipat ganda.

2. Nyeri Otot

Nyeri otot dan persendian tak hanya dialami oleh orang-orang yang mengalami gejala penyakit hepatitis dan sifilis, tapi juga dirasakan seseorang yang telah terpapar virus HIV. Gejala ini seringkali diabaikan hingga paparan virus HIV benar-benar masuk ke tingkat yang mengkhawatirkan.

3. Ruam Kulit

Ruam bisa berupa bercak-bercak kemerahan pada kulit atau benjolan menyerupai jerawat dalam jumlah banyak yang tak sembuh-sembuh. Gejala ini akan muncul jika paparan virus HIV telah mencapai pada tingkat yang lebih parah.

4. Mual, Muntah, dan Diare

Antara 30- 60 persen pengidap HIV akan mengalami gejala singkat mual, muntah, dan serangan diare. Selain sebagai gejala HIV tahap lanjut, gejala-gejala di atas juga bisa muncul sebagai efek samping dari terapi pengobatan.

5. Berat Badan Turun Drastis

Berat badan turun drastis merupakan gejala tahap lanjut bahwa tubuh telah terinfeksi HIV. Berat badan turun drastis bisa terjadi akibat diare atau kurangnya nutrisi tubuh akibat sering memuntahkan makanan.

6. Batuk Kering

Biasanya batuk kering akan terjadi setelah satu tahun terjangkit virus HIV, sekaligus menjadi tanda bahwa penyakit ini semakin memburuk. Penggunaan obat batuk sekali pun tidak dapat meredakan batuk akibat paparan virus HIV.

7. Perubahan pada Kuku

Tanda lain dari infeksi HIV adalah perubahan pada kuku seperti penebalan, kuku melengkung, dan perubahan warna seperti kuku menghitam atau muncul garis coklat vertikal atau horisontal dipermukaan kuku.

“Perubahan kuku ini dapat terjadi akibat infeksi jamur seperti kandida. Mengingat penderita HIV mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh, maka jamur tersebut bisa sangat mudah berkembang,” kata Horberg.

8. Infeksi Jamur pada Mulut

Infeksi jamur tak hanya menyerang permukaan kuku, tapi juga organ lain seperti mulut. Jika jamur sudah menginfeksi mulut, maka pengidap HIV akan sulit untuk mengunyah dan menelan makanan.

9. Kebingungan dan Sulit Konsentrasi

Masalah kognitif bisa menjadi tanda demensia terkait HIV. Selain mengalami kebingungan dan sulit berkonsentrasi, demensia terkait HIV juga dapat mempengaruhi memori dan masalah perilaku seperti mudah marah dan tersinggung. Gejala ini diiringi dengan menurunnya kemampuan motoris tubuh seperti menjadi ceroboh, menurunnya koordinasi tubuh, dan bahkan hilangnya kemampuan untuk menulis.

10. Herpes Genital

Herpes genital yang terjadi pada penderita HIV umumnya tidak memiliki gejala yang khas. Namun luka yang muncul cenderung lebih besar dan lebih dalam. Penyakit ini lebih banyak menular melalui hubungan kontak kulit dengan penderita, terutama saat berhubungan seks. Umumnya gejalanya adalah timbul bintil-bintil di bagian luar alat kelamin yang bentuknya memerah dan membengkak.

Cara Mencegah tertular/terinfeksi Virus HIV

1. Abstain atau penolakan

Ini adalah salah satu tips terbaik untuk mencegah AIDS dan penyakit menular seksual lainnya. Tidak bercinta atau menolak untuk bercinta bisa menjadi trik terbaik menghindari kemungkinan terkena infeksi penyakit ini. Ini adalah cara terbaik untuk menghindari kontak dengan cairan vagina, air mani dan cairan pra-mani.

2. Menggunakan perlindungan

Untuk mencegah HIV AIDS, Anda harus selalu menggunakan pelindung atau kondom.

3. Setia dan Hindari Seks Bebas

Memiliki kontak fisik dengan hanya satu pasangan yang juga monogami pada waktu yang sama. Terlibat dalam seks dengan banyak pasangan, terutama tanpa menggunakan kondom dapat benar-benar berbahaya.

4. Berbagi jarum suntik

Suntikan jarum yang dipakai bergantian dan tidak steril dapat menyebabkan risiko. AIDS menyebar karena transfusi darah, jadi sangat berhati-hati sebelum memakai jarum.

5. Hindari ASI

Menurut US Department of Health and Human Services, ASI dapat mengandung virus HIV, sehingga hindari kontak dari ASI dengan selaput lendir di mulut.

6. Pelumas

Banyak bahan kimia dan minyak yang dapat merusak kondom. Jadi, selalu gunakan pelumas berbasis air.

Semoga artikel mengenai penyakit HIV yang mencakup gejala infeksi virus HIV, cara penularan dan cara pencegahan ini bisa bermanfaat buat anda sebagai antisipasi dan pengetahuan.

PIK-KRR adalah suatu wadah kegiatan program yang dibuat oleh BKKBN yang dikelola dari, oleh, dan untuk remaja yang berguna untuk memberikan pelayanan informasi dan konseling kesehatan reproduksi serta persiapan keluarga berencana.

Seperti yang kita ketahui, masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju masa remaja. Kehidupan remaja merupakan masa yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan para remaja itu sendiri. Isu-isu TRIAD PIK-KRR yakni Seksualitas, HIV/AIDS, dan Napza merupakan isu yang sangat aktual dan perlu diperhatikan oleh semua pihak. Apabila kasus remaja ini dibiarkan, sudah pasti akan merusak masa depan bangsa Indonesia.

Berikut penjelasan mengenai masalah TRIAD PIK-KRR:

1. SEKSUALITAS

a. Seks Pra-nikah

Berdasar survey pada tahun 2003, diketahui bahwa remaja yang pernah melakukan hubungan seks diluar pernikahan pada usia 14-19 tahun adalah laki-laki sebesar 30,9% dan perempuan sebesar 34,7%. Sedangkan pada usia 20-24 tahun adalah laki-laki sebesar 46,5% dan perempuan sebesar 48,6 persen. Ini berarti pada usia remaja kurang lebih 50% dari jumlah remaja di Indonesia sudah pernah melakukan hubungan seks diluar nikah.

b. Aborsi

Berdasarkan data Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI, Rakyat Merdeka, tahun 2006) yang merujuk pada data Terry Hull dkk. (1993) dan Utomo dkk. (2001) didapatkan bahwa 2,5 juta perempuan pernah melakukan aborsi per tahun, 27% (\pm 700 ribu) dilakukan oleh remaja, dan sebagian besar dilakukan dengan cara tidak aman. Sekitar 30-35% aborsi ini adalah penyumbang kematian ibu (307/100 ribu kelahiran) dan tercatat bahwa Angka Kematian Ibu (Mother Mortality Rate) di Indonesia adalah 10 kali lebih besar dari Singapura.

2. HIV/AIDS

Secara kumulatif jumlah kasus AIDS sampai dengan September 2009 sebesar 18.442 kasus. Berdasarkan cara penularannya secara kumulatif dilaporkan antara lain melalui heteroseksual

49,7%, IDU 40,7%, homoseksual 3,4%, perinatal 2,5%, transfusi darah 0,1%, dan tidak diketahui 3,7%. Menurut 4 golongan usia tertinggi adalah usia 20-29 tahun sebanyak 49,6%, usia 30-39 tahun 29,8%, usia 40-49 tahun 8,7%, usia 15-19 tahun 3,0%. Perbandingan persentase kasus AIDS antara laki-laki dan perempuan adalah 74,5% : 25,5% atau 3 : 1.

3. NAPZA (NARKOBA)

Berdasarkan data BNN 2004, menunjukkan bahwa 1,5% dari jumlah penduduk Indonesia (3.2 juta jiwa) adalah pengguna narkoba. Dari jumlah tersebut, 78% diantaranya adalah remaja usia 20-29 tahun.

LANDASAN HUKUM

Landasan Hukum PIK–KRR adalah Peraturan Presiden no. 7 tahun 2005 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJM 2004-2005). “...Program Kesehatan Reproduksi Remaja : Tujuan program ini untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan, sikap dan perilaku positif remaja tentang kesehatan dan hak-hak reproduksi, guna meningkatkan derajat kesehatan reproduksinya dan mempersiapkan kehidupan berkeluarga dalam mendukung upaya peningkatan kualitas generasi mendatang.

SASARAN

Sasaran yang terkait dengan pembentukan, pengembangan, pengelolaan, pelayanan dan pembinaan PIK Remaja, sebagai berikut :

a. Pembina

1. Pembina PIK Remaja adalah seseorang yang mempunyai kepedulian yang tinggi terhadap masalah-masalah remaja, memberi dukungan dan aktif membina PIK Remaja, baik yang berasal dari Pemerintah,
2. Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) atau organisasi kepemudaan/remaja lainnya, seperti : Pemerintah: Kepala desa/lurah, camat, bupati, walikota, pimpinan SKPDKB.
3. Pimpinan LSM: pimpinan kelompok-kelompok organisasi masyarakat (seperti: pengurus masjid, pastor, pendeta, pedande, biksu) dan pimpinan kelompok dan organisasi pemuda.

