

Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga
dalam Perspektif Agama Khonghucu



Perintah Sang Nabi

Buku Promosi Program KKBPK Perspektif Agama Khonghucu

Pengarah

Dr. dr. M Yani, M.Kes, PKK

Plt. Deputi ADPIN

KH. Cholil Nafis, Lc, Ph. D

Ketua Umum FAPSEDU Pusat

Penanggung Jawab

Sugiyono, S.Pd, MM

Direktur Advokasi dan KIE

Penyelaras Naskah

dr. Fabiola Tazrina Tazir, MAPS

Soetriningsih, S.Sos, M.Si

Tim Penyunting

Santjojo Rahardjo, SK

Drs. Freddy Aritonang, MM

Antonius Angkawijaya, S.Psi, MM

Annisa Halimatusyadiah, S.Sos, M.Si

Fimela Apriany, SH, MAPS

Kontributor:

Abdul Majid, S.Sos

Dr. Sofyan Zakaria

Shinta Nalom Saragih, S. Sos, M.Si

Dyah Pitaloka, Spd

Penulis

Ws. Mulyadi, S.Pd.Ing., M.Ag

Desain Grafis

Toto

Sekapur Sirih Plt. Deputi Advokasi, Penggerakan an Informasi	IV
Sambutan Ketua Umum FAPSEDU Pusat	VI
Sambutan Majelis Tinggi Agama Khonghucu Indonesia	VIII
Perspektif	XI

Penduduk, Sebaran & Bonus Demografi

MAKNA DIBALIK ANGKA-ANGKA	1
Dinamika Penduduk	3
Kualitas Penduduk	8
Bonus Demografi	11

BERAWAL DARI

PERENCANAAN BERKELUARGA	15
Persiapan Menuju Pernikahan	22
Generasi Berencana	25
Mengapa Kespro Remaja Penting?	28
Organ Reproduksi dan Fungsinya	29
Metode Kontrasepsi	33
Kesehatan Ibu dan Anak	36
Pendidikan Keluarga	46

MENYEMAI HARMONI MELALUI KELUARGA	51
OrangTua Hebat – Pola Asuh Anak	52
Melibatkan Peran Ayah	55
Stunting	58
Perencanaan Keluarga	62
Lansia Tangguh	64
Keluarga Hebat – 8 Fungsi Keluarga	65
Bersiap-siap Menjadi Orangtua	66

Advokasi dan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi), bagian tak terpisahkan dari program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK). Sejak awal program dibangun pada 1970 hingga kini, Advokasi dan KIE menjadi kegiatan andalan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Ia menjadi awal atau pendobrak ketika program baru diluncurkan atau saat program mengalami stagnansi.

Advokasi dan KIE sangat bertalian dengan berbagai kebijakan pemerintah. Satu di antaranya adalah Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2015–2019. Dalam RPJMN ini tugas BKKBN cukup berat dan menantang. Betapa tidak, rentetan target sudah ditetapkan. Sebut saja *Total Fertility Rate* (TFR). Perintah RPJMN, TFR turun dari 2,6 menjadi 2,28. Lainnya lagi, tentang pemakaian alat/obat kontrasepsi (CPR) yang harus naik dari 61,9% menjadi 66,0%, dan juga menurunkan kebutuhan ber-KB yang tidak terlayani (*unmet need*) dari 11,4 menjadi 9,91%.

Tentu saja diperlukan sederet terobosan bermakna demi merealisasikan target-target tersebut. Advokasi dan KIE mempunyai

peran besar dalam mewujudkannya. Di belakang itu, kepemimpinan yang kuat di level pusat dan daerah harus juga dibangun. Pemimpin yang kuat sejatinya akan memiliki kemampuan menjangkau semua pengelola dan penggerak pembangunan di lini lapangan. Seorang pemimpin yang kuat diyakini mampu mewujudkan visi dan misi program di tengah dinamika program yang senantiasa dikembangkan ke arah positif. Seorang pemimpin yang kuat akan menjadi energi bagi manusia di sekitarnya untuk bersama-sama melakukan perubahan menuju perbaikan.

Namun, tidak sebatas itu saja. Sosok pemimpin yang kuat bukan semata penyebab sebuah program berhasil. Keberhasilan program hanya bisa dicapai melalui sebuah tim yang solid. Salah satu tim di sini adalah tokoh agama. Dalam program KKBPK, tak ada perbantahan jika dikatakan bahwa tokoh agama merupakan salah satu pemegang kunci keberhasilan program KKBPK. Keberhasilan program telah ditandai dengan sejumlah penghargaan internasional yang pernah diterima pemerintah Indonesia.

Bahkan karena kepiawaian pemerintah RI mengelola program KKBPK, Indonesia di era

1980-1990-an pernah ditetapkan oleh PBB (Perserikatan Bangsa Bangsa) sebagai pusat pelatihan program KB dan pembangunan keluarga, merupakan satu dari tiga negara di dunia yang ditunjuk untuk itu. Keberhasilan itu semua tentu saja tak terlepas dari dukungan berbagai pihak terutama tokoh agama.

Peran tokoh agama sungguh luar biasa. Melalui khutbah keagamaan, mereka berperan penting dalam membina, membimbing dan mengarahkan keluarga. Tokoh agama menyebarkan program KKBPK pada masyarakat dan umat sehingga terbentuk nilai-nilai sosial dan perilaku yang bertanggung jawab.

Bekal pengetahuan tentang program KKBPK karenanya perlu diberikan. