

EDISI FEBRUARI 2024

sunday!

MAJALAHSUNDAY.COM
MAJALAH GRATIS ANAK SMA

NGOBROLIN SEKS!

BELAJAR SOAL SEKS DARI FILM,
WEBSITE, DAN KAMPANYE

PAHAMI 3 TAHAP PUBERTAS:
KAMU SAMPAI MANA?

KENALI DUA JENIS PELAKU
PELECEHAN SEKSUAL!





Nembak crush pake komik?! Bisa banget!!!
 DM @seoulastration di instagram
 untuk order sekarang!!

Anime / Manhwa style

STARTS FROM
~~IDR 350K / US\$55~~
IDR 300K / US\$50

SALE
 TIL 29 FEB 24

1-4 PANELS
 PLAIN BACKGROUND
 UP TO 2 CHARACTERS

additional charge*:
 background | full body
 extra characters | extra panels
 prints & shipping fee

*dm for more information

Doodle style

STARTS FROM
~~IDR 200K / US\$25~~
IDR 150K / US\$20

SALE
 TIL 29 FEB 24

1-4 PANELS
 PLAIN BACKGROUND
 2 CHARACTERS BUST UP

additional charge*:
 background | full body
 extra characters | extra panels
 prints & shipping fee

*dm for more information



PROMO

FNB PHOTO GRAPHY

STARTS FROM
200K FOR
5 PHOTOS



 scattopd

www.scattopd.com


scatto
PHOTO • DESIGN

0838
9982
2274



APA ITU SUNDAY?

Jika kamu melakukan hal yang kamu cintai, maka setiap hari akan terasa seperti hari Minggu. Kami adalah media online untuk pelajar SMA dan SMK di Indonesia. Cek lebih lanjut konten-konten lainnya di website kami, dengan klik link di bawah! Kami adalah media online untuk pelajar SMA dan SMK di Indonesia. Cek lebih lanjut konten-konten lainnya di website kami, dengan klik link di bawah! Majalah ini dibuat oleh pelajar untuk pelajar. Tim kami percaya, majalah kaum muda bisa tetap asyik tanpa harus ada aneka gosip dan selebriti asing di dalamnya.

Informasi? Iklan? Saran?

Kontak kami ya

[WA: 0815 10 294 294](tel:081510294294)

www.majalahsunday.com

[Instagram: majalahsunday](https://www.instagram.com/majalahsunday)

Email : majalahsunday@gmail.com



Ilustrasi cover oleh
CreativeValuation

Editor's Note

Hai Sunners! Kita ketemu lagi di edisi Sex Education, di bulan Valentine sekaligus Pemilu

Banyak kegaduhan di luar sana, jangan lupa untuk tetap merawat dan menjaga dirimu yang sedang melangkah melalui pubertas ini. Oleh karena ini, mimin dan tim telah siapkan artikel-artikel yang bisa diandalkan.

Masih punya pertanyaan seputar pubertas dan seksualitas? Meluncur ke website www.majalahsunday.com atau WA saja ke <wa.me/6281510294294>

Happy Reading!

Tim Redaksi majalahsunday.com

Thank You Magangers!

Majalah Edisi Ini Dibuat Oleh:

- Tim Universitas Bunda Mulia
- Alvin Prathama
- Vanessa Christine
- Ericsson
- Jennifer Chandrananiti
- Viny Angreni

Pemimpin Redaksi
Olivia Elena Hakim

Wakil Pemimpin Redaksi
Ari Setiawan

Koordinator Iklan, Humas dan Kerjasama
Budiman Manurung

Social Media Admin
Priscillia Charista

Desain Layout
Scatto! Photography and Design

Majalah Sunday adalah publikasi bulanan
Alamat REDAKSI

Jl. Tarian Raya Timur blok J 24
Kelapa Gading 14250
Telp: 4586 0389
Nomor ISSN: 2337-8018

CHAT OF THE MONTH



Aku kan punya fav person. Tapi skrng uda jadi ex aku Eum, kita masih chat setiap hari. Kita putus karena dia selingkuh dan walaupun putus, ex aku masih mau jemput aku sekolah atau ngajak jalan aku. Cuma aku sendiri ga tau tujuan jelasnya dia mau apa (balikan kah atau gimana aku gatau).

Aku harus respon dia gimana ya min? biar aku tau tujuan dia sebenarnya ngelakuin hal itu karena apa. Tapi kalo akuu to the point, takutnya dia menjauh dari aku (kalo niat nya ga untuk balikan).. karena jujur, aku masih sayang banget sama dia. Walau terkadang dia ngebelin sih. Aku pengen menjauh tapi ga bisa

- 0815 4534 XXX

Masih punya pertanyaan soal berbagai masalah di sekolah? Cuss langsung klik link ini



Situasi seperti ini memang bisa membuat bingung dan seringkali menyakitkan, terutama ketika masih ada perasaan yang tersisa. Berikut beberapa saran tentang cara menangani situasi ini:

1. **Evaluasi Perasaanmu Sendiri**
Apakah kamu benar-benar ingin balikan, atau apakah kamu merasa lebih baik tanpanya? Ingatlah alasan kalian putus dan pertimbangkan apakah ada perubahan yang cukup signifikan yang membuat hubungan kali ini akan berbeda.
2. **Komunikasi Terbuka**
Meskipun kamu khawatir dia akan menjauh jika kamu terlalu langsung, komunikasi terbuka adalah kunci untuk memahami niat sebenarnya. Coba tanya, "Aku menghargai waktu yang kita habiskan bersama belakangan ini. Bisa aku tahu apa arti ini bagimu?"
3. **Tetapkan Batas**
Sangat penting untuk menetapkan batasan dengan mantan, terutama jika dia telah menyakiti kamu di masa lalu.

4. **Dengarkan Instingmu**
Jika instingmu mengatakan ada yang tidak beres atau bahwa kamu tidak akan bahagia dengan kembali ke dalam hubungan, mungkin itu pertanda untuk cabut.

5. **Jangan Takut Kehilangan**
Rasa takut kehilangan seseorang yang kita sayangi bisa sangat kuat, tapi jangan biarkan itu menghalangi kamu dari melakukan apa yang terbaik untuk diri sendiri. Ingat, kamu berhak untuk diperlakukan dengan hormat.

Menghadapi mantan yang masih ingin terlibat dalam hidupmu setelah menyakitimu bisa menjadi situasi yang sulit. Namun, dengan jujur pada diri sendiri, berkomunikasi dengan terbuka, dan menetapkan batasan, kamu bisa mendapatkan kejelasan tentang situasi dan apa yang terbaik untuk kebahagiaanmu sendiri. Ingat, kamu layak mendapatkan hubungan yang sehat dan memuaskan.

CHAT OF THE MONTH



Gimana cara mendekati seseorang tapi gak bikin dia risih??

Dan sikap yg hrs bagaimana saat berpapasan dgn dia?? Krn kan pasti org klo suka sama seseorang klo lewat dekat crush kayak salting nah itu supaya gak ganggu dia itu gimana supaya jadi nyaman??

- 0813 2910 XXX

Berikut beberapa tips yang bisa kamu coba:

1. Mulai dengan Pertemanan

Mulailah dengan membangun pertemanan. Tunjukkan ketertarikanmu pada hal-hal yang dia sukai atau diskusikan topik-topik umum yang menarik bagi kalian berdua.

2. Perhatikan Bahasa Tubuh

Jika dia tampak terbuka dan responsif, itu bisa menjadi tanda bahwa dia juga nyaman berada di dekatmu. Namun, jika dia tampak tertutup atau tidak nyaman, beri dia ruang dan jangan terlalu mendesak.

3. Jaga Komunikasi Tetap Ringan dan Positif

Saat kamu berbicara dengannya, jaga agar percakapan tetap ringan dan positif. Humor yang tepat bisa menjadi cara yang baik untuk memecahkan kebekuan, tapi pastikan itu tidak ofensif atau terlalu pribadi.

4. Tetaplah Sopan

Tunjukkan bahwa kamu tertarik dengan cara yang sopan, seperti dengan mendengarkan saat

dia berbicara, menanyakan pendapatnya, dan menunjukkan apresiasi terhadap ide-idenya. Ini menunjukkan bahwa kamu menghargai dia sebagai individu.

5. Respek Ruang Pribadi

Menghormati ruang pribadi seseorang sangat penting. Jangan terlalu sering mengirim pesan atau mengharapkan perhatian konstan dari mereka. Berikan perhatian, tapi juga penting untuk menunjukkan bahwa kamu menghargai kemandirian mereka.

Sikap Saat Berpapasan Dengannya

- Tetap Tenang dan Alami: Sebuah senyum simpel dan sapaan singkat bisa menunjukkan bahwa kamu ramah tanpa terlihat terlalu berlebihan.

- Jangan Overthinking: Ingat, dia juga manusia. Bersikaplah seperti biasa seperti saat kamu berada di dekat teman-temanmu.

- Gunakan Kontak Mata yang Sesuai: Jangan terlalu lama hingga membuatnya tidak nyaman.

INFO!
INFO!
INFO!

Klik pada ikon untuk membaca juga konten-konten digital Sunday untuk menemani keseharianmu di:



Tap gambar dengan ikon ini untuk masuk ke link!

Mau Baca Apa Dulu?



Lebih Paham Soal
Seks, Modal
"Nonton Film"?

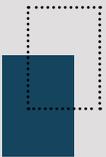
Kenapa Sih
Edukasi Seksual Tidak
Boleh Ditabukan?

Perubahan-
Perubahan yang Terjadi
Secara Psikis atau
Emosional Pada Saat
Kita Pubertas

Mengenali
Jenis dan Tipe
Pelecehan Seksual

Cari Sumber
Informasi Soal
Seks, di Mana Saja?

Jenis-Jenis
Pembalut dan
Alternatifnya yang
Makin Beragam!



Lebih Paham Soal Seks, Modal "Nonton Film"?

(Chairunnisa, 2022)

Eits film apa dulu nih? Jangan sembarang pilih film buat cari tahu soal seks, berikut film pilihan mimin yang pastinya bakal kasih kita pemahaman yang tepat soal seks



Sebuah karya film yang baik tidak hanya menawarkan hiburan semata kepada para penonton, melainkan terdapat pesan juga ingin disampaikan kepada banyak orang. Sebuah pelajaran yang dapat dikutip dan diterapkan kedalam kehidupan sehari-hari maupun membuka sudut pandang baru yang lebih terbuka. Lalu bagaimana ketika sebuah film membahas topik yang cukup tabu di kalangan rakyat Indonesia khususnya? Bagaimana orang mencerna informasi yang diberikan dan seperti apa tanggapan

masyarakat awam akan suatu film yang cukup vulgar dalam memberikan pesan moral untuk lingkungan sosial remaja hingga dewasa?

Industri film di Indonesia ini sendiri kian terus berkembang didukung dengan adanya film edukasi yang memberikan pengetahuan penting kepada para remaja generasi penerus bangsa. Itu sebabnya, dunia perfilim sangat berpengaruh dalam mencerdaskan bangsa.

Berikut rekomendasi film-film bertemakan Sex Education yang pas buat kita:



Dua Garis Biru

Menceritakan kisah 2 anak remaja yang memiliki hubungan lebih dari sekedar teman hingga terjermum ke dalam pilihan yang salah. Pilihan yang merugikan kedua pihak keluarga bahkan menghancurkan masa depan mereka.



Sex Education

Netflix original series ini menceritakan segerombolan remaja yang bersekolah di salah satu daerah pedesaan. Mereka punya berbagai macam kegelisahan serta keluh-kesah dalam proses mencari jati diri.



Penyalin Cahaya

Film ini menghadirkan perjalanan seorang mahasiswa penyintas kekerasan seksual yang bernama Suryani, mengajak kita untuk berani melawan dan bersuara mengenai pelecehan seksual yang kerap terjadi

Mengenali Jenis dan Tipe Pelecehan Seksual (dan Tips Menghindarinya!)

Halo Sunners! Apa kalian pernah mengalami tindakan atau peristiwa berupa pelecehan seksual? Tanpa memandang jenis kelamin, status sosial, latar belakang, dan kondisi fisik tertentu, harus diketahui bahwa pelecehan seksual dapat terjadi pada setiap individu. Pelecehan seksual juga dapat terjadi atau dilakukan di berbagai macam tempat. Mulai dari tempat umum, sampai tempat-tempat tertentu.

Dilansir dari artikel Media Indonesia (Teniwut, 2023) pelecehan seksual dapat diartikan sebagai aksi tidak senonoh yang melibatkan tindakan berupa fisik dan non fisik. Umumnya, pelecehan seksual dilakukan dengan tindakan yang mengarah pada daerah sensitif seperti organ seksual dan daerah seksualitas korban.



Wujud Pelecehan Seksual di Sekitar Kita

Rasa trauma yang berat sangat berdampak sekali bagi korban yang mengalami pelecehan seksual. Mengutip dari artikel HaloDoc (Makarim, 2023) bentuk-bentuk dari pelecehan seksual dapat meliputi:

- Perilaku menggoda
- Pemaksaan gender
- Pelanggaran seksual
- Pelecehan gender.

Bentuk-bentuk dari pelecehan seksual tersebut dapat meliputi tindakan memegang, melontarkan sentuhan terhadap korban, serta penyerangan seksual. Dapat disimpulkan bahwa pelecehan seksual dapat meliputi pelecehan secara verbal dan non verbal.

Dilansir dari Gramedia (Nouval, 2021) agar lebih mudah dipahami dan dikenali, contoh nyata dari pelecehan seksual adalah ketika seorang korban sedang berada di dalam kendaraan umum, lalu didekati dan disentuh oleh pelaku.

Contoh lain dari pelecehan seksual yang sering terjadi adalah catcalling yang merupakan pelontaran berupa siulan atau godaan terhadap korban. Banyak masyarakat yang menanggapi bahwa tindakan ini merupakan tindakan yang normal, akan tetapi catcalling merupakan salah satu contoh pelecehan seksual secara non fisik.

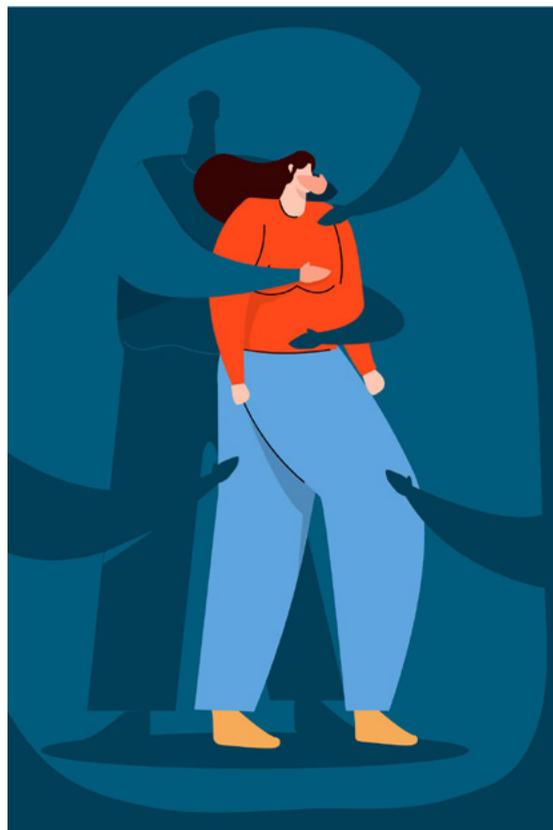
Kenali Dua Jenis Pelaku Pelecehan

Perlu dikenali lebih jauh, pelaku pelecehan seksual juga terbagi menjadi hanya pelaku, atau pelaku yang mengancam. Pada pelaku yang bersifat mengancam, biasanya akan cenderung melakukan aksinya sembari mengancam korban agar tidak teriak dan mengadu kepada pihak berwajib/berwewenang. Sehingga korban akan terdiam dikarenakan rasa takut yang menyelimutinya.

Tanpa disadari, terdapat juga tindakan pelecehan seksual yang dilakukan tanpa disadari oleh kedua belah pihak. Contoh yang paling sering ditemukan adalah pelecehan seksual dalam hal candaan. Umumnya, saat bercanda dengan teman, seringkali tanpa disadari akan ada salah satu teman dari kelompok sosial tersebut yang seringkali melontarkan candaan yang mengarah dan berhubungan dengan seksualitas. Contoh konkretnya adalah saat melontarkan lelucon terhadap bentuk tubuh orang lain.

Hindari Agar Jangan Sampai Terjadi Padamu!

Setelah mengenali lebih jauh mengenai pelecehan seksual dan contohnya, secara pribadi masing masing individu wajib untuk mengetahui cara-cara / langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menghindari pelecehan seksual. Mengutip dari artikel Klik Dokter (Saputro, 2023) cara untuk menghindari pelecehan seksual adalah dengan cara menghindari tempat tertentu atau berusaha mencari tempat ternyaman dan teraman ketika sedang berada di keramaian. Selain itu, seseorang dapat menghindari pelecehan seksual dengan menghindari obrolan-obrolan atau candaan yang sensitif dan berbau pornografi. Sebagai seorang individu yang mempunyai hak atas kehidupan, berani berbicara mengenai batasan maupun tindakan yang dilakukan adalah cara terbaik untuk menghindari pelecehan seksual. Hal tersebut harus dilandasi dengan rasa percaya diri yang kuat serta rasa berani untuk berbicara dan bersikap tegas.



Kenapa Sih Edukasi Seksual Tidak Boleh Ditabukan?



Remaja merupakan fase kehidupan yang penuh perubahan, setuju? Salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan remaja adalah edukasi seks. Meskipun pembahasan ini seringkali dianggap hal yang tabu, penting untuk memberikan pemahaman yang tepat tentang seks kepada remaja adalah langkah kunci dalam membantu mereka menghadapi perubahan fisik, emosi, dan sosial yang mereka alami. (Novita Agustina, 2022)

- Pertama-tama, edukasi seks pada remaja dapat membantu mencegah risiko kesehatan. Dengan pengetahuan yang tepat, remaja akan lebih mungkin untuk membuat keputusan yang bijak tentang seksualitas mereka, termasuk penggunaan kondom dan pencegahan penyakit menular seksual. Hal ini juga dapat membantu pencegahan kehamilan remaja yang tidak diinginkan, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan ekonomi mereka. (Sebayang, 2020)
- Selain itu, edukasi seks juga memainkan peran penting dalam membantu remaja memahami pentingnya persetujuan dalam hubungan seksual. Kita perlu tahu bahwa kita memiliki hak untuk menolak tindakan seksual yang tidak diinginkan, dan harus menghormati pasangan. Hal ini dapat membantu mengurangi risiko pelecehan seksual dan pelecehan dalam hubungan. (Ismiulya, 2022)
- Edukasi seks juga membantu mengurangi stigma dan ketidaknyamanan yang terkait dengan topik ini.

Ketika remaja diberikan pengetahuan yang akurat tentang seks, kita cenderung lebih percaya diri dalam berbicara tentang masalah seksual dan mencari pertolongan jika menghadapi masalah. (Ismiulya, 2022)

- Terakhir, edukasi seks membantu remaja membangun hubungan yang sehat dan berkomunikasi dengan pacar. Hal ini mengajarkan pentingnya berbicara terbuka tentang kebutuhan, keinginan, dan batasan dalam hubungan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hubungan kita, loh!

Kesimpulannya, edukasi seks pada remaja adalah langkah penting dalam membantu kita menghadapi perubahan fisik dan emosional selama masa remaja. Tentunya hal tersebut membantu kita membuat keputusan yang lebih bijak, mengurangi risiko masalah kesehatan, dan membangun hubungan yang lebih sehat.



Cari Sumber Informasi Soal Seks, di Mana Saja?

1. Pendidikan di Sekolah:

Kurikulum sekolahmu sudah mencakup informasi tentang anatomi, reproduksi, penyakit menular seksual, kontrasepsi, persetujuan (konsensus), dan aspek-aspek lain yang relevan, nggak? Kalau belum, kamu bisa berkonsultasi dengan guru BK atau mencari referensi di perpustakaan sekolahmu, karena seharusnya buku-buku edukasi seks di sana sudah terkurasi dengan baik oleh guru penanggung jawabnya.

2. Bimbingan Orang Tua:

Orang tua juga memiliki peran penting dalam memberikan edukasi seks kepada kita, tetapi wajar kalau bagi mereka, membicarakan topik-topik ini secara terbuka sangatlah sulit. Saat suasana sedang enak, coba pancing tipis-tipis diskusi soal seks dengan ortu; hal ini juga pembelajaran untukmu melihat seberapa fleksibel mereka untuk membuka ruang diskusi. Untuk kita yang perempuan, bisa mencoba diskusi lewat ibu terlebih dahulu, dan juga sebaliknya untuk laki-laki.

Banyak informasi edukasi seks di luar sana yang tidak akurat, tendensius, dan tidak relevan dengan kita. Contohnya, materi edukasi seksual untuk remaja Australia, belum tentu cocok dengan remaja Indonesia. Jadi, lengkapi dirimu dengan berbagai sumber edukasi seks yang tepat, agar kita dapat membantu remaja membuat keputusan yang bijak dan memahami betapa pentingnya kesehatan seksual yang baik.

3. Sumber Informasi Online yang Terpercaya:

Internet adalah sumber informasi yang mudah diakses oleh kita semua. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa kita memiliki akses ke sumber informasi online yang terpercaya. Dalam hal ini, daripada asal membuka referensi internet yang terbuka pertama kali saat kita cari, lebih baik cek artikel terkurasi di www.majalahsunday.com juga.