4. Pimpinan media massa (surat kabar, majalah, radio dan TV) Rektor/Dekan, kepala SLTP, SLTA, pimpinan pondok pesantren, komite sekolah.
5. Orang tua, melalui program Bina Keluarga Remaja (BKR), majelis ta'lim, program PKK.
6. Pimpinan kelompok sebaya melalui program Karang Taruna, pramuka, remaja masjid/gereja/vihara.

b. Pengelola PIK Remaja

Pengelola PIK Remaja adalah pemuda/remaja yang punya komitmen dan mengelola langsung PIK Remaja serta telah mengikuti pelatihan dengan mempergunakan modul dan kurikulum standard yang telah disusun oleh BKKBN atau yang sejenis. Pengelola PIK Remaja terdiri dari Ketua, Bidang Administrasi, Bidang Program dan Kegiatan, Pendidik Sebaya dan Konselor Sebaya.

RUANG LINGKUP

Ruang lingkup PIK Remaja meliputi aspek-aspek kegiatan pemberian informasi PKBR, Pendewasaan Usia Perkawinan, Keterampilan Hidup (Life Skills), pelayanan konseling, rujukan, pengembangan jaringan dan dukungan, dan kegiatan-kegiatan pendukung lainnya sesuai dengan ciri dan minat remaja.

Kali ini saya akan mengangkat PIK-KRR SMA Negeri 1 Tilatang Kamang (SMANTIKA), Kabupaten Agam, Sumatera Barat, tempat saya mengenyam bangku pendidikan SMA.

A. GAMBARAN UMUM

PIK-KRR SMANTIKA adalah salah satu bidang ekstrakurikuler dalam Usaha Kesehatan Sekolah di samping KRR (Kader Kesehatan Remaja).

Pembentukan PIK-KRR SMANTIKA diawali dengan pelatihan seorang pembina ke Balai Litbang BKKBN Propinsi Sumatera Barat bulan Juni 2005 yang dilanjutkan dengan pelatihan pada bulan Agustus 2006. Kegiatan penyuluhan telah dilakukan secara rutin sejak Juli 2007. Namun PIK-KRR SMANTIKA baru diresmikan oleh tim Pembina PIK-KRR Kabupaten Agam

pada tanggal 17 April 2008. PIK-KRR mempunyai motto yaitu "PIK-KRR SMANTIKA dari, oleh, dan untuk siswa".

PIK-KRR SMANTIKA memiliki visi "Remaja yang bertanggung jawab terhadap kehidupannya" dan juga memiliki misi "Memberdayakan remaja melalui pemberian informasi dan pelayanan konsultasi sesuai dengan TRIAD KRR"

Sedangkan tujuan PIK-KRR SMANTIKA adalah "memberikan informasi tentang Kesehatan Reproduksi Remaja (KRR), keterampilan kecakapan hidup (life skill) pelayanan konseling dan rujukan KRR serta untuk mengembangkan kegiatan yang khas dan sesuai minat, dan kebutuhan remaja, untuk mewujudkan remaja yang berperilaku sehat terhindar dari resiko seksualitas, HIV/AIDS, NAPZA serta menunda usia pernikahan dan bercita-cita mewujudkan keluarga berkualitas"

B. TENAGA

Tenaga-tenaga yang tersedia pada PIK-KRR SMANTIKA meliputi :

- Pendidik sebaya : 33 orang
- Konselor sebaya : 20 orang
- Guru BK : 3 orang
- Koordinator KB / Ka UPT KB : 1 orang
- Tenaga medis : 1 orang
- Tenaga lainnya : 4 orang

C. FAKTOR PENDUKUNG

1. Dukungan Moril

- Dukungan yang sangat prositif baik dari pemerintah dan unsur MUSPIKA Kecamatan Tilatang Kamang maupun Kepala Sekolah beserta semua Majelis Guru SMAN 1 Tilatang Kamang

- Pembinaan dan Tim PIK-KRR Kabupaten Agam, Ka. UPT-KB Kecamatan Tilatang Kamang dan Dokter Puskesmas Pekan Kamis.

2. Dukungan Materil berupa tersedianya sarana dan prasarana serta dana dari :

- SMAN 1 Tilatang Kamang berupa ruangan, dana , sarana, dan prasarana

- APBD Kabupaten Agam melalui Badan Pembardayaan Perempuan dan KB berupa dana bantuan pencatatan pelaporan dan dana operasional/PIK-KRR percontohan Kecamatan Tilkam selama tahun 2008-2009.

