

Buku Pegangan
Bagi Petugas Badan Penasihat, Pembinaan
dan Pelestarian Perkawinan (BP4)

tentang *Kursus Pranikah* untuk

Calon Penggantin



Antoni Halim © 12RF.com



HEALTH • HYGIENE • HOME





HEALTH • HYGIENE • HOME



durex®



Great
Love
Moves
You.



Durex_Love



Durex Indonesia



Durex.co.id



Durex Indonesia

BUKU PEGANGAN

BAGI PETUGAS BADAN PENASIHATAN, PEMBINAAN DAN PELESTARIAN PERKAWINAN (BP4)

tentang Kursus Pranikah
untuk Calon Pengantin



**BUKU PEGANGAN
BAGI PETUGAS BADAN PENASIHATAN, PEMBINAAN DAN PELESTARIAN PERKAWINAN (BP4)
TENTANG KURSUS PRANIKAH UNTUK CALON PENGANTIN**

Diterbitkan oleh:

Badan Kependudukan dan Keluarga
Berencana Nasional

Hak Cipta @2014
Reckitt Benckiser Indonesia
Direktorat Bina Ketahanan Remaja - BKKBN
Badan Penasihat, Pembinaan dan
Pelestarian Perkawinan (BP4)

Cetakan pertama @2014

ISBN: 978-602-316-002-0

Pelindung

Prof. dr. Fasli Jalal, Ph.D, SpGK
Drs. Wahyu Widiana, M.A

Penasehat

Dr. Sudibyo Alimoeso, M.A
Drs. H. Tulus

Sponsor

PT. Reckitt Benckiser Indonesia

Penanggung Jawab

Drs. Temazaro Zega, M.Kes

Koordinator Materi

Drs. M. Edi Muin, M.Si

Sekretaris

Alifah Nuranti, S.Psi, MPH
Didik Trihantoro, S.Si, MAPS

Konsultasi Hukum

Andi Hendarli Ismoyo, SH
RR. Sri Kuswardani, SH
Dr. Najib Anwar, MH
Ade Novita, SH
Salaman Zuhri Asriv

Konsultasi Kesehatan

dr. Azora Ferolita
dr. Fabiola Tazrina Tazir
drg. Ery HZD, MMR

Konsultasi Psikologi Keluarga

Dr. Murniati Agustian M.Pd
Dra. Shita Mumpuningdyah
Hemiliana Dwi Putri, S.Psi, Psi
Antonius Angkawijaya, S.Psi, MM
Dra. Robertha, MM

Konsultasi Keluarga Berencana

dr. Indah Nurwulan
Farida Ekasari, S.IP, MKM
Sintawaty Sulisetyoningrum, S.Sos, MPH
Aff Miftahuz M. S.Sos

**Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Kedeputian Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga
Direktorat Bina Ketahanan Remaja**

Jl. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma – Jakarta Timur
Telp/Fax : (021) 8009029, 8008548
<http://ceria.bkkbn.go.id>

KATA PENGANTAR

RECKITT BENCKISER INDONESIA



HEALTH • HYGIENE • HOME

**Assalamualaikum Wr Wb,
Salam sejahtera bagi kita semua,**

Pertama-tama, Reckitt Benckiser Indonesia ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim BKKBN dan BP4 yang memberi kami kesempatan untuk turut berpartisipasi dalam mewujudkan buku pegangan bagi petugas BP4.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Swadaya Masyarakat serta segenap pihak yang telah turut berpartisipasi dalam menyumbangkan ide dan saran dalam upaya menyempurnakan isi dari buku bertajuk “Buku Pegangan Bagi Petugas Badan Penasihat, Pembinaan dan Pelestarian Perkawinan (BP4) tentang Kursus Pranikah untuk Calon Pengantin” ini.

Kami, Reckitt Benckiser Indonesia, menaruh perhatian lebih dalam pentingnya perencanaan keluarga. Sebagaimana kita ketahui bersama, Indonesia adalah negara keempat terbesar di dunia sekaligus negara Islam terbesar di dunia dan dalam peta persaingan global, Indonesia diuntungkan oleh penduduknya yang mayoritas masih dalam usia produktif serta jumlah penduduknya yang besar.

Namun demikian, jumlah penduduk yang besar serta laju pertumbuhan penduduk yang tinggi juga bisa merugikan bila kita tidak mampu membangun negara yang mandiri, sehat, dan makmur. Proses untuk membangun sebuah negara yang mandiri, sehat, dan makmur inilah yang harus dimulai dari membangun sebuah keluarga.

Oleh sebab itu, penting untuk membekali para calon pengantin dengan pengetahuan yang menyeluruh tentang bagaimana membangun sebuah keluarga yang sakinah, mawadah, dan warrohmah.

Dengan konten yang lengkap dan bersumber dari para pakar yang paham betul akan kebutuhan informasi bagi para calon pengantin, buku ini diharapkan dapat berperan penting dalam meningkatkan kualitas pernikahan bagi para pasangan di Indonesia. Karena kami percaya, dari pernikahan yang harmonis maka akan lahir pula individu yang berkualitas.

Wassalamu'alaikum Wr Wb,

Reckitt Benckiser Indonesia

KATA PENGANTAR **DEPUTI BIDANG KELUARGA SEJAHTERA** **DAN PEMBERDAYAAN KELUARGA (KSPK)**

Dr. Sudibyo Alimoeso, M.A



PUJI syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, maka “Buku Pegangan Bagi Petugas Badan Penasihat, Pembinaan dan Pelestarian Perkawinan (BP4) tentang Kursus Pranikah untuk Calon Pengantin” telah dapat tersusun. Buku pegangan ini merupakan panduan bagi petugas BP4 yang berada di Kantor Urusan Agama di daerah dalam rangka memberikan penasihatan dan pembinaan perkawinan bagi calon pengantin yang telah mendaftarkan pernikahannya di KUA.

Berdasarkan UU No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, disebutkan BKKBN melalui pemerintah dan pemerintah daerah menetapkan kebijakan pembangunan keluarga melalui pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Hal tersebut untuk mendukung keluarga agar dapat melaksanakan fungsi keluarga secara optimal. Atas dasar UU tersebut, maka BKKBN menargetkan calon pengantin agar mereka dapat mempersiapkan dirinya berdasarkan aspek mental, spiritual, kesehatan, ekonomi, dan berbagai aspek lainnya sebelum memutuskan untuk menikah, serta memahami tugas dan fungsi keluarga seutuhnya.

Untuk itu dibutuhkan komitmen dari berbagai pihak, salah satunya melalui BP4. Melalui kursus pranikah, diharapkan petugas BP4 dapat memberikan bekal pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan penumbuhan kesadaran kepada calon pengantin tentang kehidupan rumah tangga dan keluarga. Selanjutnya, tidak luput pula kami ucap-

kan terima kasih kepada Reckitt Benckiser Indonesia yang telah memberikan dukungan yang sangat besar dalam proses penyusunan, per-cetakan, dan pendistribusian buku ini.

Buku ini berisikan berbagai materi yang akan berkaitan dengan persiapan perkawinan bagi calon pengantin, yang terdiri dari sembilan bagian yaitu: 1) Peraturan Perundangan tentang Perkawinan, KDRT dan Perlindungan Anak; 2) Pembangunan Keluarga; 3) Penanaman Nilai-nilai 8 Fungsi Keluarga; 4) Perencanaan Persiapan Perkawinan; 5) Menjadi Orangtua Hebat; 6) Manajemen Konflik; 7) Manajemen Keuangan; 8) Kesehatan Reproduksi; serta 9) Keluarga Berencana.

Buku ini disusun oleh berbagai tim yang terdiri dari berbagai pakar yaitu pakar hukum ketatanegaraan, hukum agama Islam, psikologi keluarga, penasehat perkawinan, perencanaan keuangan, kesehatan reproduksi, keluarga berencana, serta pakar lainnya dari berbagai latar belakang pendidikan dan keahlian. Ucapan terima kasih kepada tim penyusun "Buku Pegangan Bagi Petugas Badan Penasihat, Pembinaan dan Pelestarian Perkawinan (BP4) tentang Kursus Pranikah untuk Calon Pengantin" ini dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga buku ini tersusun.

Jakarta, Desember 2014
Deputi Bidang Keluarga Sejahtera
dan Pemberdayaan Keluarga


Dr. Sudibyo Alimoeso, M.A

KATA PENGANTAR **KETUA BADAN PENASIHATAN, PEMBINAAN** **DAN PELESTARIAN PERKAWINAN (BP4)** **PUSAT**

Drs. Wahyu Widiana, M.A



DENGAN memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, kami menyambut baik penerbitan "Buku Pegangan Bagi Petugas Badan Penasihat, Pembina dan Pelestarian Perkawinan (BP4) tentang Kursus Pranikah untuk Calon Pengantin" yang diterbitkan oleh BKKBN.

Mempersiapkan remaja usia nikah khususnya calon pengantin untuk memasuki kehidupan rumah tangga merupakan tanggung jawab kita bersama. Orangtua diharapkan dapat mempersiapkan atau membekali anak-anaknya agar siap dalam mengarungi hidup berkeluarga yang sakinah mawaddah warahmah.

Kualitas sebuah perkawinan sangat ditentukan oleh kesiapan dan kematangan kedua calon pasangan nikah dalam menyongsong kehidupan berumah tangga. Perkawinan adalah peristiwa sakral dalam perjalanan hidup dua individu. Banyak sekali harapan untuk kelanggengan suatu pernikahan, namun di tengah perjalanan terkadang kandas yang berujung dengan perceraian karena kurangnya kesiapan kedua belah pihak suami istri dalam mengarungi rumah tangga.

Agar harapan membentuk keluarga bahagia/sakinah dapat terwujud, maka diperlukan pengenalan terlebih dahulu tentang kehidupan baru yang akan dialaminya nanti. Sepasang calon suami istri diberi informasi singkat tentang kemungkinan yang akan terjadi dalam rumah tangga, sehingga pada saatnya nanti dapat mengantisipasi dengan baik paling tidak berusaha mengingatkan jauh-jauh hari agar masalah

yang timbul kemudian dapat diminimalisir dengan baik. Untuk itu, bagi remaja usia nikah khususnya catin sangat perlu mengikuti pembekalan dalam bentuk kursus pranikah.

Terkait dengan pelaksanaan pendidikan pranikah, BP4 telah diberikan mandat dalam Peraturan Dirjen Bimas Islam Kementerian Agama RI No. DJ.II/542 TAHUN 2013 sebagai Pelaksana/ Penyelenggara Pendidikan Pranikah yang terstruktur dan terprogram sesuai kurikulum dan silabus yang telah ditetapkan. Dalam pelaksanaan pendidikan pranikah tersebut diperlukan sarana dan prasarana salah satunya "Buku Pegangan Bagi Petugas Badan Penasihat, Pembina dan Pelestarian Perkawinan (BP4) tentang Kursus Pranikah untuk Calon Pengantin" ini.

Sehubungan dengan itu, kami sangat menghargai upaya BKKBN bekerjasama dengan pihak-pihak terkait termasuk pihak swasta untuk menerbitkan "Buku Pegangan Bagi Petugas Badan Penasihat, Pembina dan Pelestarian Perkawinan (BP4) tentang Kursus Pranikah untuk Calon Pengantin". Kami berharap buku ini dapat dimanfaatkan oleh BP4 baik pusat maupun daerah serta ormas-ormas Islam yang telah terakreditasi dalam penyelenggaraan kursus pranikah.

Demikian, semoga Allah SWT senantiasa memberikan bimbingan dan perlindungan-Nya dan meridhai usaha kita semua. Amin.

Jakarta, Desember 2014
Ketua Umum BP4 Pusat



Drs. Wanyu Widiana, M.A

KATA SAMBUTAN KEPALA BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL (BKKBN)

Prof. dr. Fasli Jalal, Ph.D, SpGK



SECARA nasional menurut data proyeksi penduduk tahun 2014, jumlah remaja mencapai sekitar 65 juta jiwa atau 25% dari total penduduk. Mengingat jumlah dan proporsinya yang besar ini, pengetahuan, pandangan, sikap, dan keputusan remaja sangat berpengaruh tidak hanya pada kelompok remaja sendiri namun bagi seluruh kelompok penduduk atau masyarakat. Tidak hanya berpengaruh pada masa depan, namun pada masa kini suatu bangsa.

Remaja dengan segala potensi dan permasalahannya adalah isu strategis untuk pembangunan nasional mengingat jumlah usia remaja (10–24 tahun) cukup besar, yang merupakan cikal bakal penduduk produktif yang akan berkontribusi dalam memanfaatkan peluang bonus demografi. Atas dasar itulah remaja perlu dipersiapkan menjadi generasi yang produktif, yaitu remaja yang menyelesaikan pendidikan, berkarir dalam pekerjaan, merencanakan berkeluarga, berpartisipasi dalam masyarakat, serta mempraktikkan hidup sehat.

Merespon situasi tersebut di atas, apa yang dilakukan BKKBN? Salah satunya adalah dengan Program Generasi Berencana. Program ini bertujuan menyiapkan generasi muda dalam merencanakan kehidupan keluarga termasuk menyiapkan diri sebagai calon pengantin. Di samping BKKBN, BP4 sebagai lembaga mitra pemerintah yang profesional independen berperan penting dalam memberikan pembekalan bagi calon pengantin yang akan melangsungkan pernikahan.

Buku ini merupakan pegangandan referensi bagi petugas BP4 dalam memberikan bimbingan dan penasihat terhadap calon pengantin agar mereka dapat memahami hak dan kewajiban serta tanggung jawab yang kelak melekat dalam diri setiap pasangan, baik

sebagai suami maupun sebagai istri. Buku ini juga sekaligus diharapkan untuk membantu calon pengantin dalam bersikap dan menyikapi suasana baru yang pada hakikatnya akan dijalani sebagai bagian dari perjalanan hidup yang panjang dalam membina kehidupan berkeluarga.

Melihat fenomena angka perceraian yang cenderung meningkat setiap tahunnya, yaitu lebih dari 10% dari pernikahan berakhir dengan perceraian. Hal ini dinilai sangat mengganggu dalam mengawal setiap keluarga untuk memiliki ketahanan keluarga, yang dimulai sejak dari calon pengantin. Sebagai cita-cita luhur yang diamanatkan pada pasal 47 UU Nomor 52 Tahun 2009, pemerintah pusat dan pemerintah daerah menetapkan kebijakan pembangunan keluarga melalui pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Prinsip dasar dalam pembangunan keluarga adalah mengembangkan prinsip demokrasi di dalam keluarga menuju terciptanya keharmonisan keluarga, yang pada akhirnya akan mewujudkan ketahanan keluarga tangguh yang mampu menjalankan fungsi-fungsi keluarga dengan baik.

Melalui buku pegangan ini, saya menaruh banyak harapan, kiranya para calon pengantin yang telah menetapkan niat sucinya untuk melangsungkan pernikahan akan terbantu dalam memahami banyak hal yang berkaitan dengan kehidupan berkeluarga sehingga ketika menemukan hal-hal sulit dalam mengarungi bahtera keluarga, hal itu akan dijadikan pelajaran berharga dan membuat mereka semakin matang untuk menyikapinya serta dapat segera menyadari bahwa hal itu selalu ada hikmah di baliknya.

Kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu penyempurnaan dan penerbitan buku pegangan ini, saya menyampaikan ucapan terima kasih. Akhirnya, semoga buku ini dapat menjadi bagian dari amal bakti kita dalam membantu calon pengantin untuk memahami peran dan tanggung jawabnya dalam menjalani kehidupan berkeluarga sehingga dapat mewujudkan keluarga sakinah, mawaddah, dan warrahmah yang tangguh dan berkualitas.

Kepala BKKBN,



Prof. dr. Fash Jalal, Ph.D, SpGK

DAFTAR ISI

BAB 1

Peraturan Perundangan tentang Perkawinan, KDRT, dan Perlindungan Anak [1]

BAB 2

Pembangunan Keluarga [13]

BAB 3

Penanaman Nilai-Nilai Delapan Fungsi Keluarga [23]

BAB 4

Perencanaan Persiapan Perkawinan [35]

BAB 5

Menjadi Orangtua Hebat [45]

BAB 6

Manajemen Konflik [59]

BAB 7

Manajemen Keuangan [67]

BAB 8

Kesehatan Reproduksi [73]

BAB 9

Keluarga Berencana [87]

PERATURAN PERUNDANGAN TENTANG PERKAWINAN, KDRT, DAN PERLINDUNGAN ANAK

A. UNDANG-UNDANG NOMOR 1 TAHUN 1974 DAN PERATURAN PELAKSANAANNYA

1. Pengertian dan Tujuan Perkawinan

Menurut UU Nomor 1 tahun 1974 tentang Perkawinan, pernikahan atau perkawinan adalah **ikatan lahir batin** antara seorang **pria** dan seorang **wanita** sebagai suami istri **dengan**

Dokumen BKKBN

“KETIKA SESEORANG MEMUTUSKAN UNTUK MENIKAH, MAKA IA MENYETUJUI UNTUK TERIKAT LAHIR BATIN DENGAN PASANGAN YANG DINIKAHINYA.”

”





Antoni Halim © 123RF.com

tujuan membentuk **keluarga** atau **rumah tangga** yang **bahagia** dan **kekal** berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Adapun tujuan perkawinan menurut Islam, antara lain: 1) Membina kehidupan keluarga bahagia sejahtera; 2) Hidup cinta mencintai dan kasih sayang; 3) Melanjutkan dan memelihara keturunan; 4) Membentengi diri dari perbuatan maksiat dan menyalurkan naluri seksual secara halal; serta 5) Membina hubungan kekeluargaan dan mempererat silaturahmi antar keluarga.

Selanjutnya dalam UU perkawinan pasal 6 disebutkan "Perkawinan didasarkan atas persetujuan kedua calon mempelai." Maka, seharusnya ketika seseorang memutuskan untuk menikah, dapat dikatakan seseorang tersebut menyetujui untuk terikat lahir batin dengan pasangan yang dinikahinya, dan telah menyetujui serta berjanji akan mentaati apa yang ada dalam perkawinan, apa yang tercantum dalam buku nikah, memahami konsekuensi yang akan timbul, dari terbentuknya rumah tangga hingga terbentuknya keluarga.

Angka perceraian di Indonesia kurang lebih 300.000 pasang (lebih dari 10%) dari jumlah perkawinan di tanah air yang setiap tahunnya tercatat 2.300.000 pasang (Data Kemendagri 2014). Tingginya angka perceraian tersebut menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman dan kesiapan calon pengantin dalam mengarungi kehidupan berumah tangga. Oleh karena itu, penting bagi calon pengantin sebelum membutuhkan tanda tangan pada buku nikah, harus memiliki komitmen bahwa tanda tangan mereka merupakan tanda setuju untuk terikat dalam perkawinan dan memahami betul apa saja yang mungkin akan terjadi dalam rumah tangga. Untuk itu, sudah sepatutnya memahami dan menyepakati dahulu apa dan bagaimana pernikahan dan kehidupan yang mereka akan arungi bersama.

Hukum Perkawinan:

- **Wajib**
- **Sunnah**
- **Haram**
- **Mubah**
- **Makruh**

2. Hukum Perkawinan

Berdasarkan pasal 2 ayat (1), perkawinan adalah sah apabila dilakukan menurut hukum masing-masing agaman dan kepercayaannya. Serta pasal 2 ayat (2), menyatakan tiap-tiap perkawinan dicatat menurut peraturan perundangan yang berlaku. Sehingga, setiap perkawinan harus tercatat di Kantor Urusan Agama (KUA).

Hukum perkawinan didasarkan pada alasan pernikahan, yang dikelompokkan menjadi lima, yaitu:

- a. **Wajib**, bagi seseorang yang sudah cukup umur, mampu memberi nafkah, dan khawatir tidak mampu menahan nafsu atau takut berzina.

- b. Sunnah, bagi seseorang yang sudah mempunyai kemampuan memberi nafkah dan berkeinginan melangsungkan perkawinan, meskipun mampu menahan nafsu atau takut berzina.
- c. Haram, bagi seseorang yang mempunyai maksud menyakitkan hati suami/istri atau menyia-nyiakannya.
- d. Mubah, bagi seseorang yang belum mampu memberi nafkah, sementara dirinya tidak mampu menahan nafsu dan khawatir akan berzina.
- e. Makruh, bagi orang yang belum sanggup memberikan nafkah, sementara dia masih mampu menahan nafsu yang mengarah pada zina.

3. Hak dan Kewajiban Suami Istri

Setiap perjanjian menimbulkan hak dan kewajiban, begitupun dalam perkawinan. Dalam UU Perkawinan ada Bab tersendiri yang mengatur mengenai Hak dan Kewajiban Suami Istri, yaitu berdasarkan UU No. 1 Tahun 1974, suami istri memiliki kewajiban sebagai berikut:

- a. Hak dan kedudukan istri adalah seimbang dengan hak dan kedudukan suami dalam kehidupan rumah tangga dan pergaulan hidup bermasyarakat.
- b. Masing-masing pihak berhak untuk melakukan perbuatan hukum.
- c. Suami adalah kepala keluarga dan istri adalah ibu rumah tangga.
- d. Suami istri mempunyai tempat kediaman yang tetap.
- e. Suami istri wajib saling mencintai, hormat menghormati, setia memberi bantuan lahir, dan batin kepada pasangannya.

- f. Suami wajib melindungi istrinya dan memberikan segala keperluan hidup berumah tangga sesuai dengan kemampuannya.
- g. Istri wajib mengatur urusan rumah tangga dengan sebaik-baiknya.
- h. Jika suami atau istri melalaikan kewajibannya, masing-masing dapat mengajukan gugatan kepada Pengadilan Agama.

Bagaimanapun hak dan kewajiban tersebut hendaklah dilakukan sebagaimana yang tertuang dalam Pasal 33 Undang-undang perkawinan, di mana suami istri wajib saling cinta mencintai, hormat menghormati, setia, dan memberikan bantuan lahir batin yang satu pada yang lain.

Dokumen BKKBN



B. UNDANG-UNDANG KDRT

Kekerasan sering terjadi dalam rumah tangga, diakibatkan banyak calon pengantin yang belum memahami bahwa suami istri haruslah saling melindungi. Yang dimaksud kekerasan dalam rumah tangga adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga.

ximagination © 123RF.com



Indonesia telah mengatur tentang KDRT dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga. Dalam pasal 5 UU No. 23 Tahun 2004 diatur bahwa setiap orang dilarang melakukan kekerasan dalam rumah tangga terhadap orang dalam lingkup rumah tangganya, dalam bentuk: 1) kekerasan fisik adalah perbuatan yang mengakibatkan rasa sakit, jatuh sakit, atau luka berat; 2) kekerasan psikis adalah perbuatan yang mengakibatkan ketakutan, hilangnya rasa percaya diri; 3) kekerasan seksual meliputi pemaksaan hubungan seksual yang dilakukan terhadap orang yang menetap dalam lingkup rumah tangga tersebut dan pemaksaan hubungan seksual terhadap salah seorang dalam lingkup rumah tangganya dengan orang lain untuk tujuan komersial dan/atau tujuan tertentu; serta 4) penelantaran rumah tangga.

Kewajiban masyarakat dan pemerintah bertanggungjawab dalam upaya pencegahan kekerasan dalam rumah tangga seperti yang diatur dalam pasal 12, yaitu:

- a. Merumuskan kebijakan tentang penghapusan kekerasan dalam rumah tangga.
- b. Menyelenggarakan komunikasi, informasi, dan edukasi tentang kekerasan dalam rumah tangga.
- c. Menyelenggarakan sosialisasi dan advokasi tentang kekerasan dalam rumah tangga.
- d. Menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan sensitif gender dan isu kekerasan dalam rumah tangga serta menetapkan standar dan akreditasi pelayanan yang sensitif gender.

Pelaku KDRT dapat dikenai sanksi pidana baik berupa kurungan (lima tahun sampai 15 tahun) maupun denda (Rp 3.000.000 sampai Rp 500.000.000) sebagaimana diatur dalam pasal 44 sampai dengan pasal 53 Undang-Undang Kekerasan dalam Rumah Tangga.



Tjui Tjioe © 123RF.com

C. UNDANG-UNDANG PERLINDUNGAN ANAK

Di Indonesia, anak-anak dilindungi oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak. Definisi anak menurut Undang-Undang Perlindungan Anak (UUPA) adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.

Berdasarkan Pasal 26 UUPA, orangtua berkewajiban dan bertanggungjawab untuk mengasuh, memelihara, mendidik, dan melindungi anak; menumbuhkembangkan anak sesuai dengan kemampuan, bakat, dan minatnya; dan mencegah terjadinya perkawinan pada usia anak-anak. Karena itulah orangtua harus memastikan anaknya yang akan menjadi calon pengantin telah berusia matang lahir dan batin sebelum melangsungkan perkawinan.

Perlindungan anak adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi anak dan hak-haknya agar dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan

dari kekerasan, dan diskriminasi. Tujuan dari perlindungan anak adalah untuk menjamin terpenuhinya hak-hak anak agar dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara optimal sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi, demi terwujudnya anak Indonesia yang berkualitas, berakhlak mulia dan sejahtera.

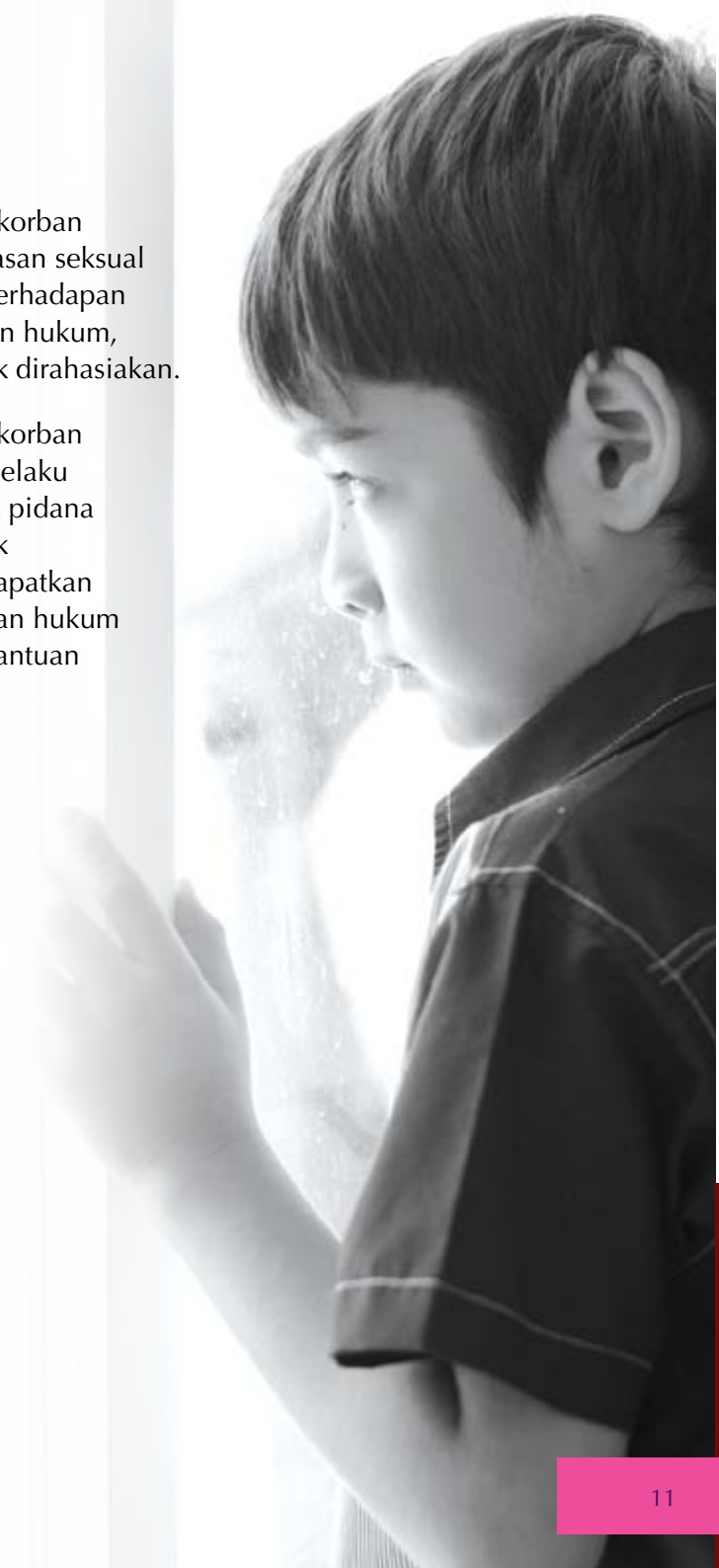
Tjui Tjioe © 123RF.com



Adapun hak-hak anak menurut UU Perlindungan Anak, meliputi:

1. Hak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.
2. Setiap anak berhak atas satu nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan. Identitas anak tersebut dituangkan dalam akte kelahiran.
3. Hak untuk beribadah menurut agamanya, berpikir, dan berekspresi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usia, serta dalam bimbingan orangtuanya.
4. Hak untuk mengetahui orangtuanya, dibesarkan, dan diasuh oleh orangtua kandunginya.
5. Hak untuk memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial.
6. Hak untuk memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadi dan tingkat kecerdasan sesuai minat dan bakatnya.
7. Hak untuk menyatakan dan didengar pendapatnya.
8. Hak untuk beristirahat dan memanfaatkan waktu.
9. Anak penyandang cacat, berhak memperoleh rehabilitasi, bantuan sosial, dan pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial.
10. Hak untuk mendapat perlindungan dari diskriminasi, eksploitasi (ekonomi dan seksual), penelantaran, kekejaman, kekerasan, penganiayaan, ketidakadilan, dan perlakuan salah lainnya.
11. Hak untuk memperoleh perlindungan dari penyalahgunaan dalam keterlibatan kegiatan politik, sengketa bersenjata, kerusuhan, kekerasan, peperangan, dan penjatuhan hukum yang tidak manusiawi.

12. Anak korban kekerasan seksual dan berhadapan dengan hukum, berhak dirahasiakan.
13. Anak korban atau pelaku tindak pidana berhak mendapatkan bantuan hukum dan bantuan lain.



wkiv © 12RF.com



PEMBANGUNAN KELUARGA

BAB 2

“PEMBANGUNAN KELUARGA DILAKUKAN MELALUI PENDEKATAN SIKLUS HIDUP MANUSIA DARI PENINGKATAN KUALITAS ANAK, REMAJA, LANSIA, HINGGA KUALITAS LINGKUNGAN KELUARGA.”



Wong Yu Liang © 123RF.com

A. PENTINGNYA KELUARGA

Keluarga merupakan lembaga pertama dalam kehidupan anak, tempat anak belajar, dan berperan sebagai makhluk sosial. Perubahan sosial ekonomi, kependudukan, perkembangan teknologi, dan informasi merupakan peluang sekaligus tantangan bagi keluarga. Tingginya angka perceraian

dan kekerasan terhadap anak dan perempuan, serta berbagai perilaku menyimpang lainnya, telah menyadarkan kita untuk mengembalikan fungsi keluarga sebagai dasar dalam pembangunan keluarga. Selain itu melalui pembangunan keluarga, diharapkan dapat mengatasi berbagai permasalahan seperti keluarga rentan, keluarga tidak sejahtera, dan miskin.

Menurut UU No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, disebutkan pengertian keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anak, atau ayah dan anak, atau ibu dan anak. Tugas utama keluarga adalah memenuhi kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial anggota keluarganya mencakup pemeliharaan dan perawatan anak-anak, pembimbingan perkembangan kepribadian anak-anak, dan memenuhi kebutuhan emosional anggota keluarganya.

B. PEMBANGUNAN KELUARGA

Pembangunan keluarga dilakukan melalui pendekatan siklus hidup manusia yaitu mulai dari peningkatan kualitas anak, remaja, lansia, sampai dengan peningkatan kualitas lingkungan keluarga. Adapun tujuan pembangunan keluarga, antara lain: **pertama**, membangun ketahanan dan kualitas balita dan anak dalam memenuhi tumbuh kembangnya. **Kedua**, terbangunnya ketahanan keluarga remaja dan kualitas remaja dalam menyiapkan kehidupan berkeluarga. **Ketiga**, meningkatnya kualitas lansia dan pemberdayaan keluarga rentan sehingga mampu berperan dalam kehidupan keluarga. Serta, terwujudnya pemberdayaan ekonomi keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Kehidupan keluarga berjalan melalui beberapa tahap perkembangan di mana setiap tahap memiliki keunikan dengan fungsi, peran, dan tugas yang khusus. Namun demikian, keluarga

memiliki tugas perkembangan sepanjang kehidupannya guna menjaga kelangsungan dan keberlanjutan umat manusia. Tugas tersebut antara lain (Duvali, 1971):

1. Pemenuhan kebutuhan fisik seluruh anggota keluarga sesuai standar kehidupan berkualitas.
2. Alokasi sumber daya keluarga baik yang dimiliki maupun yang tidak dimiliki namun dapat diakses oleh keluarga.
3. Pembagian tugas di antara seluruh anggota keluarga.
4. Sosialisasi anggota keluarga terhadap berbagai nilai perilaku.
5. Reproduksi, penambahan, dan pelepasan anggota keluarga.
6. Pemeliharaan tata tertib.
7. Penempatan anggota keluarga di masyarakat.
8. Pemeliharaan moral dan motivasi.



TUJUAN PEMBANGUNAN KELUARGA:

- **Membangun ketahanan dan kualitas balita dan anak**
- **Membangun ketahanan dan kualitas remaja**
- **Meningkatkan kualitas lansia dan pemberdayaan keluarga rentan**
- **Mewujudkan pemberdayaan ekonomi keluarga**

Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 pasal 47 menyatakan bahwa pemerintah pusat dan pemerintah daerah menetapkan kebijakan pembangunan keluarga melalui pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Hal tersebut untuk mendukung keluarga agar dapat melaksanakan fungsi keluarga secara optimal. Berdasarkan UU tersebut, maka Kebijakan Pembangunan Keluarga dilakukan melalui pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga, yang meliputi:

1. Peningkatan kualitas anak dengan pemberian akses informasi, pendidikan, penyuluhan, dan pelayanan tentang perawatan, pengasuhan, dan perkembangan anak.
2. Peningkatan kualitas remaja dengan pemberian akses informasi, pendidikan, konseling, dan pelayanan tentang kehidupan berkeluarga.
3. Peningkatan kualitas hidup lansia agar tetap produktif serta berguna bagi keluarga dan masyarakat dengan pemberian kesempatan untuk berperan dalam kehidupan keluarga.
4. Pemberdayaan keluarga rentan dengan memberikan perlindungan dan bantuan untuk mengembangkan diri agar setara dengan keluarga lainnya.
5. Peningkatan kualitas lingkungan keluarga.
6. Peningkatan akses dan peluang terhadap penerimaan informasi dan sumber daya ekonomi melalui usaha mikro keluarga.

7. Pengembangan cara inovatif untuk memberikan bantuan yang lebih efektif bagi keluarga miskin.
8. Penyelenggaraan upaya penghapusan kemiskinan terutama bagi perempuan yang berperan sebagai kepala keluarga.

Selain dari berbagai ulasan penting di atas, yang tak kalah pentingnya dalam pembangunan keluarga adalah perlunya penguatan penanaman nilai-nilai agama, baik melalui pendidikan non formal dalam keluarga maupun pendidikan formal melalui sekolah.



ximagination © 123RF.com

C. TANTANGAN PEMBANGUNAN KELUARGA

Berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2010, jumlah anak dan balita mengalami peningkatan dari 45,9 juta pada tahun 2010 menjadi 47,2 juta pada tahun 2014. Jumlah remaja juga mengalami peningkatan yaitu 64,7 juta (2010) menjadi 65,7 juta (2014). Sama halnya dengan jumlah lansia yang mengalami kenaikan yaitu 18 juta (2010) menjadi 20,8 juta (2014). Data tersebut menunjukkan peningkatan kuantitas yang cukup signifikan dari setiap kelompok umur yaitu balita dan anak, remaja, serta lansia.

Peningkatan kuantitas tersebut tentunya senada dengan tantangan terkait pembangunan keluarga yang pada akhirnya akan berdampak pada tantangan kependudukan di masa mendatang. Adapun tantangan tersebut, antara lain:

1. Balita dan Anak

Masih tingginya Angka Kematian Balita di Indonesia. Lebih dari 400 anak-anak yang masih meninggal setiap hari di Indonesia. Sebagian besar dari mereka adalah anak-anak dari keluarga miskin dan terpinggirkan, dan banyak dari mereka menjadi korban penyakit yang mudah dicegah dan diobati seperti pneumonia dan diare.

2. Remaja

Pengetahuan, pandangan, sikap, dan pilihan serta keputusan remaja sangat berpengaruh tidak hanya bagi kelompok remaja sendiri namun bagi seluruh kelompok penduduk atau masyarakat. Saat ini, proporsi dan jumlah remaja sangat tinggi terhadap total populasi. Secara nasional, jumlah remaja berdasarkan sensus penduduk 2010 adalah kurang lebih 64 juta atau sekitar 27,6% dari total penduduk Indonesia. Angka ini merupakan yang tertinggi dalam sejarah demografi Indonesia dan terus akan meningkat sampai dengan tertutupnya bonus demografi (BPS, 2010 dan Utomo, 2013). Tingginya

jumlah absolut remaja tersebut berdampak pada besarnya sumber daya yang diperlukan oleh pemerintah untuk diinvestasikan pada remaja.

Menurut data Kemenkes RI per September 2014, total HIV di Indonesia adalah 150.296, sedangkan total AIDS adalah 55.799. Sedangkan menurut cara penularan atau faktor risiko, data menunjukkan heteroseksual (34.305), jarum suntik (8.462), penularan ibu hamil ke bayi (1.506), homoseksual (1.366), transfusi darah (130), dan tidak diketahui (9.536). Sedangkan jika dilihat dari usia (golongan umur), berdasarkan sumber data yang sama, menunjukkan bahwa kelompok usia 20-29 tahun (18.352) dan usia 30-39 tahun (15.890)

nito500 © 123RF.com



merupakan jumlah tertinggi dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Hal tersebut menunjukkan jika dilihat dari terpapar HIV sejak usia muda. Untuk kasus Napza, survei RPJM 2012 menunjukkan bahwa sebesar 92% remaja sudah pernah mendengar tentang Napza. Serta, akibat jika mengkonsumsi napza akan menyebabkan kecanduan/sakau (61%), fisik lemah/kurus (58%), kerusakan organ tubuh (27%), dan sering sakit kepala (20%).

3. Jumlah usia kerja meningkat pesat menjadi 207 juta di 2035 (+50 juta dari 2010). Artinya, dengan Rasio Ketergantungan (Dependency Ratio) yang menurun, maka angka partisipasi kerja akan meningkat, termasuk di antara kelompok perempuan.
4. Penduduk berumur 65+ tahun, mengalami peningkatan menjadi 10,6% yang disebabkan oleh peningkatan Umur Harapan Hidup menuju 72,4 tahun (2035). Hal tersebut akan berimplikasi kepada pembangunan ekonomi jangka panjang dalam hal akumulasi tabungan dan juga kepada implementasi program jaminan sosial.
5. Indonesia akan menikmati Bonus Demografi karena penurunan fertilitas. Dapat berlanjut bahkan setelah Rasio Ketergantungan naik, namun harus bersumber dari kelompok lansia yang sehat, berpendidikan, dan produktif.

Kebijakan dan program pembangunan keluarga di Indonesia terkait dengan ideologi yang dianut pemerintah dalam memandang kedudukan, fungsi, dan tugas keluarga dalam berbagai dimensi kehidupan. Ideologi pembangunan keluarga di Indonesia mengalami keragaman individu dan pandangan bahwa hendaknya ada pembagian tugas dan peran individu dan keluarga dalam masyarakat, sehingga hal tersebut menyebabkan ada penetapan dan pengarahan terhadap fungsi keluarga.

Ideologi pembangunan keluarga di Indonesia menjadi landasan kebijakan dalam program pembangunan keluarga, yang memfokuskan pada upaya peningkatan ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Dengan ketahanan dan kesejahteraan diharapkan dapat melahirkan individu yang berkualitas sehingga dapat membangun masyarakat madani, yaitu masyarakat yang tertib, taat hukum, adil, dan sejahtera.



tomwang © 123RF.com



Antoni Halim © 123RF.com

PENANAMAN DELAPAN FUNGSI KELUARGA

BAB 3

BAB 3

KELUARGA Sejahtera merupakan dambaan dan harapan dari setiap keluarga. Untuk mencapai kondisi tersebut bukan suatu yang tidak mungkin terjadi, apabila setiap keluarga menerapkan fungsi-fungsi yang seharusnya berjalan di dalam kehidupan keluarga. Fungsi yang dimaksud tersebut dikenal sebagai “Delapan Fungsi Keluarga.” Delapan Fungsi Keluarga

“ DELAPAN FUNGSI KELUARGA BUKAN SEKADAR SIMBOL , TAPI PIJAKAN DAN TUNTUNAN KELUARGA DALAM MENJALANI RODA KEHIDUPANNYA. ”



Wong Sze Yuen © 123RF.com

DELAPAN FUNGSI KELUARGA:

- Fungsi Keagamaan
- Fungsi Sosial-Budaya
- Fungsi Cinta Kasih
- Fungsi Perlindungan
- Fungsi Reproduksi
- Fungsi Sosialisasi & Pendidikan
- Fungsi Ekonomi
- Fungsi Pembinaan Lingkungan

adalah fungsi-fungsi yang menjadi prasyarat, acuan, dan pola hidup setiap keluarga dalam rangka terwujudnya keluarga sejahtera dan berkualitas.

Setiap fungsi dalam Delapan Fungsi Keluarga memiliki makna masing-masing dan mempunyai peran penting dalam kehidupan keluarga. Delapan Fungsi Keluarga ini diharapkan bukan hanya sebagai simbol belaka, tetapi dapat menjadikan pijakan dan tuntunan keluarga dalam menjalani roda kehidupannya. Adapun pembahasan mengenai masing-masing fungsi keluarga dalam Delapan Fungsi Keluarga, adalah sebagai berikut:

A. FUNGSI AGAMA

Agama adalah kebutuhan dasar bagi setiap manusia yang ada sejak dalam kandungan. Keluarga adalah tempat pertama seorang anak mengenal agama. Keluarga, dalam hal ini pasangan suami istri, wajib menanamkan, mengembangkan, dan mengamalkan nilai-nilai luhur agama sehingga anggota keluarga menjadi manusia yang berakhlak baik dan bertaqwa. Masing-masing

individu perlu mengetahui dan sadar dengan tanggung jawab yang dipikulnya, termasuk dengan pengetahuan akan eksistensinya sebagai manusia yang dicipta oleh yang Maha Pencipta. Manusia pada hakekatnya diciptakan tak lain adalah untuk menyembah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Karena itu, sangat pantaslah sekiranya setiap langkah yang akan dituju oleh setiap manusia hanyalah mengharap atas ridho dari Allah SWT. Dalam hidup perjalanan setiap manusia sesungguhnya tak lepas dari sekadar menjalani sebuah skenario yang telah digariskan oleh Tuhan. Sehingga, masing-masing orang satu sama lain baik rezeqi, musibah, dan takdir pasti tidak akan sama, karena ini adalah kerahasiaan dari Sang Pencipta.

Dalam fungsi agama, terdapat 12 nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga. 12 nilai dasar tersebut di antaranya:

1. Iman, yang dimaksud dengan iman yaitu mengimani enam Rukun Iman.
2. Taqwa, yang dimaksud dengan taqwa adalah mengamalkan segala sesuatu yang diperintahkan dan menghindari segala yang dilarang Allah SWT.
3. Jujur, yaitu menyampaikan apa adanya.
4. Tenggang rasa, ditandai dengan adanya kesadaran bahwa setiap orang berbeda dalam sifat dan karakternya.
5. Giat dalam memenuhi hak dan kewajiban anggota keluarga.
6. Kesalehan, maksudnya adalah memiliki nilai moral yang tinggi dengan melakukan sesuatu yang benar secara konsisten.
7. Ketaatan, maksudnya dengan segera dan senang hati melaksanakan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawab.
8. Suka membantu, memiliki kebiasaan menolong dan membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan.
9. Disiplin, maksudnya menepati waktu, mematuhi aturan yang telah disepakati.

10. Sopan santun, maksudnya adalah seseorang yang berperilaku sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai agama.
11. Sabar dan ikhlas, maksudnya kemampuan seseorang untuk menahan diri dalam menginginkan sesuatu serta dalam menghadapi suatu kesulitan.
12. Kasih sayang, merupakan ungkapan perasaan dengan penuh perhatian, kesadaran, dan kecintaan terhadap seseorang.

B. FUNGSI SOSIAL BUDAYA

Manusia adalah makhluk sosial. Mereka bukan hanya membutuhkan orang lain tetapi juga membutuhkan interaksi dengan orang lain. Setiap keluarga tinggal di suatu daerah memiliki kebudayaan sendiri. Keluarga sebagai bagian dari masyarakat diharapkan mampu mempertahankan dan mengembangkan sosial budaya setempat. Di samping itu keluarga juga mampu menanamkan rasa memiliki terhadap budaya daerahnya tetapi tidak berlebih-lebihan, sehingga ia mampu menghargai perbedaan budaya yang dijadikan rahmat bukan dijadikan bahan ejekan yang bisa menyebabkan terjadinya permusuhan dan perpecahan.

Dalam fungsi sosial budaya, terdapat tujuh nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga. Tujuh nilai dasar tersebut di antaranya:

1. Gotong royong, melakukan pekerjaan secara bersama-sama yang dilandasi oleh sukarela dan kekeluargaan.
2. Sopan santun, perilaku seseorang yang sesuai dengan norma-norma sosial budaya setempat.
3. Kerukunan, hidup berdampingan dalam keberagaman secara damai dan harmonis.
4. Peduli, mendalami perasaan dan pengalaman orang lain.
5. Kebersamaan, adanya perasaan bersatu, sependapat, dan sekepentingan.

6. Toleransi, bersikap menghargai pendirian yang berbeda atau bertentangan dengan pendirian sendiri.
7. Kebangsaan, kesadaran diri sebagai warga negara Indonesia yang harus menjunjung tinggi harkat dan martabat bangsa.

C. FUNGSI CINTA DAN KASIH SAYANG

Penting bagi pasangan yang baru menikah untuk menumbuhkan rasa cinta dan kasih sayang antara suami dan istri. Hal ini perlu ditumbuhkan dan dipelihara setiap saat dengan baik, jangan pernah kering, pernyataan cinta dan kasih sayang antara suami istri merupakan perekat yang memperkuat keharmonisan keluarga. Demikian juga cinta dan kasih sayang terhadap anak adalah kewajiban orangtua untuk memenuhinya. Dengan kasih sayang orangtuanya, anak belajar bukan hanya menyayangi, tetapi juga belajar menghargai orang lain.



ximagination © 123RF.com

Dalam fungsi cinta dan kasih sayang terdapat delapan nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga, diantaranya adalah:

1. Empati, adalah memahami dan mengerti akan perasaan orang lain.
2. Akrab, hubungan yang dilandasi oleh rasa kebersamaan dan kedekatan perasaan.
3. Adil, memperlakukan orang lain dengan sikap tidak memihak.
4. Pemaaf, dapat menerima kesalahan orang lain tanpa perasaan dendam.
5. Setia, maksudnya adalah setia terhadap kesepakatan.
6. Suka menolong, ditandai dengan tindakan suka menolong dan suka membantu orang lain.
7. Pengorbanan, kerelaan memberikan sebagian haknya untuk membantu orang lain.
8. Tanggung jawab, mengetahui serta melakukan apa yang menjadi tugasnya.

D. FUNGSI PERLINDUNGAN

Keluarga mempunyai fungsi sebagai tempat berlindung bagi anggota keluarga. Dalam hal ini dimaksudkan bahwa keluarga harus memberikan rasa aman, tenang, dan tenteram bagi anggota keluarganya. Dalam ajaran Islam, salah satu tujuan pernikahan adalah diperolehnya rasa aman, tenang, dan tenteram.

Dalam fungsi perlindungan, nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga diantaranya adalah:

Leo Lintang © 123RF.com



1. Memberikan rasa aman bagi semua anggota keluarga.
2. Tanggap terhadap situasi yang akan membahayakan keluarga.
3. Bertanggungjawab untuk memelihara dan melindungi keluarga.
4. Siaga, siap mengatasi persoalan yang timbul dalam keluarga.
5. Menghindari kekerasan dalam rumah tangga.

E. FUNGSI REPRODUKSI

Salah satu tujuan dari perkawinan adalah memperoleh keturunan yang berkualitas sebagai pengembangan dari tuntunan fitrah manusia. Dalam hal ini, keturunan diperoleh dengan bereproduksi oleh pasangan suami istri yang sah.

Penanaman tiga nilai dasar yang harus dipahami dalam fungsi reproduksi di antaranya adalah:

1. Tanggung jawab, berkaitan dengan pemenuhan hak dan kewajiban suami istri dalam dimensi seksualitas, yaitu prokreasi (memperoleh keturunan), rekreasi (saling menyenangkan pasangan), relasi (mempererat hubungan suami istri), dan mempererat institusi perkawinan.
2. Sehat, dimaksudkan untuk keadaan sehat secara fisik, fungsi, dan sistem reproduksi serta rohani/emosional. Orang yang sehat dalam fungsi reproduksi dicirikan dengan kemampuan seseorang menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksinya
3. Teguh, dimaksudkan untuk keteguhan dalam fungsi reproduksi, yaitu kemampuan seseorang mampu menjaga kesucian organ reproduksinya sebelum menikah.

F. FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial. Artinya manusia dalam kehidupannya saling membutuhkan bantuan satu sama lain, hidup secara berkelompok, dan bermasyarakat. Setiap



ximagination © 123RF.com

manusia mempunyai sistem sosial terkecil yaitu keluarga. Orang tua adalah pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya. Keluarga, selain berfungsi sebagai pendidik, juga sebagai pembimbing dan pendamping dalam tumbuh kembang anak, baik secara fisik, mental, sosial, dan spiritual. Mendidik anak adalah kewajiban orangtua.

Dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan, terdapat tujuh nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga. Ketujuh nilai dasar tersebut di antaranya:

1. Percaya diri, menumbuhkembangkan rasa percaya diri dan kemandirian kepada anggota keluarga.
2. *Self esteem* (penghargaan terhadap diri sendiri) anggota keluarga yaitu perasaan bangga dan senang yang dimiliki ketika

selesai melaksanakan tugas/pekerjaan yang menantang atau berhasil meraih sesuatu yang diinginkan sehingga anggota keluarga memiliki penghargaan terhadap diri sendiri.

3. Adaptif adalah mudah menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi. Misalnya, dengan mudah menerima pendapat orang lain serta dapat bergaul dengan siapa saja.
4. Rajin adalah menyediakan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan tugasnya dengan berusaha untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Orang rajin dicirikan dengan selalu menyediakan waktu tanpa mengenal menyerah serta mempunyai cita-cita.
5. Kreatif dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan adalah mendapatkan banyak cara untuk melakukan sesuatu. Orang kreatif dapat dicirikan dengan selalu banyak ide/gagasan dalam melakukan sesuatu, tidak pernah berhenti berinovasi.
6. Tanggung jawab dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan maksudnya mengetahui serta melakukan apa yang menjadi tugasnya.
7. Kerjasama dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan maksudnya melakukan sesuatu pekerjaan secara bersama-sama.
8. Menjadi pembelajaran sepanjang hayat (*lifelong learner*).

G. FUNGSI EKONOMI

Keluarga harus mampu memenuhi kebutuhan materiil seluruh anggota keluarganya. Nilai-nilai yang perlu dikembangkan dalam fungsi ekonomi yaitu:

1. Hemat yaitu menyesuaikan antara penghasilan dan pengeluaran serta membelanjakan uang seefisien mungkin.
2. Teliti yaitu membelanjakan uang dengan mendahulukan kepentingan yang mendesak/penting.

3. Disiplin dengan komitmen yang sudah disepakati tentang keuangan keluarga.
4. Ulet yaitu gigih bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga.
5. Selalu berupaya untuk menabung.

H. FUNGSI LINGKUNGAN

Yang dimaksud dengan lingkungan di sini adalah terkait kebersihan dan kesehatan lingkungan di sekitar keluarga. Kemampuan keluarga dalam menjaga kebersihan, kesehatan, dan kelestarian lingkungan merupakan langkah yang positif.



Dalam fungsi lingkungan terdapat dua nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga. Kedua nilai dasar tersebut di antaranya:

1. Bersih, maksudnya suatu keadaan lingkungan yang bebas dari kotoran, sampah, dan polusi.
2. Disiplin, maksudnya mematuhi aturan dan kesepakatan yang berlaku.
3. Peduli, yaitu berkontribusi terhadap lingkungan agar bersih dan lestari, seperti ikut bekerja bakti di sekitar keluarga dan menanam dan merawat pohon di halaman rumah.
4. Menghindari penggunaan makanan, air, dan energi yang berlebihan.

“
**PERKAWINAN
DI USIA MUDA
BANYAK
PROBLEMA,
RAIH PRESTASI,
TUNDA
MENIKAH DINI!**
”



Dokumen BKKBN

A. PENGERTIAN DAN TUJUAN PENDEWASAAN USIA PERKAWINAN (PUP)

Pengertian PUP

Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) menurut BKKBN adalah upaya untuk meningkatkan usia pada perkawinan pertama, yaitu usia minimal 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki. Batasan usia ini dianggap sudah siap menghadapi kehidupan keluarga yang dipandang dari sisi kesehatan dan perkembangan emosional.

Tujuan Pendewasaan Usia Perkawinan:

- Menunda perkawinan sampai batas usia minimal untuk siap berkeluarga
- Mengusahakan agar kehamilan pertama terjadi pada usia yang cukup dewasa
- Menunda kehamilan anak pertama bila telah terjadi perkawinan dini sampai di usia 21 tahun

B. HUBUNGAN ANTARA PUP DENGAN PROGRAM KEPENDUDUKAN, KELUARGA BERENCANA, DAN PEMBANGUNAN KELUARGA (KKBPK)

PUP sangat erat kaitannya dengan Program Kependudukan, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga (KKBPK). Hal ini diperkuat Undang-Undang No. 52 tahun 2009, yang menyatakan bahwa Keluarga Berencana adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak, dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas. Upaya tersebut dapat dilakukan, salah satunya melalui Pendewasaan Usia Perkawinan.

C. PENTINGNYA PUP BAGI CATIN

1. Dilihat dari Aspek Kesehatan

Dalam masa reproduksi perempuan, usia yang dianjurkan untuk kehamilan yang pertama adalah di atas usia 21 tahun. Oleh karena itu, dianjurkan perempuan menikah pada usia minimal 21 tahun dan laki-laki pada usia minimal 25 tahun.

Apabila pasangan suami istri menikah pada usia di bawah 20 tahun, maka dianjurkan untuk menunda kehamilan sampai usia istri 20 tahun dengan menggunakan salah satu alat kontrasepsi. Hal ini yang dinamakan mengganti “bulan madu” menjadi “tahun madu.”

Perempuan yang menikah di usia muda dapat berpengaruh pada tingginya angka kematian ibu yang melahirkan, kematian bayi, serta rendahnya derajat kesehatan ibu dan anak. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa anak perempuan berusia 10-14 tahun memiliki kemungkinan meninggal lima kali lebih besar selama kehamilan atau melahirkan dibandingkan dengan perempuan berusia

ximagination © 123RF.com



20-25 tahun. Sementara yang usia 15-19 tahun kemungkinannya dua kali lebih besar (Bappenas, 2008). Risiko kesakitan dan kematian yang timbul selama proses kehamilan dan persalinan, antara lain:

a. Risiko pada proses kehamilan bagi perempuan yang melahirkan di usia kurang dari 21 tahun:

- Keguguran (aborsi), yaitu berakhirnya proses kehamilan pada usia kurang dari 20 minggu.
- Pre-eklampsia, yaitu ketidakaturan tekanan darah selama kehamilan dan Eklampsia, yaitu keracunan pada kehamilan dengan gejala seperti kejang pada kehamilan.
- Infeksi, yaitu peradangan yang terjadi pada kehamilan.
- Anemia, yaitu kurangnya kadar hemoglobin (sel darah merah) dalam tubuh sehingga mengakibatkan bayi dapat meninggal dalam kandungan.
- Mempunyai risiko terhadap terjadinya kanker leher rahim. Hubungan seksual pada usia terlalu dini meningkatkan risiko terserang kanker leher rahim sebesar dua kali dibandingkan perempuan yang melakukan hubungan seksual setelah usia 20 tahun. Tiga dari empat kasus baru infeksi *Human Papilloma Virus* (HPV) menyerang wanita muda (usia 15-24 tahun). Infeksi virus HPV dapat terjadi dalam dua hingga tiga tahun pertama mereka aktif secara seksual. Pada usia remaja (12-20 tahun), organ reproduksi wanita aktif berkembang. Rangsangan penis dan sperma dapat memicu perubahan sifat sel menjadi tidak normal, apalagi bila terjadi luka saat berhubungan seksual dan kemungkinan terinfeksi virus HPV. Sel yang tidak normal inilah yang berpotensi tinggi menyebabkan kanker leher rahim di kemudian harinya.

b. Risiko pada proses persalinan bagi perempuan yang melahirkan di usia kurang dari 21 tahun:

- 1) Prematur, yaitu kelahiran bayi sebelum usia kehamilan 37 minggu.
- 2) Timbulnya kesulitan persalinan yang dapat disebabkan karena faktor dari ibu, bayi, dan proses persalinan.
- 3) Berat bayi lahir rendah (BBLR), yaitu bayi yang lahir dengan berat badan di bawah 2.500 gram.
- 4) Kematian bayi, yaitu bayi yang meninggal dalam usia kurang dari satu tahun.
- 5) Kelainan bawaan, yaitu kelainan atau cacat yang terjadi sejak dalam proses kehamilan.
- 6) Kematian ibu akibat pendarahan.

2. Dilihat dari Aspek Ekonomi

Secara umum, remaja yang menikah di usia dini seringkali mengalami masalah perekonomian keluarga sebagai salah satu sumber ketidakharmonisan keluarga.

Keluarga perlu memiliki penghasilan secara mandiri dan mengatur penghasilan sedemikian rupa sehingga dapat memenuhi kebutuhan keluarga. Seluruh anggota keluarga diajarkan agar bersikap ekonomis, realistis, dan mau berjuang dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga.

3. Dilihat dari Aspek Psikologis

Kesiapan psikologis sangat diperlukan dalam memasuki kehidupan perkawinan agar pasangan siap dan mampu menghadapi berbagai masalah yang timbul dengan cara yang bijak. Kesiapan psikologis diartikan sebagai kesiapan individu dalam menjalankan peran sebagai suami atau istri, meliputi penge-



tahuan akan tugasnya masing-masing dalam rumah tangga, kesiapan mental, perilaku, perasaan, pikiran, serta sikap seseorang. Hal-hal tersebut sangat berpengaruh bagi pasangan dalam menjalankan peran sebagai suami atau istri.

Perkawinan di usia muda dapat menimbulkan persoalan dalam rumah tangga. Emosi yang belum stabil memungkinkan banyaknya pertengkaran atau bentrokan yang berkelanjutan dan dapat mengancam kelangsungan rumah tangga dan berujung pada perceraian.

Kematangan emosi ini akan semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Selain kematangan emosi, kemampuan penyesuaian diri juga menjadi aspek psikologis yang penting dalam berumah tangga. Proses penyesuaian diri dapat terlihat dari adanya sikap saling menghargai dan mau berkorban untuk pasangannya. Hanya pasangan suami istri yang mampu melakukan penyesuaian diri dalam kehidupan

rumah tangga yang akan berhasil mewujudkan kehidupan rumah tangga yang diinginkannya. Perkawinan di usia dewasa juga akan memberikan keuntungan dalam hal kesiapan psikologis. Semua bentuk kesiapan ini mendukung pasangan untuk dapat menjalankan peran baru dalam keluarga yang akan dibentuknya agar perkawinan yang dijalani selaras, stabil, dan pasangan dapat merasakan kepuasan dalam perkawinannya kelak.

4. Dilihat dari Aspek Pendidikan

Pendidikan adalah aspek penting dalam kehidupan. Ketika pasangan memutuskan untuk menikah, bukan berarti pendidikan terhenti. Setiap pasangan memiliki kesempatan untuk meraih pendidikan setinggi-tingginya untuk meningkatkan kesejahteraan keluarganya.



Wan Chiang Tan @ 123RF.com

Dalam lingkup yang lebih luas, jika seluruh remaja Indonesia mampu menunda pernikahannya sampai usia ideal, maka tingkat pendidikan generasi muda akan semakin baik. Pernikahan dini mengakibatkan anak tidak mampu mencapai pendidikan tinggi. Hanya 5,6% remaja yang menikah dini masih dapat melanjutkan sekolah setelah kawin (Bappenas, 2008)

5. Dilihat dari Aspek Kependudukan

Ketika suatu keluarga mengatur jarak kelahiran dan merencanakan jumlah anak yang diinginkan, hal ini akan mempengaruhi jumlah penduduk.

Setiap anak yang lahir memerlukan dukungan alam berupa udara, air bersih, bahan pangan, dan fasilitas negara (kesehatan, pendidikan, pekerjaan, dan perumahan).

ximagination © 123RF.com

Jumlah penduduk yang berusia 10-24 tahun sekitar 64 juta atau sekitar 26% dari total penduduk. Hampir setengah penduduk Indonesia saat ini tergolong penduduk usia produktif. Artinya, sekitar 157 juta penduduk di Indonesia saat ini berada pada usia produktif.

Pendewasaan Usia Perkawinan diharapkan dapat berdampak positif pada terkontrolnya jumlah atau kuantitas sekaligus peningkatan kualitas penduduk Indonesia. Semakin muda umur perkawinan seseorang, maka potensi masa reproduksinya akan lebih panjang karena lebih lama masa yang dilewatkan dalam ikatan perkawinan. Semakin panjang masa reproduksi seorang perempuan berdampak pada tingginya potensi fertilitas. Diharapkan, remaja sebagai bagian dari penduduk usia produktif yang tinggi jumlahnya, berkesempatan menjadikan diri berprestasi dan berkualitas.



ximagination © 123RF.com

**“ ORANGTUA MEMILIKI TANGGUNG JAWAB
UNTUK MENDIDIK, MENGASUH,
MEMBIMBING, DAN MEMPERHATIKAN
KESEHATAN ANAK-ANAKNYA. ”**

A. PERSIAPAN MENJADI ORANGTUA

Orangtua adalah komponen keluarga yang terdiri dari ayah dan ibu, dan merupakan hasil dari sebuah ikatan perkawinan yang sah yang dapat membentuk sebuah keluarga. Orangtua memiliki tanggung jawab untuk mendidik, mengasuh, dan membimbing termasuk memperhatikan kesehatan anak-anaknya untuk

**B
K
K
B
N**

mencapai tahapan tertentu yang menghantarkan anak untuk siap dalam kehidupan bermasyarakat karena pengetahuan yang pertama diterima oleh anak adalah dari orangtuanya. Sebelum menjadi orangtua hebat, calon pengantian harus mengetahui secara mendalam tentang berbagai hal yang berhubungan dengan persiapan-persiapan menjelang memasuki lembaga pernikahan, yaitu antara lain:

1. Persiapan Spiritual/Moral (Kematangan Visi Keislaman)

Dalam diri setiap orang beriman selalu terdapat keinginan bahwa suatu hari nanti akan mendapatkan jodoh yang saleh/salihah, yang taat beribadah, bisa bersama-sama dalam mengarungi kehidupan di dunia, dalam suka dan duka, dan akhirnya bersama-sama masuk surga selamat dari neraka. Bila kita simak firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an bahwa

Tjui Tjioe © 123RF.com



“Wanita yang keji, adalah untuk laki-laki yang keji, dan laki-laki yang keji untuk wanita-wanita yang keji dan wanita yang baik untuk laki-laki yang baik dan laki-laki yang baik adalah untuk wanita-wanita yang baik,” (QS An-Nuur: 26). Maka, bila seseorang memiliki keinginan untuk mendapatkan pasangan yang saleh/salihah, harus diupayakan agar dirinya menjadi saleh/salihah terlebih dahulu. Untuk menjadikan diri kita seorang yang saleh/salihah, maka bekalilah diri dengan niat bukan hanya semata untuk mencari jodoh, tetapi untuk beribadah dan mendapatkan ridhoNya.

2. Persiapan Konsepsional (Memahami Konsep Tentang Lembaga Pernikahan)

Pernikahan merupakan sarana untuk beribadah dan meningkatkan pahala dari Allah SWT, seperti dalam salah satu hadits Nabi SAW bersabda, “Shalat dua rakaat dari orang yang telah menikah lebih baik daripada delapan puluh dua rokaatnya orang yang bujang.” Pernikahan sebagai wadah terciptanya generasi robbani, penerus perjuangan menegakkan agama Allah (*dienullah*). Adapun jika dari pernikahan diikuti dengan lahirnya anak yang saleh/salihah, maka sang anak akan menjadi penyelamat bagi kedua orangtuanya

3. Persiapan Kepribadian

Dalam hal ini, belajar untuk mengenal (bukan untuk dikenal). Seorang laki-laki yang menjadi suami atau seorang perempuan yang menjadi istri, sesungguhnya awalnya adalah orang asing bagi kita, yang mungkin mempunyai latar belakang, suku, dan kebiasaan yang berbeda. Semua perbedaan tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya perselisihan. Bila perbedaan tersebut tidak dikelola dengan baik melalui komunikasi, keterbukaan, dan kepercayaan, maka bisa jadi timbul persoalan dalam pernikahan. Untuk itu, diperlukan keberadaan jiwa yang besar untuk mau menerima dan berusaha mengenali pasangan kita.

4. Persiapan Fisik

Kesiapan fisik ini ditandai dengan kesehatan yang memadai sehingga kedua belah pihak akan mampu melaksanakan fungsi diri sebagai suami ataupun istri secara optimal. Saat sebelum menikah, ada baiknya bila memeriksakan kesehatan tubuh, terutama faktor yang mempengaruhi masalah reproduksi. Apakah organ-organ reproduksi dapat berfungsi dengan baik, bila ditemukan penyakit atau kelainan tertentu, segeralah berobat.

4. Persiapan Material

Islam tidak menghendaki kita berfikiran materialistik, yaitu hidup yang hanya berorientasi pada materi. Akan tetapi bagi seorang suami, yang akan mengemban amanah sebagai kepala keluarga, maka adanya kesiapan calon suami untuk memberi nafkah perlu diutamakan. Sebaliknya, bagi fihak wanita, perlu adanya kesiapan untuk mengelola keuangan keluarga. Insya Allah bila suami berikhtiar untuk menafkahi maka Allah akan mencukupkan rizki kepadanya.

5. Persiapan Sosial

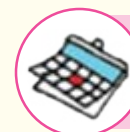
Setelah sepasang manusia menikah, berarti status sosialnya di masyarakat pun berubah. Mereka bukan lagi gadis dan lajang, tetapi telah berubah menjadi sebuah keluarga. Sebagai akibatnya, mereka pun harus mulai membiasakan diri untuk terlibat dalam kegiatan sosial di kedua belah pihak keluarga maupun di masyarakat

Adapun persiapan-persiapan menjelang pernikahan yang tersebut di atas tidak dapat dengan begitu saja kita raih, melainkan perlu waktu dan proses belajar untuk mengkajinya. Untuk itu, mumpung masih memiliki banyak waktu, belum terikat oleh kesibukan rumah tangga, maka upayakan untuk menuntut ilmu sebanyak-banyaknya guna persiapan menghadapi rumah tangga kelak.

B. MEMBANGUN KELUARGA

Salah satu tujuan perkawinan adalah melanjutkan dan memelihara keturunan. Artinya dengan perkawinan, kelak suami istri akan berperan menjadi ayah-ibu. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat merupakan tempat untuk mendidik dan membentuk watak moral anak-anak mereka. Calon ayah dan ibu perlu menentukan keluarga impian, pilihan, dan harapannya serta perlu memiliki perencanaan untuk menjadi orangtua yang hebat. Untuk itu, diperlukan perencanaan yang matang, antara lain:

Perencanaan Membangun Keluarga



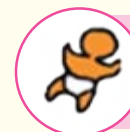
Merencanakan usia pernikahan

(perempuan 21 tahun dan laki-laki 25 tahun)



Membina hubungan antar pasangan

dengan keluarga lain, dan kelompok sosial



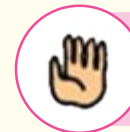
Merencanakan kelahiran anak pertama

persiapan menjadi orangtua



Mengatur jarak kelahiran

dengan menggunakan alat kontrasepsi



Berhenti melahirkan di usia 35 tahun

agar dapat merawat balita secara optimal



Merawat dan mengasuh anak usia balita

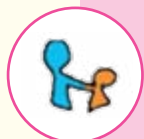
memenuhi kebutuhan mendasar anak (kebutuhan fisik, kasih sayang, dan stimulasi)

Beberapa langkah yang perlu dilakukan untuk membentuk keluarga berkualitas, yaitu:



Menumbuhkembangkan harapan

pada diri sendiri dan keluarga akan kehidupan yang lebih baik.



Memberikan teladan yang baik

kepada anak-anak mengingat perkembangan teknologi dan globalisasi yang juga memiliki dampak negatif dari sisi moral.



Senantiasa memberikan nasihat kebaikan

dan teguran atas perilaku dan tindakan yang menyimpang.



Mencari & membentuk lingkungan kondusif

untuk perkembangan keluarga yaitu lingkungan yang jauh dari narkoba, kekerasan, dan asusila.



Melakukan pembiasaan dan pengulangan

terhadap hal-hal yang baik dan bermanfaat.



Memberikan hadiah berupa pujian

bila anak berhasil melakukan hal-hal baik serta memberikan hukuman yang mendidik bila anak melanggar aturan yang telah disepakati.

Keluarga berkualitas yang kita ciptakan akan terwujud apabila masing-masing keluarga memiliki ketahanan keluarga yang tinggi dan akan tercipta apabila masing-masing keluarga dapat

melaksanakan fungsi-fungsi keluarga secara serasi, selaras dan seimbang yang terdapat di dalam delapan fungsi keluarga yaitu:

1. Fungsi keagamaan.
2. Fungsi sosial budaya.
3. Fungsi cinta kasih.
4. Fungsi perlindungan.
5. Fungsi reproduksi.
6. Fungsi sosialisasi dan pendidikan.
7. Fungsi ekonomi.
8. Fungsi pembinaan lingkungan.

C. MEMAHAMI PERAN ORANGTUA

Orangtua sangat berperan dalam pengasuhan buah hatinya. Pengasuhan adalah proses mendidik, mengajarkan dan mencontohkan karakter, kontrol diri, sekaligus pembentukan tingkah laku yang diterapkan orangtua pada anak secara konsisten dari waktu ke waktu. Beberapa jenis pola asuh yang digunakan orangtua dalam mendidik anak antara lain:

1. Otoriter

Orangtua otoriter adalah orangtua yang memaksa anak untuk mengikuti apa yang orangtua inginkan. Orangtua akan membuat berbagai aturan yang harus dipatuhi oleh anak tanpa mau tahu perasaan anak.

2. Permisif

Orangtua tidak menetapkan batas-batas tingkah laku dan membiarkan anak mengerjakan sesuatu menurut keinginannya sendiri. Orangtua yang permisif sangat hangat pada anak, tidak menuntut apapun dari anak dan tidak memiliki kontrol sama sekali pada anak.

3. Demokratis

Pola asuh orangtua demokratis sangat menghargai kepentingan anak, tetapi juga menekankan pada kemampuan untuk mengikuti aturan sosial. Orangtua bersikap hangat dan sayang pada anak, namun tidak segan-segan mengharapkan tingkah laku yang baik, tegas dalam menetapkan aturan di rumah, dan memberikan batasan-batasan.

4. Diabaikan

Orangtua dengan pola asuh ini mengabaikan keberadaan anak, bahkan menunjukkan ketidakpedulian terhadap anak. Mereka tidak mengambil tanggung jawab pengasuhan dan tidak menetapkan aturan-aturan.

Dari keempat pola asuh di atas, maka pola asuh demokratis dapat membentuk anak yang percaya diri, berakhlak, dan cerdas. Penerapan pola asuh juga memperhatikan keunikan anak. Oleh karena itu pola pengasuhan yang efektif adalah:

1. Dinamis.
2. Sesuai kebutuhan dan kemampuan anak.
3. Ayah dan ibu konsisten.
4. Teladan positif.
5. Komunikasi yang baik.
6. Pemberian pujian.
7. Mengajak berpikir ke depan.
8. Melibatkan anak.
9. Sabar.
10. Memberikan penjelasan.
11. Bersikap realistis.
12. Menjaga kebersamaan.



Wong Sze Yuen © 123RF.com

Faktor penting lain dalam pengasuhan anak adalah disiplin dan komunikasi. Orangtua perlu menerapkan disiplin dalam membentuk tingkah laku positif dan kebiasaan ibadah yang berkaitan dengan hukum-hukum agama, mengajari anak untuk mengerti petunjuk, peraturan, dan perintah orang dewasa. Sedangkan komunikasi merupakan hal yang sangat penting dalam pengasuhan anak, karena akan menjadikan dasar bagi hubungan anak dengan orangtua. Orangtua juga harus memperhatikan perasaan anak dari bahasa tubuh mereka. Oleh karena itu, orangtua harus mendengar dengan aktif saat anak mengungkapkan perasaannya dengan melakukan:

1. Bahasa tubuh yang sesuai.
2. Memperhatikan penuh pembicaraan dan meninggalkan pekerjaan yang sedang dikerjakan.
3. Lakukan kontak mata dengan anak.
4. Dengarkan perasaan dan perhatikan bahasa tubuhnya.
5. Cari kata yang menggambarkan perasaan anak.

Dalam membentuk tingkah laku anak yang positif, anak perlu keteladanan, pembiasaan, dan konsekuensi serta pemberian penghargaan atas tindakannya.

D. MEMAHAMI KONSEP DIRI ORANGTUA

Untuk dapat mengasuh dengan baik, orangtua harus memiliki kepercayaan diri dalam mendidik anak-anaknya. Kepercayaan diri berasal dari konsep diri yang positif. Kepercayaan diri menumbuhkan keyakinan bahwa orangtua mampu untuk berhasil menjalankan tugas-tugas dalam mengasuh anak-anak mereka kelak. Konsep diri adalah gambaran diri seseorang tentang ciri-ciri yang dimilikinya, berkembang sejak bayi sampai dewasa. Aspek penting dalam mengembangkan konsep diri adalah:

1. Konsep diri yang positif terhadap diri sendiri

Orangtua perlu mengenal dirinya sendiri lebih baik dari orang lain, memahami kelebihan, keunikan, dan kekurangan yang dimilikinya. Seperti, saya ramah, saya pandai berkebun, saya juara lomba BKR, dan lain sebagainya.

2. Penghargaan atas prestasi dan ciri-ciri positif yang dimiliki

Sebagai orangtua harus dapat meminta masukan dari orang lain tentang diri sendiri, menerima kekurangan, dan meningkatkan hal-hal positif sehingga akan meningkatkan rasa percaya dirinya.

Menurut Calhoun & Acoccela (1990), dalam perkembangannya konsep diri terbagi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

1. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif lebih kepada penerimaan diri, bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang diri. Konsep diri positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri, evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif, dan dapat menerima kebera-

daan orang lain. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang mempunyai kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan yang akan datang serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses penemuan.

2. Konsep Diri Negatif

Calhoun & Acoccela membagi konsep diri negatif menjadi dua tipe, yaitu:

- a. Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan ketuhanan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan, dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.
- b. Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

E. PERAN ORANGTUA DALAM KELUARGA

Menurut Gunarsa (Soerjono Soekanto, 2004) dalam keluarga yang ideal (lengkap), maka ada dua individu yang memainkan peranan penting yaitu peran ayah dan peran ibu. Peran kedua individu tersebut yakni:

1. Peran Ayah

Selain sebagai pencari nafkah, dalam pengasuhan, ayah memiliki peranan yang sangat penting. Di masa awal seorang suami atau ayah dapat:

- a. Menyiapkan tempat tinggal yang layak.
- b. Mendampingi istri (siaga) selama masa kehamilan.
- c. Mendukung istri untuk menyusui bayinya.
- d. Turut merawat bayi sejak dilahirkan.
- e. Melakukan aktivitas bersama anak.
- f. Menciptakan komunikasi yang baik dengan seluruh keluarga.

Peran suami atau ayah dalam keluarga menjadi contoh positif terhadap:

- 1) Perkembangan kognitif
 - Anak lebih cerdas.
 - Anak lebih terampil.
 - Prestasi di sekolah lebih baik.
- 2) Perkembangan sosio-emosional
 - Anak merasa aman.
 - Anak tidak mudah stres.
- 3) Perkembangan fisik
 - Anak lebih sehat.



ximagination © 123RF.com



ximagination © 123RF.com

Di samping itu, ayah juga sebagai pelindung atau tokoh yang tegas, bijaksana, mengasahi keluarga, serta sebagai suami yang penuh pengertian, dan pemberi rasa aman.

2. Peran Ibu

Ibu memiliki peran dalam keluarga, di antaranya:

- a. Memenuhi kebutuhan biologis, fisik, dan ekonomi anak.
- b. Merawat dan mengurus keluarga dengan sabar dan penuh kasih sayang.
- c. Mendidik, mengatur, dan mengasuh anak.
- d. Menjadi contoh dan teladan bagi anak.

Dengan demikian, diharapkan orangtua memiliki bekal yang cukup dalam mengasuh dan membina tumbuh kembang anak secara optimal dan menjadikan anak-anak sebagai generasi penerus bangsa yang berkarakter.



ximagination © 123RF.com

MANAJEMEN KONFLIK

BAB 6

KEMAMPUAN untuk mengelola konflik bagi mereka yang berkeluarga sangat penting untuk diketahui agar dapat mengantisipasi kemungkinan konflik yang berakhir dengan kekerasan. Konflik dalam keluarga biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari, tetapi konflik jika dibiarkan tanpa ada penanganan yang baik maka akan menjadi

“ **KONFLIK DALAM KELUARGA BISA MUNCUL KARENA ADANYA PERBEDAAN POLA PIKIR, POLA ASUH, KEBUDAYAAN, DAN POLA PENDIDIKAN.** ”



sjenner13 © 123RF.com

bibit perpecahan dalam keluarga, lebih jauh lagi akan berujung pada perceraian. Untuk itu, setiap individu dalam keluarga perlu mengetahui bagaimana cara mengelola konflik itu sendiri. Berikut ini akan dibahas cara-cara penanganan konflik menyangkut pengertian manajemen konflik, konflik dalam keluarga, sumber sumber konflik, dan tahapan manajemen konflik .

A. PENGERTIAN MANAJEMEN KONFLIK

Konflik adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat menekan perasaan individu karena adanya dua hal atau obyek, kebutuhan, keinginan, kekuatan, kecenderungan, ataupun tujuan yang berbeda atau bertentangan yang timbul pada saat yang sama. Untuk mengatasi konflik yang dialami, diperlukan strategi atau cara-cara tertentu melalui manajemen yang baik.

Manajemen konflik adalah kemampuan individu untuk mengelola konflik-konflik yang dialaminya dengan cara yang tepat, sehingga tidak menimbulkan komplikasi negatif pada kesehatan jiwanya maupun keharmonisan keluarga.

B. KONFLIK DALAM KELUARGA

Di dalam bingkai rumah tangga, ada banyak sebab yang bisa menimbulkan konflik, seperti perbedaan pola pikir, pola asuh, kebudayaan, pola pendidikan, dan lainnya. Tingkat konflik dalam rumah tangga pun bisa bervariasi, dari yang levelnya ringan, sampai yang levelnya berat. Jika konflik yang terjadi dalam keluarga tidak memiliki penyelesaian yang baik, maka akan berdampak terhadap keharmonisan keluarga itu sendiri yang akhirnya dapat menimbulkan kekerasan fisik dan gangguan psikologis pada individu-individu yang terlibat di dalamnya.

Konflik suami istri biasanya disebabkan oleh kurangnya rasa "saling" antara keduanya, yaitu:

1. Kurangnya saling pengertian.
2. Kurangnya saling percaya.
3. Kurangnya saling terbuka.
4. Kurang komunikasi yang efektif.
5. Kurang saling menghargai.

Banyak pasangan suami istri yang menjalani perkawinan lebih dari 20 tahun dan tetap harmonis mengungkapkan rahasia keharmonisan keluarganya, bahwa kuncinya adalah saling percaya dan saling pengertian serta adanya komunikasi yang terbuka dan efektif. Para ahli komunikasi menyatakan bahwa komunikator yang baik adalah orang yang dapat menimbulkan rasa senang bagi orang yang diajak berkomunikasi. Artinya, jika konflik dikelola (manajemen konflik) dengan baik, maka sebuah konflik tidaklah harus membuat perpecahan ataupun dampak yang besar bagi kedua pasangan.

C. SUMBER KONFLIK

Persoalan dalam rumah tangga yang menjadi sumber konflik, bisa disebabkan oleh banyak hal. Bahkan, masalah yang seharusnya tidak diributkan pun bisa menjadi persoalan besar yang tak kunjung selesai. Di bawah ini ada delapan sumber konflik yang perlu diketahui pasangan, antara lain:

1. Penghasilan

Penghasilan suami lebih besar dari penghasilan istri adalah hal yang biasa. Namun, bila yang terjadi kebalikannya, pendapatan istri yang lebih besar, dapat menimbulkan masalah, antara lain suami minder karena merasa tidak dihargai penghasilannya, kurangnya rasa percaya diri suami. Selain itu, suami yang tidak memiliki penghasilan menjadi sumber konflik yang paling fatal terhadap keharmonisan keluarga.

Selain itu, bagi keluarga yang sudah berpenghasilan pun, pengelolaan penghasilan juga menjadi sumber konflik.

2. Anak

Keberadaan anak adalah anugerah dari Allah dan menjadi sumber kebahagiaan dan inspirasi bagi kedua orangtua. Tetapi, jika tidak dapat mengelola pengasuhan anak dengan baik, akan menjadi sebaliknya anak dapat menimbulkan sumber konflik bagi kedua orangtua.

Ketidakhadiran anak atau memiliki jumlah anak yang banyak seringkali menimbulkan konflik berkepanjangan antara suami istri terkait dengan perbedaan persepsi mengenai pola asuh/didik, kemandulan, ketidakmampuan memenuhi hak-hak anak, dan lain lain .

3. Kehadiran Keluarga Besar

Kehadiran keluarga besar, misalnya adik ipar ataupun sanak famili yang tinggal serumah dalam keluarga kadangkala juga menjadi sumber konflik dalam rumah tangga. Hal sepele yang seharusnya tidak diributkan bisa berubah menjadi masalah besar. Misalnya soal pemberian uang saku kepada adik ipar oleh suami yang tidak transparan.

4. Hubungan Seksual

Masalah hubungan seksual seringkali menjadi sumber konflik pasangan suami istri. Biasanya terkait dengan kepuasan salah satu atau kedua belah pihak yaitu suami istri. Oleh karena itu, komunikasi yang terbuka menjadi penting dalam membahas terkait hubungan seksual suami istri.

5. Keyakinan/Agama

Satu keyakinan terhadap agama dalam kehidupan keluarga mutlak diperlukan perbedaan dalam keyakinan akan menjadikan sumber konflik yang berkepanjangan. Tidak mungkin perbedaan keyakinan hidup dalam satu keluarga,

oleh karenanya satu keyakinan suami istri dalam keluarga adalah suatu keharusan. Persoalan biasanya akan timbul manakala mereka mulai menjalani kehidupan berumah tangga. Mereka baru sadar bahwa perbedaan tersebut sulit disatukan. Masing-masing membenarkan keyakinannya dan berusaha untuk menarik pasangannya agar mengikutinya.

6. Komunikasi

Komunikasi antara suami dan istri menjadi suatu hal yang sangat penting dalam memelihara keharmonisan keluarga. Komunikasi yang tidak efektif akan menimbulkan konflik. Pasangan suami istri yang sama-sama sibuk biasanya tidak memiliki cukup waktu untuk berkomunikasi, namun bukan berarti kesibukan membuat komunikasi tidak efektif dilakukan. Di sela-sela kesibukan, komunikasi bisa dilakukan dengan menggunakan teknologi informasi. Komunikasi bisa dilakukan baik dalam waktu sibuk maupun waktu senggang, intinya adalah kemauan kedua belah pihak untuk melakukan komunikasi dengan baik.



ximagination @ 123RF.com

C. TAHAPAN MANAJEMEN KONFLIK

1. Tahap primer. Tahap ini merupakan tahap pencegahan terhadap terjadinya konflik keluarga. Calon pengantin harus mengetahui sumber-sumber konflik yang telah dijelaskan sebelumnya.

Jika contoh sumber konfliknya adalah penghasilan, maka pasangan harus berusaha mencari pekerjaan. Namun, jika tetap tidak mendapatkan pekerjaan, pasangan tersebut harus berkomitmen untuk tidak menjadikan masalah penghasilan sebagai sumber konflik. Komitmen ini harus disepakati sebelum menikah.

Upaya-upaya yang dilakukan antara lain:

- a. Mengerti terhadap pekerjaan pasangan masing-masing; berusaha membuat suami/istri merasa senang; saling menyatakan perasaan secara terbuka; menghargai pendapat/ide pasangan; menggunakan waktu luang bersama; saling memuaskan dalam kehidupan seksual.



- b. Adanya komunikasi yang efektif dan dapat menjadi pendengar yang baik bagi pasangannya.
 - c. Jika ada masalah, komunikasikan dengan pasangan agar tidak berlarut-larut.
 - d. Menyeimbangkan antara perasaan dan pikiran (rasional). Tidak berpikir yang aneh-aneh kalau sesuatu hal belum terjadi. Hadapi masalah dengan wajar
2. Tahap sekunder. Tahap ini sudah terjadi konflik dan bagaimana cara mengatasinya. Upaya-upaya yang dilakukan antara lain:
 - a. Mencari alternatif pemecahan masalah berdasarkan sumber masalahnya.
 - b. Berkomunikasi secara asertif (menghargai diri sendiri dan pasangan).
 - c. Mencari bantuan pihak ketiga yang kompeten, seperti psikolog atau konselor perkawinan.
 - d. Memilih cara yang terbaik (salah satu).
 - e. Melaksanakan cara yang sudah dipilih dari kompromi di atas.
 - f. Evaluasi penyelesaian konflik.
3. Tahap tersier setelah konflik teratasi. Pasangan berusaha untuk mempertahankan komunikasi yang efektif. Untuk mencegah dampak negatif atau trauma psikologis akibat konflik yang pernah dialami, perlunya kesepakatan baru agar tidak terjadi konflik yang sama di masa yang akan datang.



**TIDAK JARANG KELUARGA
MEMBELANJAKAN
UANG HANYA DIDORONG
KEINGINAN, BUKAN
KEBUTUHAN.**

PENGELOLAAN keuangan sangat diperlukan dalam sebuah keluarga. Pengelolaan keuangan meliputi dua tahapan yaitu: 1) perencanaan keuangan keluarga; 2) Pengeluaran dan Pencatatan Keuangan.



ximagination © 123RF.com

A. PERENCANAAN KEUANGAN KELUARGA

Perencanaan merupakan langkah awal yang harus dilakukan dalam pengelolaan keuangan keluarga. Perencanaan ini menguraikan tentang sumber pendapatan yang dapat menjadi pemasukan bagi keluarga dan merinci pengeluaran-pengeluaran, agar terjadi keseimbangan antara pendapatan dan pengeluaran sehingga tidak terjadi defisit keuangan keluarga. Perencanaan keluarga juga dapat mengantisipasi risiko lebih besarnya pengeluaran daripada pendapatan.

Komponen-komponen yang diperlukan dalam penyusunan rencana keuangan keluarga adalah komponen pendapatan dan komponen pengeluaran. Di bawah ini akan dijelaskan komponen pendapatan dan komponen pengeluaran.

1. Komponen Pendapatan

Sumber pendapatan dijadikan pendapatan bagi keluarga sebagai sumber untuk memenuhi kebutuhan. Sumber pendapatan antara lain:

- a. Pendapatan tetap suami atau istri misalnya gaji.
- b. Pendapatan lainnya (pendapatan tambahan selain dari gaji pokok/pendapatan pokok).

2. Komponen Pengeluaran

Jenis-jenis pengeluaran keluarga yaitu:

- a. Pengeluaran wajib/pokok

Pengeluaran ini bersifat penting yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan utama suatu keluarga. Misalnya makanan yang halal dan bergizi, uang transportasi, sewa/angsuran untuk tempat tinggal yang layak huni, biaya pendidikan, biaya kesehatan (termasuk kehamilan), dan lain-lain.



ximagination © 123RF.com



ximagination © 123RF.com

b. Pengeluaran tambahan

Pengeluaran ini bersifat insidental, tidak terus menerus dan hanya diperlukan pada waktu tertentu saja. Misalnya biaya rekreasi, biaya sosial, dan lain-lain.

B. PENGELUARAN DAN PENCATATAN KEUANGAN

Hal yang perlu diperhatikan dalam pengeluaran adalah pengeluaran biaya kebutuhan disesuaikan dengan rencana yang sudah tertulis pada perencanaan. Setiap pengeluaran kebutuhan keluarga harus disesuaikan dengan anggaran yang ada.

Laporan keuangan merupakan laporan yang memperlihatkan perkembangan pada saat tertentu dari kondisi awal sampai ke periode tertentu. Dalam menyusun laporan keuangan tentunya melalui beberapa tahapan dan beberapa macam buku yang diperlukan dalam membuat laporan keuangan. Buku-buku tersebut antara lain buku harian, buku kas, buku piutang, buku perse-diaan, buku pembelian, dan buku penjualan.

Kiat-Kiat Pengelola Keuangan Keluarga:

1. Pahami keadaan keuangan keluarga Anda.
2. Lakukan pengeluaran sesuai dengan perencanaan.
3. Berikan kepercayaan kepada pengelola keuangan keluarga.
4. Diskusikan masalah keuangan yang dihadapi, terutama dalam situasi keuangan menipis.
5. Pikirkan lebih seksama pengertian antara "butuh" dan "ingin". Tak jarang kita membelanjakan uang untuk hal yang tak terlalu penting atau hanya didorong keinginan, bukan kebutuhan.



ximagination © 123RF.com

A. KESEHATAN REPRODUKSI

Kebijakan Keluarga Berencana (KB) dan kesehatan reproduksi berangkat dari pemikiran, bahwa proses reproduksi akan mengikuti pendekatan siklus kesehatan reproduksi manusia. Hal ini membantu calon atau pasangan suami istri dalam mengambil keputusan dan mewujudkan hak reproduksi secara bertanggung jawab menyangkut usia ideal perkawinan, usia ideal melahirkan, jumlah ideal anak, jarak ideal kelahiran anak, dan penyuluhan kesehatan reproduksi.



MEMUTUSKAN JUMLAH ANAK, JARAK KELAHIRAN, WAKTU KELAHIRAN, DAN DI MANA ANAK DILAHIRKAN ADALAH KEBEBASAN DAN HAK KEDUA CALON PENGANTIN.”



Pengaturan kesehatan reproduksi disebutkan dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 6 tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak kesehatan reproduksi setiap orang yang diperoleh melalui pelayanan kesehatan yang bermutu, aman, dan dapat dipertanggungjawabkan.

1. Pengertian Kesehatan Reproduksi

BKKBN mendefinisi kesehatan reproduksi sebagai suatu keadaan fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya. Sehingga, memungkinkan setiap orang hidup produktif secara biologis, sosial, dan ekonomis.

2. Hak-hak Reproduksi

Kedua calon pengantin mempunyai kebebasan dan hak yang sama dan secara bertanggungjawab dalam memutuskan untuk beberapa jumlah anak mereka, jarak kelahiran antara anak satu dengan yang kedua dan seterusnya, serta menentukan waktu kelahiran dan di mana anak tersebut dilahirkan.

Hak reproduksi dan seksual menjamin keselamatan dan keamanan calon pengantin, termasuk di dalamnya mereka harus mendapatkan informasi dan konseling tentang cara mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan reproduksinya.

B. PENTINGNYA MENGETAHUI KONDISI KESEHATAN REPRODUKSI DIRI SENDIRI

1. Menjaga kesehatan alat reproduksi sendiri. Untuk wanita, mencuci alat kelamin dengan bersih (dari depan ke belakang). Untuk pria hampir sama, dan perlu dilakukan sunat untuk mencegah penumpukan kuman, yang mengakibatkan infeksi dan gangguan berkemih. Sebab, darah dan urin adalah media yang baik untuk pertumbuhan kuman.

2. Mengetahui indikator kesehatan ibu secara umum, yakni:
 - a. Mengetahui masa subur, siklus menstruasi, dan siklus teratur/tidak teratur. Siklus normal terjadi 21-35 hari.
 - b. Pemeriksaan kesehatan secara keseluruhan untuk menurunkan angka terjadi kelainan genetik generasi selanjutnya.
 - c. Cek TORCH (Toksoplasma, Rubela, Citomegalovirus, Herpes Simplex).
 - d. Imunisasi Tetanus Toksoid (TT). Penting dilakukan karena pertama kali berhubungan intim. Umumnya, alat kelamin wanita mengalami luka akibat selaput darah robek. Luka ini akan menjadi jalan masuk bakteri tetanus.
 - e. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.
 - f. KB dalam rangka menunda dan mengatur jarak kehamilan. Kelahiran anak pertama dan kedua mempunyai jarak minimal tiga tahun.

C. ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN DAN FUNGSI NYA

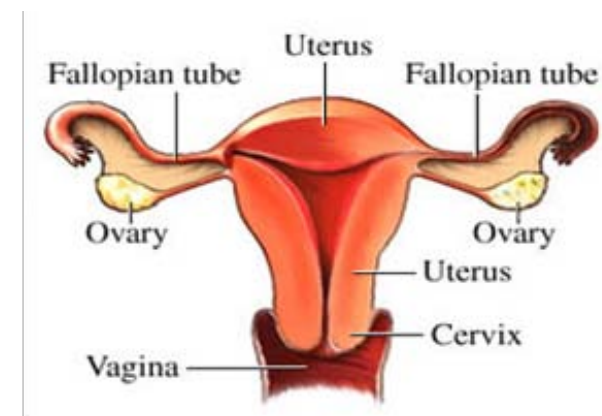
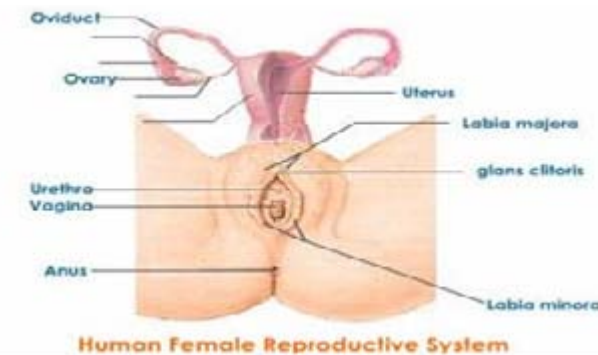
1. **Ovarium (indung telur)** yaitu organ yang terletak di kiri dan kanan rahim yang di ujung saluran telur ada fimbriae (umbai-umbai) yang terletak di rongga pinggul. Fungsinya untuk menghasilkan sel telur (ovum).
2. **Fimbriae (umbai-umbai)** berfungsi untuk menangkap ovum yang dikeluarkan indung telur.
3. **Saluran telur (tuba fallopi)** yaitu saluran di kiri dan kanan rahim yang berfungsi menghantar ovum dari indung telur menuju rahim (proses ovulasi) dan tempat pembuahan (konsepsi) atau bertemunya sel telur dan sperma.
4. **Uterus (rahim)** yaitu tempat pertumbuhan janin. Ketika dinding rahim menebal dan berisi pembuluh darah akan keluar sebagai menstruasi.
5. **Serviks (leher rahim)** yaitu bagian bawah rahim bagian luar. Pada saat persalinan, leher rahim membuka sehingga bayi dapat keluar.

ORGAN REPRODUKSI**PEREMPUAN:**

- Ovarium (indung telur)
- Fimbriae (umbai-umbai)
- Saluran telur (tuba fallopi)
- Uterus (rahim).
- Serviks (leher rahim)
- Vagina (liang senggama)
- Klitoris (kelentit)
- Labia mayora (bibir vagina bagian luar)
- Labia minora (bibir vagina bagian dalam)
- Lubang kencing
- Anus (dubur)
- Hymen (selaput dara)
- Payudara

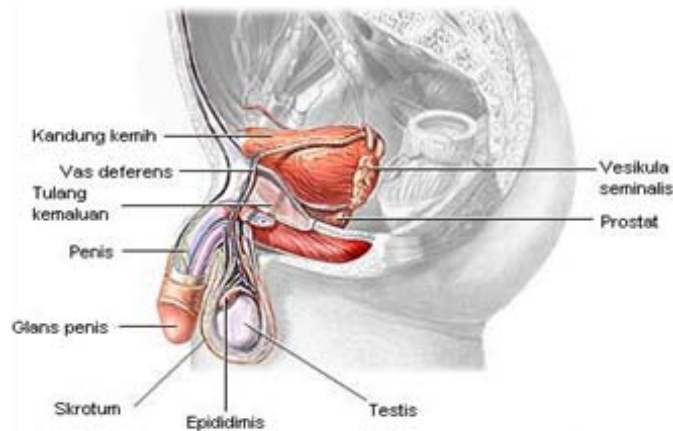
6. **Vagina (liang senggama)** merupakan rongga penghubung rahim dengan bagian luar tubuh. Lubang vagina ini ditutupi oleh selaput dara. Sedangkan vagina berfungsi untuk bersenggama, tempat keluarnya menstruasi dan jalan lahir bayi.
7. **Klitoris (kelentit)** yaitu benjolan daging kecil yang paling peka rangsangan.
8. **Labia mayora (bibir vagina bagian luar)** miliki fungsi memberikan perlindungan pada klitoris, lubang kencing, dan lubang vagina.

9. **Labia minora (bibir vagina bagian dalam)** terletak di belakang labia mayora. Labia minora memiliki banyak pembuluh darah dan syaraf.
10. **Lubang kencing** adalah saluran tempat keluarnya air seni dari kandung kemih.
11. **Anus (dubur)** adalah bukaan dari *rectum* ke lingkungan luar tubuh. Fungsinya membuang feses melalui proses buang air besar.
12. **Hymen (selaput dara)** yaitu selaput tipis di muka liang vagina.
13. **Payudara** terkait dengan proses menyusui. Saat remaja payudara mulai membesar. Hal yang perlu diketahui adalah cara merawat payudara, seperti kebersihan dan penggunaan pakaian (beha/kutang/bra maupun pakaian luar).



D. ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI DAN FUNGSI NYA

1. **Penis** berfungsi sebagai alat senggama dan sebagai saluran untuk pengeluaran sperma dan air seni.
2. **Glans** adalah bagian depan atau kepala penis. Glans banyak mengandung pembuluh darah dan saraf.
3. **Saluran kencing (uretra)** yaitu saluran untuk mengeluarkan air seni dan air mani.
4. **Saluran sperma (vas deferens)** yaitu saluran yang menyalurkan sperma dari testis-epididimis menuju ke uretra/saluran kencing pars prostatika.
5. **Testis (buah zakar)** berjumlah dua buah untuk memproduksi sperma setiap hari dengan bantuan testosteron. Testis berada dalam scrotum, di luar rongga panggul karena pembentukan sperma membutuhkan suhu yang lebih rendah daripada suhu badan ($36,7^{\circ}\text{C}$).
6. **Prostat, vesikula seminalis dan beberapa kelenjar lainnya.** Kelenjar-kelenjar yang menghasilkan cairan mani (semen) yang berguna untuk membentuk makanan pada sperma dan ikut mempengaruhi kesuburan sperma.
7. **Ureter (kandung kemih)** adalah tempat penampungan sementara hasil ekskresi (pengeluaran) dari ginjal (air seni).



Imunisasi yang Harus Dilakukan

Pencegahan dan perlindungan diri yang aman terhadap penyakit tetanus dan Hepatitis B dilakukan dengan pemberian imunisasi TT dan Hepatitis B (untuk informasi lebih lengkap dapat datang ke fasilitas kesehatan).

E. INFORMASI TENTANG KEHAMILAN DAN AIR SUSU IBU (ASI)

1. Kehamilan

Kehamilan adalah kondisi di mana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam rahim. Kehamilan pada manusia berkisar 40 minggu atau sembilan bulan, dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir sampai melahirkan.

Kehamilan ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan, dan dijaga perkembangannya secara baik. Namun, ada kalanya berbagai faktor yang dapat membuat kehamilan menjadi tertunda atau bahkan tidak diinginkan.

a. Tanda-tanda kehamilan

Tanda-tanda kehamilan antara lain:

- Tes kehamilan positif (+).
- Tidak mendapat menstruasi/haid sebagaimana biasanya (tidak menstruasi pada siklus haid bulan berikutnya).
- Timbul rasa mual, muntah-muntah, dan pusing terutama pada pagi hari serta sering buang air kecil.

Pemeriksaan kehamilan sedini mungkin yaitu segera setelah terlambat haid kurang lebih dua minggu. Pemeriksaan ini dilaksanakan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan.

- b. Menunda kehamilan dengan kontrasepsi yang tepat
Tidak semua pasangan yang baru menikah ingin segera hamil. Untuk menunda kehamilan, tersedia beberapa metode KB yang dianjurkan di fasilitas kesehatan.
- c. Menjaga kehamilan
Beberapa hal yang perlu diperhatikan ibu hamil adalah:
- Jangan kelelahan dan mengangkat benda berat.
 - Berpakaian longgar yang menyerap keringat.
 - Olahraga ringan seperti senam hamil yang dilakukan dengan hati-hati
 - Hindari orang yang merokok.
 - Pemakaian obat harus sesuai dengan petunjuk dokter.



violetblue © 123RF.com

- Konsumsi makanan bergizi dan seimbang, termasuk sayur serta buah.
- d. Gizi makanan ibu hamil
Makanan ibu hamil harus diperhatikan karena selain untuk kebutuhan ibu juga dibutuhkan untuk perkembangan janin. Kekurangan gizi akan mengakibatkan ibu hamil cepat lelah dan pusing, muka pucat, mudah terserang penyakit, serta kekurangan ASI atau ASI tidak keluar pada saat menyusui.
- e. Kehamilan dan persalinan berisiko
Kehamilan dan persalinan berisiko tinggi biasanya terjadi karena faktor “EMPAT TERLALU” dan “TIGA TERLAMBAT.”

EMPAT TERLALU:

1. Terlalu muda untuk hamil (kurang dari 21 tahun).
2. Terlalu tua untuk hamil (lebih dari 35 tahun).
3. Terlalu sering hamil (anak lebih dari dua).
4. Terlalu dekat atau rapat jarak kehamilannya (kurang dari tiga tahun).

TIGA TERLAMBAT:

1. Terlambat mengambil keputusan untuk mencari upaya medis kedaruratan.
2. Terlambat tiba di fasilitas kesehatan.
3. Terlambat mendapat pertolongan medis yang akurat.

2. ASI

Manfaat Pemberian ASI.