4. Kampanye Kesehatan Masyarakat:

Kampanye kesadaran masyarakat tentang isu-isu seksual juga dapat memberikan edukasi kepada remaja. Kampanye ini sering mengangkat isu-isu seperti perlindungan diri, pengambilan keputusan bijak, dan pentingnya persetujuan. (Shihab, 2023). Jadi, cobalah cari materi edukasi seks yang merupakan bagian dari kampanye pemerintah/organisasi yang jelas, itu pasti infonya bisa lebih dipercaya. Contohnya, kampanye BB (Berani Berencana) dari BKKBN.

Perubahan- Perubahan yang Terjadi Secara Psikis atau Emosional Pada Saat Kita Pubertas

Remaja mengalami fase perubahan yang penting, baik dari fisik maupun psikologis, yang dikenal sebagai pubertas

Saat pubertas, organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seksual sekunder mulai berkembang. Proses ini melibatkan perubahan ukuran dan proporsi tubuh, serta perkembangan ciri seksual primer dan sekunder. Semua transformasi ini menandai persiapan tubuh untuk kemampuan reproduksi yang akan dimiliki saat dewasa.

Perhatian utama kita sebagai remaja yang mengalami masa pubertas, biasanya tertuju pada citra tubuh, yaitu bagaimana kita melihat dan merasa tentang penampilan fisik kita. Pada periode ini, remaja sering kali merasa tidak puas terhadap tubuhnya, terutama apabila dibandingkan dengan tahap akhir remaja.

Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja terkait dengan proses penerimaan diri fisik. Apabila kita dapat memahami dan menerima perubahan fisiknya dengan positif, maka kita mungkin akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Namun, jika kita mengalami kesulitan dalam menerima perubahan tersebut, mungkin akan muncul pemikiran negatif yang menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh kita.

Pada masa remaja, perubahan fisik yang pesat dan terus-menerus membuat kita lebih menyadari dan sensitif terhadap bentuk tubuh. Sering banget, kita jadi cenderung membandingkan penampilan fisik dengan teman-teman sebaya. Jika perubahan tersebut tidak berjalan lancar, hal ini dapat berpengaruh pada perkembangan psikologis dan emosional remaja, bahkan bisa menyebabkan kecemasan, terutama jika kita belum siap menghadapi perubahan tersebut. Sementara itu, konflik sama orangtua juga dapat terjadi, apalagi jika di rumah kita menghadapi ortu yang tidak memahami dengan baik proses kedewasaan kita.



Tiga Tahap Perubahan Psikososial yang Kita Alami!

Tahap I: Remaja Awal (usia 12-14 tahun)

Fisik:

- Mengalami percepatan pertumbuhan tubuh
- Perubahan komposisi tubuh
- Perkembangan tanda-tanda seksual sekunder.
- Muncul perasaan malu dan tertarik pada lawan jenis
- Mencoba eksperimen dengan tubuh

Psikologis:

- Krisis identitas, mencari dan mendefinisikan siapa diri kita sebenarnya.
- Emosi yang labil, yang membuat suasana hati berubah-ubah dengan cepat.
- Kemampuan verbal yang meningkat, bisa lebih baik dalam mengekspresikan diri dengan kata-kata.
- Cenderung mengekspresikan ketidakpuasan dan mengkritik orang tua, mencari validasi dari orang lain di luar lingkungan keluarga.
- Mencari kasih sayang dan pengakuan dari orang lain, terutama dari teman-teman sebaya.
- Tendensi untuk bertindak dengan cara yang lebih kekanak-kanakan dalam beberapa situasi.
- Pengaruh yang signifikan dari teman sebaya, terutama dalam hal minat dan gaya berpakaian.
- Fokus terhadap keadaan sekarang dan bukan pada masa depan

Tahap II: Remaja Pertengahan (usia 15-17 tahun)

- Munculnya keluhan tentang campur tangan berlebihan orangtua dalam kehidupan.
- Memperhatikan penampilan dengan sangat serius dan berupaya mendapatkan teman baru.
- Sangat selektif serta bersaing dalam memilih teman.
- Mengalami dorongan untuk meraih kemandirian dan merasa ingin menjauh dari pengaruh orangtua, yang kadang-kadang memunculkan masa sedih dan keinginan untuk membebaskan diri dari ketergantungan pada orang tua.
- Minat mulai bergeser ke arah kecerdasan dan karier.
- Sangat memperhatikan penampilan, ingin memiliki pacar, dan cenderung sering berganti-ganti pasangan.
- Mulai konsisten dalam menetapkan cita-cita hidup.