D. KEGIATAN

1. Kebijakan PIK-KRR

Untuk menunjang keberhasilan program PIK-KRR, maka dibuat beberapa kebijakan agar terwujudnya remaja yang berkualitas sehingga menjadi contoh, model dan idola serta menjadi sumber informasi bagi teman sebayanya, di antaranya :

- Membentuk piket harian.
- Membentuk tim pemantau perilaku siswa.
- Melakukan koordinasi secara rutin dengan Puskesmas Pekan Kamis (puskesmas setempat).
- Mengadakan lomba dalam rangka merancang kreativitas anak didik (lomba mading, Poster kesehatan, kesenian, kegiatan outbond).

2. Bentuk Kegiatan

Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan kepada siswa yang terdaftar, dilakukan sekali seminggu setiap hari Senin dengan narasumber guru BK, guru Biologi, dokter Puskemas, Kepala UPTKB dan Kepolisian dengan materi TRIAD KRR (seksualitas, HIV/AIDS, NAPZA) dan keterampilan kecakapan hidup yang meliputi konseling serta pengetahuan keterampilan berupa kerajinan tangan, menjahit, aplikasi hiasan, dan lain-lain.

Dalam kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan metode :

- Ceramah
- Diskusi
- Permainan seperti kuis, dan bermain peran

Konsultasi

Dilakukan oleh pendidik sebaya dengan memberikan informasi KRR oleh pendidik sebaya kepada siswa yang telah terdaftar sesuai dengan kebutuhan/permasalahannya masing-masing. Selama tahun Pelajaran 2008/2009 telah dilakukan konsultasi oleh pendidik sebaya sebanyak 30 orang kepada siswa dengan permasalahan yang dominan adalah masalah Reproduksi; konsultasi dilakukan pada waktu istirahat sekolah, jam kosong dan pada waktu lainnya. Dalam kegiatan ini PIK-KRR juga menggunakan media elektronik seperti radio SMANTIKA FM.

Konseling

Dilakukan oleh konselor sebaya melalui proses tatap muka di ruang khusus yang tertutup membantu siswa anggota PIK-KRR memecahkan masalah yang berkaitan dengan KRR. Selama Tahun Pelajaran 2008-2009 telah dilakukan konseling oleh konselor sebaya sebanyak 20 orang kepada siswa sebanyak 35 orang dengan permasalahan yang dominan adalah masalah seksualitas. Konseling juga dilakukan dengan cara langsung, curhat melalui SMS dengan nomor (0752) 8024446.

Pelayanan Medis

Di samping kegiatan pelayanan KRR, PIK-KRR SMANTIKA juga mengadakan pelayanan kesehatan oleh dokter puskesmas dan tenaga medis berupa :

1. Pemeriksaan Kesehatan Pribadi.
2. Pelatihan kepada PSKS dalam bidang P3K dan P3P seperti penanganan terhadap luka bakar, luka gores, orang pingsan, gigitan anjing/kucing, dan patah tulang.
3. Pengenalan terhadap obat-obatan tradisional dan generik serta khasiatnya.
4. Pemakaian alat-alat kesehatan.

KELUARGA ADALAH KUNCI UTAMA PENCEGAH TRIAD KRR PADA REMAJA

” Triad KRR ”. adalah resiko yang muncul dari perkembangan tentang seksual dan seksualitas dimana didalamnya termasuk kehamilan yang tidak diinginkan dan pubertas; dari NAPZA atau narkoba; dari Infeksi menular seksual serta HIV/AIDS.

Pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya menghindari resiko triad KRR ini merupakan pangkal dari merebaknya pengguna narkoba, meningkatnya penderita HIV dan AIDS, serta meningkatnya jumlah kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi, IMS serta perilaku buruk lainnya ini semua dapat menjadi sumber kejahatan dan kriminalitas di segala lingkungan.

Triad KRR ini dapat berdampak kepada siapa saja dengan usia berapapun, tetapi yang paling mengkhawatirkan tentu dampak buruk terhadap generasi muda yang notabene merupakan asset dan penerus bangsa.

Saat ini Narkoba, kehamilan tidak diinginkan, aborsi, HIV dan AIDS, sepertinya sudah bukan hal yang menakutkan dan tabu lagi bagi sebagian masyarakat, mereka banyak yang beranggapan bahwa itu adalah hal yang biasa, kondisi ini tentu sangat mengkhawatirkan, meskipun program-program untuk mengatasi dan menanggulangi masalah ini sudah cukup banyak, namun kepedulian masyarakat sepertinya belum signifikan. dan kondisi seperti ini bahkan sudah menjadi isu nasional, dan menjadi isu global.