- Mengandung zat gizi yang bernilai sangat tinggi, baik dalam jumlah maupun mutu yang diperlukan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi dan anak termasuk dalam membentuk kekebalan pada tubuh bayi.

- ASI Eksklusif, selain merupakan sumber makanan terbaik, juga dapat mencegah kehamilan.

Peraturan pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang pemberian ASI eksklusif, Bab III pasal 6; setiap ibu yang melahirkan harus memberikan ASI eksklusif kepada bayi yang dilahirkannya.

F. INFORMASI TENTANG INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS), DAN HIV-AIDS

1. Infeksi Menular Seksual (IMS) dan HIV-AIDS

Adalah penyakit yang salah satu penularannya melalui hubungan seksual. Jika kita melakukan hubungan seks berisiko, maka kita dapat terkena penyakit kelamin atau infeksi menular seksual ini. Penyakit ini banyak menyerang remaja di usia produktif di berbagai tingkatan golongan masyarakat.

- Perlu diketahui gejala infeksi menular seksual
Keluar cairan dari vagina, penis atau anus yang berubah warna dan berbau, rasa panas saat berkemih, demam, dan gatal berlebihan.
- Jenis IMS yang sering dijumpai:
 - Raja singa (Gonorrhea/GO), kandidiasis (keputihan berlebihan akibat Jamur), Kondiloma akuminata (jengger ayam), dan herpes genitalis
 - Sifilis pada bayi yang dilahirkan dari perempuan penderita sifilis seringkali cacat atau lahir dalam keadaan sudah mati. Jika ditemukan gejala-gejala seperti di atas, segera datang ke fasilitas kesehatan

2. Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah yang paling berbahaya karena selain tidak dapat disembuhkan, HIV merusak kekebalan tubuh manusia untuk melawan penyakit apapun. Akibatnya, orang yang terkena HIV dapat menjadi

sakit-sakitan dan banyak yang meninggal karenanya. Ingat! HIV akan lebih mudah menulari kita jika kita terkena IMS.

AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome) adalah kumpulan gejala atau penyakit akibat menurunnya kekebalan tubuh yang didapat dan infeksi HIV.

a. Penularan HIV
Infeksi HIV ditularkan melalui pertukaran cairan tubuh manusia. Beberapa cara yang berisiko menularkan HIV di antaranya:

- Hubungan seks. Pada saat berhubungan seks tanpa kondom, HIV dapat menular dari darah orang yang terinfeksi, air mani atau cairan vagina langsung ke aliran darah orang lain, atau dalam vagina, penis atau dubur.
- HIV dapat menular melalui transfusi darah yang mengandung HIV atau bergantian alat suntik (para pengguna narkoba)

HIV-AIDS tidak menular melalui:

- Hidup serumah dengan pengidap HIV, berenang, berjabat tangan, makan bersama, berpelukan, berciuman, dan gigitan nyamuk/serangga.
- Penderita bisa menularkan virus HIV melalui penularan cairan tubuh. Hal ini bisa terjadi selama 3-10 tahun setelah penderita mulai menunjukkan kumpulan gejala akibat menurunnya kekebalan tubuh setelah terinfeksi HIV.

b. Cegah penularan IMS dan HIV.

- Jangan berhubungan seksual sebelum menikah.
- Saling setia.
- Kondom (kondom dapat mencegah masuknya cairan kelamin yang terinfeksi virus).
- Gunakan jarum suntik sekali pakai.
- Penggunaan alat-alat yang steril.

G. INFORMASI TENTANG DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM DAN KANKER PAYUDARA.

1. Kanker Leher Rahim

Penyebabnya: *Human Papilloma Virus* (HPV).

Kanker leher rahim yang sudah masuk ke stadium lanjut sering menyebabkan kematian dalam jangka waktu relatif cepat.

a. Faktor risiko kanker leher rahim

Ada beberapa sebab yang dapat meningkatkan risiko terjadinya risiko kanker leher rahim, antara lain:

- Hubungan seksual pada usia muda atau pernikahan pada usia muda.
- Berganti-ganti pasangan seksual dan merokok (perokok memiliki risiko dua kali lebih besar terkena kanker leher rahim).

Deteksi dini kanker leher rahim dapat dilakukan dengan:

- PAP SMEAR.
- Tes IVA (Inspeksi Visual dengan Asam cuka 3-5%).

Deteksi dini kanker leher rahim dianjurkan untuk perempuan yang telah melakukan hubungan seksual. Deteksi dini kanker leher rahim dapat dilakukan di fasilitas kesehatan.

2. Melakukan SADARI (Pemeriksaan Payudara yang Dilakukan Sendiri)

Kanker payudara adalah kanker yang berasal dari kelenjar, saluran, dan jaringan penunjang payudara, tidak termasuk kulit payudara. Merupakan kanker terbesar kedua yang berisiko diderita oleh perempuan setelah kanker leher rahim. Sampai saat ini, penyebab pasti kanker payudara belum dapat diketahui. Melakukan SADARI dianjurkan sebulan sekali setelah selesai haid.

H. INFORMASI TENTANG GANGGUAN DALAM KEHIDUPAN SEKSUAL SUAMI ISTRI

Kehidupan seksual suami dan istri adalah suatu hubungan yang dibina oleh suami dan istri, di mana masing-masing pihak dapat memperlihatkan bentuk kasih sayang cintanya lewat sebuah tindakan pribadi yang dilakukan berdua.

Pada dasarnya, setiap orang yang sudah dewasa memiliki dorongan untuk melakukan hubungan seksual, terutama bagi mereka yang menikah dan telah hidup bersama setiap hari. Namun, ada kalanya dorongan seksual tersebut terganggu oleh beberapa hal, seperti faktor fisik dan psikis.

I. MITOS DAN FAKTA PERKAWINAN

- Hubungan seks pertama kali selalu ditandai dengan keluarnya darah dari vagina (mitos).
- Darah yang keluar dari vagina setelah berhubungan pertama kali timbul karena terjadinya peradangan dan perobekan pada selaput dara (fakta).
- Hubungan seks harus sering agar bayi dalam rahim subur dan sehat (mitos). Alasannya, dengan melakukan hubungan seksual maka bayi mendapat siraman sperma sehingga bertumbuh subur dan menjadi bayi yang normal dan sehat.
- Tidak ada hubungan antara sperma dengan bayi yang ada di dalam rahim. Tidak ada hubungan pula antara sperma dengan pertumbuhan bayi. Faktanya, kualitas spermatozoa yang berhasil membuahi sel telur berpengaruh terhadap kesehatan kehamilan yang terjadi (fakta).

“
USIA PERKAWINAN
IDEAL WANITA
MINIMAL 21 TAHUN
DAN LAKI-LAKI MINIMAL
25 TAHUN.”
”



Dokumen BKKBN

A. KELUARGA BERENCANA (KB) ADALAH UPAYA UNTUK:

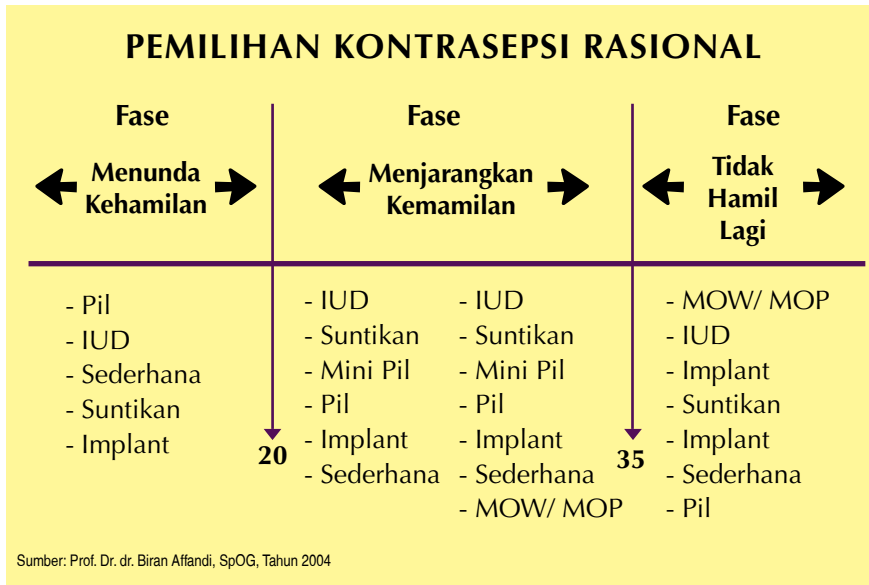
1. Mewujudkan keluarga berkualitas melalui promosi, perlindungan, dan bantuan dalam mewujudkan hak-hak reproduksi serta menyelenggarakan pelayanan, pengaturan, dan dukungan yang diperlukan untuk membentuk keluarga dengan usia kawin yang ideal (wanita minimal 21 tahun dan laki-laki minimal 25 tahun).



ximagination © 123RF.com

2. Mengatur jumlah, jarak, dan usia ideal melahirkan anak.
3. Mengatur kehamilan.
4. Membina ketahanan dan kesejahteraan keluarga.

B. PEMILIHAN KONTRASEPSI DALAM MERENCANAKAN KELUARGA



Dalam usia ini seorang remaja masih dalam proses tumbuh kembang baik secara fisik maupun psikis.

Maka dari itu, perempuan yang menikah pada usia kurang dari 21 tahun dianjurkan untuk menunda kehamilannya sampai usianya minimal 21 tahun dengan menggunakan alat kontrasepsi. Kontrasepsi yang dianjurkan adalah Kondom, Pil, IUD, Implant, dan Suntikan.

2. Mengatur Jarak Kehamilan

Pada masa ini, usia perempuan antara 21-35 tahun merupakan periode yang paling baik untuk hamil dan melahirkan karena mempunyai risiko paling rendah bagi ibu dan anak. Jarak antara anak pertama dan kedua kehamilan yang ideal adalah minimal tiga tahun. Kontrasepsi yang dianjurkan yaitu IUD, Suntikan, Pil, Implant, dan Metode Sederhana.

ximagination © 123RF.com



C. HAL-HAL YANG HARUS DIKETAHUI CALON PENGANTIN DALAM MERENCANAKAN JUMLAH ANAK

1. Menunda Kehamilan

Salah satu prasyarat untuk menikah adalah kesiapan secara fisik. Selain itu, yang sangat menentukan adalah umur untuk melakukan pernikahan. Secara biologis, fisik manusia tumbuh berangsur-angsur sesuai dengan penambahan usia. Dalam masa reproduksi, usia 21 tahun ke bawah adalah usia yang dianjurkan untuk menunda perkawinan dan kehamilan.

3. Tidak Ingin Anak Lagi

Masa mengakhiri kehamilan berada pada usia perempuan di atas 35 tahun. Sebab, secara empirik diketahui melahirkan anak di atas usia 35 tahun banyak mengalami risiko medis. Kontrasepsi yang dianjurkan adalah Tubektomi, Vasektomi IUD, Implant, Suntikan, Metode Sederhana, dan Pil.

D. MANFAAT BER-KB

a. Mencegah Kurang Darah (Anemia)

Dengan meminum pil KB dapat mencegah risiko anemia berat. Sebab, pil KB dapat mengurangi pendarahan menstruasi sehingga ibu dapat menjaga kesehatan fisik dan kesehatan reproduksinya dengan lebih optimal.

b. Mencegah Perdarahan pada Persalinan

c. Mencegah Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

Dengan ber-KB, keluarga dapat merencanakan dan mengatur kelahiran anak-anaknya, dengan menghindari kehamilan “4 TERLALU” (Terlalu Muda, Terlalu Tua, Terlalu Dekat, Terlalu Banyak).

d. Meningkatkan Keharmonisan Keluarga

Dengan ber-KB, mempunyai kesempatan dan waktu yang cukup luang dalam memperhatikan kebutuhan seluruh anggota keluarga.

e. Memiliki Peluang yang Besar untuk Aktualisasi Pasangan Suami Istri

Contohnya mengembangkan karier, meningkatkan pendapatan ekonomi keluarga, ataupun melakukan hobinya.



Wong Sze Yuen © 123RF.com

f. Tumbuh Kembang Anak Terjamin

Orangtua akan lebih fokus dalam pola asuh tumbuh kembang anaknya dalam arti setiap anak mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang cukup dari orangtuanya.

g. Terpenuhinya Kebutuhan ASI Eksklusif Enam Bulan dan Menyusui Sampai Dua Tahun

Dengan menggunakan alat kontrasepsi, ibu dapat menyusui bayinya dengan baik.

h. Membantu Pengendalian Jumlah Penduduk Berkontribusi pada Pelestarian Lingkungan dan Pencapaian Tujuan Pembangunan Bangsa

Setiap manusia yang lahir membutuhkan dukungan alam (udara bersih, air bersih, dan bahan pangan) dan fasilitas negara (pendidikan, pekerjaan, kesehatan, dan tempat tinggal).

E. PARTISIPASI SUAMI DALAM BER-KB

Pemilihan alat kontrasepsi berdasarkan konseling pasangan suami istri pada tenaga kesehatan. Partisipasi suami dalam KB dapat bersifat langsung maupun tidak langsung yaitu sebagai peserta KB, mendukung istri dalam menggunakan kontrasepsi, serta merencanakan jumlah anak bersama istri. Peran suami dalam mendukung istri untuk menggunakan kontrasepsi dapat berupa:

- Membantu dalam memilih kontrasepsi yang sesuai.
- Membantu istri dalam mengingat jadwal penggunaan alat/obat kontrasepsi.
- Membantu mencari pertolongan medis bila terjadi efek samping atau komplikasi.



ximagination @ 123RF.com

- Mengantar istri ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk kontrol.
- Mengganti peran istri dalam ber-KB bila kontrasepsi yang dipakai istri tidak sesuai dengan kondisi istri.

F. JENIS DAN METODE KONTRASEPSI

Pilihan jenis dan metode kontrasepsi yang dapat digunakan sesuai tujuan perencanaan keluarga adalah sebagai berikut:

1. Alat Kontrasepsi dalam Rahim (AKDR) atau Intra Uterine Device (IUD)

Merupakan alat kontrasepsi yang terbuat dari plastik fleksibel terpasang dalam rahim. Efektifitas penggunaan sampai 99,4% dan dapat mencegah kehamilan hingga 5-10 tahun, tergantung dengan jenisnya. Alat kontrasepsi ini tidak menghambat produksi ASI. Pemasangannya dapat dilakukan kapan saja tanpa menunggu haid.

Kontrasepsi ini tidak melindungi dari infeksi menular seksual dan HIV-AIDS.



Dokumen BKKBN

2. Alat Kontrasepsi Bawah Kulit (AKBK) atau Susuk KB (Implan)

Adalah alat kontrasepsi mengandung hormon progestin, bentuknya batang kecil sepanjang batang korek api terbuat dari plastik dan dipasang di bawah lapisan kulit (subkutan) pada lengan atas bagian samping dalam. Mempunyai efektifitas sampai 99,8% dan dapat digunakan dalam jangka waktu tiga tahun. Aman digunakan ibu menyusui karena tidak mengganggu produksi ASI.

3. Suntikan KB Tiga Bulanan

Merupakan kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan dalam otot didaerah bokong. Isinya hanya progestin (*Depo Medroksiprogesteron Asetat/DMPA*). Suntikan ini diberikan segera, enam minggu setelah persalinan atau tujuh hari pertama saat periode menstruasi. Efektifitas 99% mencegah kehamilan bila disuntik sesuai jadwal.

4. Suntikan KB Satu Bulanan

Merupakan kontrasepsi yang diberikan suntikan. Berisi hormon kombinasi estrogen dan progestin. Sangat efektif bila diberikan sesuai jadwal. Efektifitasnya 99 persen. Tidak dianjurkan untuk ibu menyusui.

5. Pil KB Progestin (Minipil)

Adalah kontrasepsi yang diberikan secara oral dalam bentuk pil yang mengandung hanya hormon progestin yang dikenal dengan minipil. Dapat segera diberikan segera setelah melahirkan karena tidak mengganggu proses menyusui.

6. Pil KB Kombinasi

Berisi hormon estrogen dan progestin sangat efektif jika diminum secara teratur. Cara meminum pil adalah setiap hari pada jadwal waktu atau jam yang sama. Tidak dianjurkan untuk ibu menyusui.



7. Kondom

Merupakan kontrasepsi pria, terbuat dari lateks yang elastis berbentuk selubung dan dipasangkan pada alat kelamin pria (penis) saat berhubungan seksual dan siap orgasme (penis siap mengeluarkan sperma). Kondom tidak hanya dapat mencegah kehamilan, tetapi juga mencegah penyakit menular seksual termasuk HIV dan AIDS.



Salah satu merek kondom



ximagination © 123RF.com

8. Metode Amenore Laktasi (MAL)

Merupakan kontrasepsi alamiah yang dapat digunakan oleh ibu yang menyusui dengan syarat memenuhi tiga kondisi sebagai berikut:

1. Umur bayi kurang dari enam bulan.
2. Ibu belum mendapatkan menstruasi kembali.
3. Ibu menyusui secara eksklusif.

Metode ini memiliki angka kegagalan yang tinggi sehingga sebaiknya dibarengi dengan pemakaian kontrasepsi lainnya yang tidak mengganggu ASI.

9. Metode Operasi Wanita/Tubektomi (MOW)

Merupakan tindakan operasi menutup saluran telur yang sangat efektif dan aman bagi pasangan yang sudah tidak ingin memiliki anak lagi.