Tahap III Masa Akhir Remaja (18 tahun)

- Identitas diri yang semakin kuat dan terdefinisi dengan jelas.
- Kemampuan untuk merumuskan ide-ide yang kompleks.
- Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan kata-kata yang lebih kompleks.
- Peningkatan rasa menghargai terhadap orang lain.
- Konsistensi yang lebih tinggi dalam minat dan aktivitas.
- Rasa bangga dengan pencapaian yang telah mereka capai.
- Perkembangan selera humor yang semakin matang dan berkembang.
- Stabilitas emosional yang lebih terjaga dan terkendali.
- Hubungan dengan lawan jenis menjadi lebih serius
- Mulai menerima tradisi serta kebiasaan lingkungan sekitar dengan lebih terbuka.

Selamat Datang di

sunday!

MALL

Lagi butuh ini-itu buat sekolah tapi mager? Lebih suka cari produk di toko oren? Yuk cek produk pilihan dari komunitas Majalah Sunday berikut ini - dari kebutuhan sekolah, skincare, maupun berbagai barang seru buat mengisi waktu luangmu, ada semua!





Jenis-Jenis Pembalut dan Alternatifnya yang Makin Beragam!

Pembalut wanita adalah produk yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan sebagian besar wanita di seluruh dunia. Pembalut tidak hanya berperan sebagai perlindungan selama menstruasi, tetapi juga sebagai alat yang membantu menjaga kesehatan dan kenyamanan.

Dalam artikel ini, kita akan memahami berbagai jenis pembalut wanita yang ada di pasaran dan edukasi tentang pembalut wanita ini dapat membantu kita membuat pilihan yang bijak untuk kebutuhan pribadi kita.

1. Pembalut Sekali Pakai

Pembalut sekali pakai adalah jenis pembalut yang paling umum digunakan. Pembalut ini sangat nyaman dan mudah digunakan. Pembalut ini tersedia dalam berbagai ketebalan, ukuran, dan merek yang berbeda. Pembalut ini cocok untuk berbagai tingkat aliran menstruasi. Pembalut sekali pakai sangat efisien dalam menyerap cairan dan menjaga kulit agar tetap kering. Pembalut ini juga tersedia dalam banyak model dan bahan yang ramah lingkungan.



Mau coba pembalut jagung yang lagi viral? Klik di sini

<https://shope.ee/ViCRwR7xz>

2. Pembalut Kain

Pembalut kain adalah alternatif ramah lingkungan untuk pembalut sekali pakai. Pembalut ini terbuat dari bahan kain yang dapat dicuci dan digunakan berulang kali. Pembalut kain biasanya lebih tahan lama dan dapat bertahan selama bertahun-tahun jika dirawat dengan baik. Pembalut ini cocok untuk wanita yang peduli dengan lingkungan dan ingin mengurangi limbah plastik.



Beli pembalut kain reusable di sini

<https://shope.ee/AKC8AACJmL>



Pantyliner organik terbaik, coba di sini

<https://shope.ee/7UrwN13tDd>

3. Pembalut Pantyliner

Pembalut pantyliner adalah produk yang lebih tipis dan ringan daripada pembalut biasa. Pembalut ini cocok untuk digunakan saat menstruasi sudah berkurang/hampir selesai atau ketika kita sedang mengalami keputihan. Pembalut pantyliner juga berguna sebagai pilihan harian untuk menjaga kebersihan.

4. Tampon

Tampon merupakan salah satu jenis pembalut wanita yang memiliki berbentuk silinder seperti spidol dengan panjang rata-rata 3-5cm. Tampon digunakan dengan cara dimasukkan ke dalam vagina untuk mencegah darah keluar dari vagina dan diserap oleh tampon. Cara menggunakan tampon cukup beragam, biasanya tampon sudah dilengkapi dengan aplikator berbahan karton atau plastik untuk memudahkan penempatannya ke dalam vagina.

Tampon pun biasanya memiliki seutas benang diujungnya yang mirip seperti ekor yang berfungsi untuk membantu menariknya saat perlu diganti. Tampon seringkali menjadi pilihan bagi wanita yang memiliki gaya hidup aktif karena tampon dapat menyerap darah haid dan mencegah darah keluar dari vagina. Selain itu, tampon praktis untuk dibawa saat bepergian karena ukurannya yang relatif kecil dibandingkan dengan pembalut menstruasi biasa.