Dalam upaya memberikan informasi dan pengetahuan tentang resiko Triad KRR khususnya kepada para remaja, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) telah membuat Pusat-pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK Remaja) baik itu berada di lingkungan sekolah, di lingkungan Perguruan Tinggi atau di Akademi, LSM kepemudaan dan juga di Organisasi ke agamaan, selain itu kepada keluarga yang memiliki remaja informasi dan penyuluhan juga disampaikan melalui kelompok-kelompok BKR. Meskipun itu semua belum dapat mencakup seluruh jumlah sasaran yang harus mendapatkan informasi. namun upaya ini tentu sudah sangat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan generasi muda.

Dari berbagai program yang telah ada baik itu program dari pemerintah maupun dari komponen masyarakat lainnya, tentu akan bermanfaat secara signifikan apabila penerimaan masyarakat tentang pentingnya program tersebut hanya berbentuk formal seremonial tanpa pemahaman dan penghayatan melalui hati nurani, sebab kunci utama untuk menghindari dampak buruknya Triad KRR itu sebetulnya berada di dalam hati nurani setiap anggota masyarakat itu sendiri, yang dapat dibentuk dan dimunculkan melalui wahana sebuah keluarga.

Ada sebuah pameo yang sesuai dengan kondisi keluarga yang dapat memenuhi harapan tersebut yaitu bahwa "Rumahku adalah Sorgaku". Meskipun kelihatannya sederhana tapi pameo ini sebetulnya mempunyai makna yang dalam yaitu bahwa rumah dan keluarga itu merupakan wahana yang utama untuk mendapatkan kedamaian, ketenangan, kenyamanan, kebahagiaan dan lain sebagainya yang membuat penghuni rumah tersebut selalu merasa rumah adalah tempat yang terbaik untuknya, sehingga akan selalu muncul kerinduan untuk selalu kembali ke lingkungan keluarga, dan kondisi inilah biasanya yang akan menjadi senjata ampuh untuk melawan segala pengaruh buruk yang datang pada setiap anggota keluarga, khususnya dampak buruk yang berasal dari triad KRR.

Untuk menciptakan kondisi tersebut tentu bukan hal yang mudah, apabila anggota keluarga yang ada didalamnya tidak mempunyai komitmen bersama untuk mewujudkannya.

Komitmen ini tentu akan tercipta bila keluarga tersebut selalu mempunyai cara pandang, pola pikir yang sama dan seimbang dalam menentukan tehnik, strategi dan langkah yang tepat dalam mengelola satu organisasi kecil yaitu keluarga, dan prasyarat utamanya adalah dengan memiliki pengetahuan dan pemahaman yang sama tentang dampak buruk triad KRR pada kehidupan manusia.

Dalam mewujudkan komitmen tersebut orang tua tentu mempunyai peran yang lebih dari pada keluarga lainnya, untuk itu ada tips yang mungkin dapat digunakan :

1. Orang tua harus membuat komitmen terhadap diri sendiri untuk menjadi panutan dan peneladanan bagi anak-anak dan keluarganya.

2. Orang tua harus memiliki pengetahuan yang luas tentang hal-hal yang berdampak buruk terhadap keluarganya.
3. Orang tua harus mempunyai kekuatan agar dapat menjadi pengayom untuk melindungi keluarganya
4. Orang tua harus berfikir rasional dengan kondisi yang pasti dihadapi oleh anggota keluarga
5. Orang tua harus mengenal dan memahami perubahan yang terjadi pada anak dan anggota keluarganya.
6. Orang tua harus peka terhadap hal-hal yang muncul di lingkungan keluarga dan mempunyai ketrampilan untuk segera menstabilkan kembali kondisi keluarganya
7. Orang tua harus mempunyai prinsip dan tujuan yang jelas dalam membawa biduk rumahtangga dan keluarganya.
8. Orang Tua sebaiknya mampu membekali berbagai pengetahuan dan pemahaman kepada anaknya ketika mereka melalui masa transisinya.

Tips yang dipaparkan ini hanya sebagian kecil dari tip-tips yang dapat dilakukan dalam untuk mencapai Rumahku adalah Sorgaku khususnya dalam rangka menghindari dampak buruknya Triad KRR., namun demikian pada intinya ” kunci utama ” untuk mencapai kondisi yang diharapkan tentu melalui wahana keluarga. (Art,S).