10. Metode Operasi Pria/Vasektomi (MOP)

Merupakan tindakan operasi menutup saluran sel sperma (*vas deferens*) yang sangat efektif dan aman bagi pasangan yang sudah tidak ingin memiliki anak lagi. Suami harus menggunakan kondom setelah tindakan vasektomi selama 15-20 kali ejakulasi atau selama tiga bulan.

Kontrasepsi yang ideal untuk ibu pasca persalinan dan menyusui adalah tidak menekan produksi ASI yakni kontrasepsi Intra Uterine Device (IUD), suntikan KB 3 bulan, minipil KB, dan kondom. Sebelum ibu menggunakan kontrasepsi, harus dipastikan ibu tersebut tidak sedang hamil dan ibu mengetahui kapan masa subur.

G. KEMBALINYA KESUBURAN PASKA PENGGUNAAN KONTRASEPSI (PENANGGULANGAN INFERTILITAS SEKUNDER)

Definisi Infertilitas

Infertilitas adalah suatu keadaan di mana keluarga yang telah menikah dan ingin punya anak, tetapi tidak bisa mewujudkan keinginannya tersebut karena adanya masalah-masalah reproduksi baik pada suami maupun pada istri ataupun kedua-duanya.

Infertilitas Primer

Infertilitas Primer adalah suatu keadaan pasangan usia subur (PUS) yang sudah melakukan hubungan seksual secara teratur (yaitu 2-3 kali/minggu) satu minggu sebelum ovulasi terjadi tanpa memakai alat kontrasepsi selama satu tahun, tapi belum juga terjadi kehamilan.

Infertilitas Sekunder

Infertilitas sekunder adalah suatu keadaan di mana pasangan usia subur (PUS) yang sudah mempunyai anak dan sudah tidak menggunakan metode pencegahan kehamilan, serta melakukan

hubungan seksual secara teratur (yaitu 2-3 kali/minggu) tetapi tetap belum hamil.

Masa Subur Seorang Perempuan:

- Masa subur adalah hari perkiraan terjadinya ovulasi atau pelepasan sel telur dari indung telur yang sangat ditentukan oleh siklus menstruasi. Jika melakukan senggama tanpa kontrasepsi, maka pada masa ini kemungkinan terjadi kehamilan.
- Masa subur: 14 hari sebelum haid yang akan datang, umur sel telur wanita adalah dua hari dan umur sperma laki-laki dua hari.
- Abstinensi/ pantang berkala hari ke 12-19.
- Perempuan yang berusia lebih muda (usia 25-34 tahun) mengalami kembalinya kesuburan lebih cepat daripada perempuan berusia 35-49 tahun. Perempuan yang berusia lebih muda (usia 25-34 tahun) mengalami kembalinya kesuburan pasca penggunaan kontrasepsi lebih cepat daripada perempuan berusia 35-49 tahun.

Tempat Pasangan Infertilitas Bisa Mendapatkan Pelayanan Infertilitas

- Pelayanan inseminasi buatan dapat dilakukan di Rumah Sakit Pendidikan (Fasilitas kesehatan yang bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran).
- Pelayanan Fertilitas in Vitro (bayi tabung) telah dapat dilakukan di beberapa fasilitas kesehatan yang mempunyai Klinik Fertilitas.

PENCEGAHAN INFERTILITAS

Secara Umum

1. Melakukan pola hidup sehat yang teratur dan seimbang.
2. Mengatasi berbagai gangguan kesehatan reproduksi.

3. Mengetahui teknik senggama yang benar.
4. Mengatasi masalah psikologi bersama pasangan.
5. Melakukan komunikasi efektif dan saling terbuka bersama pasangan suami istri.
6. Memperoleh informasi dan pengetahuan kesehatan reproduksi secara lengkap dan benar.
7. Konsultasi medis pranikah.
8. Melakukan hubungan seksual yang sehat.

Secara Khusus

1. Penanganan infeksi pada alat reproduksi.
2. Berhenti merokok dan minum alkohol.

G. PEMULIHAN KESUBURAN SETELAH BERHENTI MEMAKAI KONTRASEPSI

Pasangan suami istri setelah berhenti memakai kontrasepsi bisa kembali lagi kesuburannya dalam jangka waktu tertentu setelah tidak menggunakannya lagi.

Jangka waktu kembalinya kesuburan ini tergantung dari jenis kontrasepsi yang dipakai. Bila memakai kontrasepsi hormonal seperti pil, suntik, atau implant, kembalinya kesuburan memerlukan waktu lebih panjang daripada kontrasepsi non hormonal seperti IUD/AKDR dan kondom.

Kontrasepsi hormonal dan non hormonal umumnya dapat dikatakan bahwa penggunaannya sebagai alat untuk mencegah kehamilan hanya bersifat sementara, karena setelah melepaskan alat atau tidak menggunakan alat/obat tersebut, maka pengguna dinyatakan untuk dapat hamil kembali jika si pengguna alat tersebut masih dalam keadaan produktif (masih merupakan pasangan usia subur).

H. KESALAHPAHAMAN KEMBALINYA KESUBURAN PASCA PENGGUNAAN KONTRASEPSI

- a. Pada penggunaan kontrasepsi merupakan penyebab ketidakmampuan mereka untuk hamil. **Pada kenyataannya** lepas kontrasepsi dapat terjadi kehamilan yang direncanakan.
- b. Kepercayaan bahwa penggunaan hormonal dan alat kontrasepsi dalam rahim/Intra Uterine Device (AKDR/IUD) membahayakan kesuburan perempuan ke depannya. **Pada kenyataannya** kesuburan perempuan dapat kembali baik pada metode hormonal maupun AKDR/IUD.

Yang Perlu Diperhatikan

Sulit hamil setelah ber-KB menjadi keluhan banyak wanita. Lebih tepatnya, setelah pemakaian KB hormonal yang cukup lama kembali kesuburan seperti suntikan, pil, dan susuk tubuh.

| KEMBALINYA KESUBURAN PASCA PENGGUNAAN KONTRASEPSI | |
|---|---|
| METODE KONTRASEPSI | WAKTU KEMBALI KESUBURAN |
| METODE KONTRASEPSI MODERN | |
| Kontrasepsi Hormonal | |
| Kontrasepsi Kombinasi | |
| Pil Suntikan: Cyclofem (Suntikan 1bulan) | 7 – 9 bulan 12 bulan kembalinya kesuburan 83% |
| Kontrasepsi Progestin | |

| | |
|--|--|
| Pil Suntikan: Suntikan 3 bulan DMPA (Depo Medroksiprogesteron Asetat) Implant: Susuk 2 batang isinya Levonorgestrel AKDR dengan progestin | 8 bulan kembalinya kesuburan 80% 20 bulan kembalinya kesuburan 90% 3 bulan kembalinya kesuburan 94% 4 bulan kembalinya kesuburan 79-96% |
| Kontrasepsi Non Hormonal | |
| AKDR | Setelah 1 bulan untuk kembalinya kesuburan 99% |
| Metode Barrier: Kondom | Segera kembali subur |
| Kontrasepsi Mantap Tubektomi dan Vasektomi | Kembalinya kesuburan pasca rekanalisasi sangat terbatas baik itu dari aspek akses, eligibilitas klien, dan keberhasilannya Rekanalisasi bisa berhasil sampai dengan 90%, tetapi untuk dapat terjadinya kehamilan sangat kecil <5% |
| MAL - ASI Eksklusif | Segera kembalinya kesuburan |

Sumber : Association of Reproductive Health Professionals

ETIKA 'BERHUBUNGAN' SUAMI ISTRI

- Merayu istri dan bercanda dengannya di saat santai berduaan. Nabi Muhammad SAW selalu bercanda, tertawa, dan merayu istri-istrinya.
- Meletakkan tangan di kepala istri dan mendoakannya. Nabi Muhammad SAW bersabda, “Apabila salah seorang kamu menikahi seorang wanita, maka hendaklah ia memegang ubun-ubunya, dan bacalah bismillah lalu mohon berkahlah kepada Allah, dan hendaknya ia membaca:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهَا وَخَيْرِ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ وَأَعُوذُ
بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ

Allahumma inni as-aluka min khoirihaa, wa khoiro maa jabaltahaa 'alaihi, wa a'udzu bika min syarrihaa, wa syarri maa jabaltahaa 'alaihi.

“Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu dari kebaikan-nya dan kebaikan sifat yang ada padanya; dan aku berlindung kepada-Mu dari keburukannya dan keburukan sifat yang ada padanya.” (HR. Abu Daud dan dihasankan oleh Al-Albani).

- Disunnahkan bagi kedua mempelai melakukan shalat dua raka`at bersama, karena hal tersebut dinukil dari kaum salaf.

- Membaca basmalah sebelum melakukan jima'. Nabi Muhammad SAW bersabda, “Kalau sekiranya seorang di antara kamu hendak bersenggama dengan istrinya, dan hendaklah membaca:

بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

Bismillah, Allahumma jannibnasy syaithon, wa jannibisy syaithoonna maa rozaqtanaa.

“Dengan menyebut nama Allah, ya Allah, jauhkanlah setan dari kami dan jauhkan setan dari apa yang Engkau rizkikan kepada kami, maka sesungguhnya jika keduanya dikaruniai anak dari persenggamaannya itu, niscaya ia tidak akan dibahayakan oleh setan selama-lamanya.” (Muttafaq'alah).

- Jika sang suami ingin bersenggama lagi, maka dianjurkan berwudhu terlebih dahulu. Nabi Muhammad SAW bersabda, “Apabila salah seorang kamu telah bersetubuh dengan istrinya, lalu ingin mengulanginya kembali maka hendaklah ia berwudhu.” (HR. Muslim).
- Disunatkan bagi kedua suami istri berwudhu sebelum tidur sesudah melakukan jima'. Hadits Aisyah menuturkan, “Adalah Nabi Muhammad SAW apabila beliau hendak makan atau tidur sedangkan ia junub, maka beliau mencuci kemaluannya dan berwudhu sebagaimana wudhu untuk shalat.” (Muttafaq'alah).

TATA CARA MANDI JUNUB

Dari Ibnu ‘Abbas berkata bahwa Maimunah mengatakan, “Aku pernah menyediakan air mandi untuk Rasulullah SAW. Lalu beliau menuangkan air pada kedua tangannya dan mencuci keduanya dua kali-dua kali atau tiga kali. Lalu dengan tangan kanannya beliau menuangkan air pada telapak tangan kirinya, kemudian beliau mencuci kemaluannya. Setelah itu beliau menggosokkan tangannya ke tanah. Kemudian beliau berkumur-kumur dan memasukkan air ke dalam hidung. Lalu beliau membasuh muka dan kedua tangannya. Kemudian beliau membasuh kepalanya tiga kali dan mengguyur seluruh badannya. Setelah itu beliau bergeser dari posisi semula lalu mencuci kedua telapak kakinya di tempat yang berbeda. (HR. Bukhari no. 265 dan Muslim no. 317).

Dari dua hadits di atas kita dapat merinci tata cara mandi yang disunnahkan sebagai berikut:

- **Pertama:** Mencuci tangan terlebih dahulu sebanyak tiga kali sebelum tangan tersebut dimasukkan dalam bejana atau sebelum mandi.
- **Kedua:** Membersihkan kemaluan dan kotoran yang ada dengan tangan kiri.
- **Ketiga:** Mencuci tangan setelah membersihkan kemaluan dengan menggosokkan ke tanah atau dengan menggunakan sabun.
- **Keempat:** Berwudhu dengan wudhu yang sempurna seperti ketika hendak salat.
- **Kelima:** Mengguyur air pada kepala sebanyak tiga kali hingga sampai ke pangkal rambut.
- **Keenam:** Memulai mencuci kepala bagian kanan, lalu kepala bagian kiri.

- **Ketujuh:** Menyela-nyela rambut. Lalu beliau membasuh badan lainnya. “Jika salah seorang dari kami mengalami junub, maka ia mengambil air dengan kedua tangannya dan disiramkan ke atas kepala, lalu mengambil air dengan tangannya dan disiramkan ke bagian tubuh sebelah kanan, lalu kembali mengambil air dengan tangannya yang lain dan menyiramkan ke bagian tubuh sebelah kiri.” (HR. Bukhari no. 277).
- **Kedelapan:** Mengguyur air pada seluruh badan dimulai dari sisi yang kanan setelah itu yang kiri.

Bagaimanakah tata cara mandi junub pada wanita?

Tata cara mandi junub pada wanita sama dengan tata cara mandi yang diterangkan di atas. Bagi wanita yang dikepang rambut kepalanya, menurut hadits cukuplah mengguyur air pada kepala tiga kali, kemudian guyurlah.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrijono. *Kanker Serviks Edisi Ke-2*. Jakarta: Divisi Onkologi, Departemen Obstetri-Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2009.
- Bahan Penyuluh Bagi Kader Bina Keluarga Balita: Menjadi Orangtua Hebat*. Jakarta: Direktorat Bina Keluarga Balita dan Anak, BKKBN, 2014.
- Bappenas: Tingkat Pengangguran RI Salah Satu Tertinggi di Dunia*, dalam <http://finance.detik.com/read/2014/05/08/141123/2577169/4/bappenas-tingkat-pengangguran-ri-salah-satu-tertinggi-di-dunia>.
- Billings, Evelyn L. *Mengenal Metode Ovulasi Billings*. Yogyakarta: Kanisius, 2007.
- Booklet Kesehatan Reproduksi (Informasi untuk Remaja)*. Jakarta: Direktorat Advokasi dan KIE, BKKBN, 2010.
- Buku Acuan Pencegahan Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal PP&PL, Departemen Kesehatan RI, 2007.
- Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2012.
- Buku Panduan Konseling untuk Konselor BP4 Perspektif Kesetaraan*. Jakarta: Rahima, BP4, UNFPA, dan KemenPPPA, 2012.
- Buku Panduan Persiapan Kesehatan Reproduksi Bagi Calon Pengantin*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Reproduksi, BKKBN, 2013..
- Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2002.

- Buku Panduan Siklus Hidup Kesehatan Reproduksi Manusia*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Reproduksi, BKKBN, 2011.
- Buku Pegangan Kader BKR tentang Delapan Fungsi Keluarga*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN, 2013.
- Buku Strategi Nasional KIE Pencegahan Penularan HIV dari Ibu ke Bayi PMTCT*. Jakarta: Depkes, BKKBN, & YPI, 2008.
- Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular Semester II*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2012.
- Indra G. Mansur. *Kumpulan Makalah, Temu Ahli, Siasat, dan Kiat Mutakhir Penanganan Infertilitas Pasangan*, 2005.
- Kemenag: *Perceraian Lewati Angka 10 Persen*, dalam <http://harianterbit.com/read/2014/08/14/6644/28/18/Kemenag-Perceraian-Tembus-Angka-10-Persen>
- Kesehatan Perempuan Prioritas Pembangunan Abad Ke 21*. Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, FK UGM, 2012.
- Konsensus Tatalaksana Pendarahan Uterus Abnormal karena Efek Samping Kontrasepsi*. Jakarta: Himpunan Endokrinologi-Reproduksi dan Fertilitas Indonesia & Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia, 2013.
- Kurikulum Diklat Teknis Pengelolaan PIK Remaja/Mahasiswa bagi Pengelola, Pendidik Sebaya, dan Konselor Sebaya PIK Remaja/Mahasiswa*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN, 2013.
- Modul 3: Pelatihan Keterampilan KIP/K dengan Penekanan Kesehatan Reproduksi Berwawasan Jender untuk Petugas KB di Lapangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2013.
- Modul TOT Kursus Pranikah*. Jakarta: Kementerian Agama RI, 2010.

Pedoman Tata Laksana Sifilis untuk Pengendalian Sifilis di Layanan Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2013.

Pembinaan Kesehatan Reproduksi Bagi Lansia. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan, BKKBN, 2012.

Peraturan Pemerintah No 21 Tahun 1994 Tentang Penyelenggaraan Pembangunan Keluarga Sejahtera.

Peraturan Pemerintah No 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi.

Peraturan Pemerintah RI Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.

Sarwendah Indrarani, Konsep Diri Menurut Calhoun dan Acocella (1990), dalam <http://psikologikita.com/?q=psikologi/konsep-diri>.

Sensus Penduduk Indonesia 2010. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2010.

Sri Noor Verawaty & Liswidyawati Rahayu. *Merawat dan Menjaga Kesehatan Seksual Pria.* Bandung: Grafindo, 2011.

Statistik Kasus HIV/AIDS di Indonesia Berdasarkan Jenis Kelamin/ Sex, Dilaporkan s/d September 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2014.

Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan.

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga.

Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 Tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga.

Upaya Meningkatkan Kualitas Pelayanan Kesehatan Reproduksi untuk Mencapai Millennium Development GOALS 2015. Jakarta: Himpunan Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia (HOGSI), 2013.

Utomo, DI & Utomo, D. *Adolescent Pregnancy in Indonesia: A Literature Review, World Population Day 2013 Australian Demographic and Social Research Institute.* Canberra: The Australian National University, 2013.

WHO, Unicef. *Konseling Menyusui Pelatihan untuk Petugas Kesehatan.* Jakarta: Depkes BKPPASI, 2012.


durex®

Great Love
Moves You.



Great Love
Moves You.

durex®

 Durex_Love

 Durex Indonesia

 Durex.co.id

 Durex Indonesia



AYO IKUT KB

DUA ANAK CUKUP

ISBN 978-602-316-002-0



9 786023 160020



HEALTH • HYGIENE • HOME