Berani coba tampon?

Cek produknya di sini

<https://shope.ee/6AMZChwfU1>



Beli menstrual cup ramah kantong pelajar dan ramah lingkungan

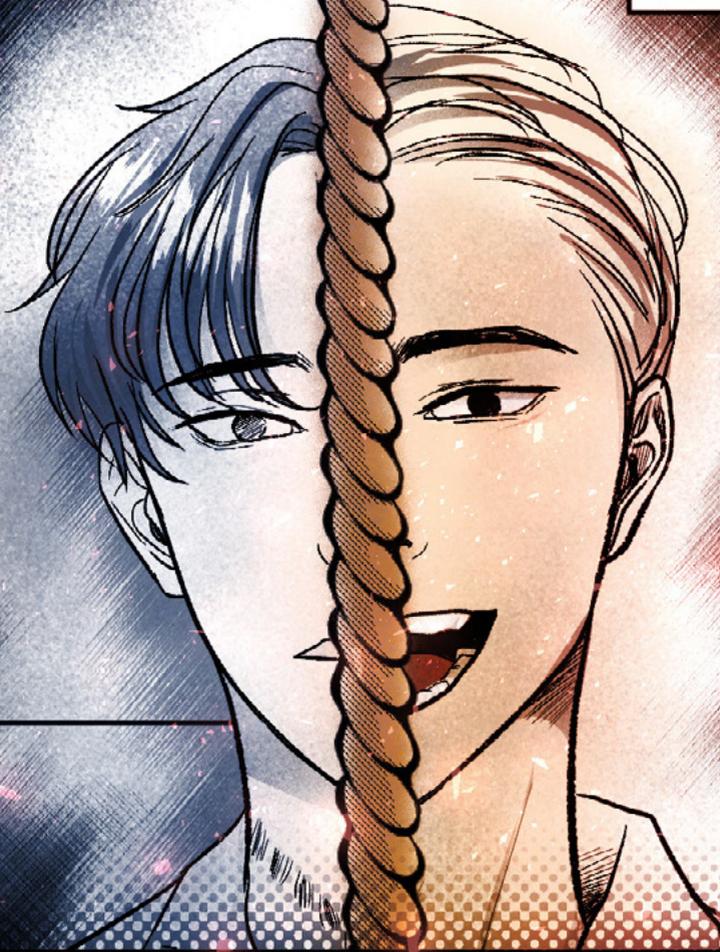
<https://shope.ee/3VLo1rj00y>

5. Menstrual Cup

Menstrual cup merupakan alat yang memiliki bentuk seperti lonceng yang digunakan untuk mencegah darah saat menstruasi keluar dari vagina. Menstrual ini dapat digunakan berulang karena terbuat dari silikon medis, karet, lateks, ataupun elastomer. Menstrual cup digunakan dengan cara dimasukkan ke dalam vagina untuk mengumpulkan darah haid kedalam wadahnya. Menstrual cup ini menciptakan segel dan dapat menampung lebih banyak cairan daripada tampon atau pembalut. Hal ini dapat menjadi alternatif yang ramah lingkungan dan ekonomis dalam mengelola menstruasi. Menstrual cup biasanya dikeluarkan, dikosongkan, dibilas, dan dimasukkan kembali setiap 4-12 jam. Oleh karena itu, menstrual cup ini dapat memberikan kenyamanan yang berkelanjutan untuk kebersihan menstruasi.

Pilihan pembalut kini semakin bervariasi, bisa dipilih sesuai dengan preferensi pribadimu. Selain itu, penting juga untuk mengenali perubahan dalam tubuh selama siklus menstruasi dan memilih pembalut yang sesuai dengan tingkat aliran darah dan kebutuhan khusus. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang opsi yang ada, kita dapat merasa lebih percaya diri dan nyaman selama masa menstruasi.

LIVE ●



Cerita oleh Olivia Elena Hakim

TAP to read

REPUTASI

Gambar oleh Seoulastration

Reza Alvarro, seorang YouTuber yang sedang berusaha mengembalikan popularitasnya, mengunjungi festival Jepang tahunan di SMA tempat temannya, Tyo, bersekolah. Saat mewawancarai narasumber, sebuah misteri terkuak.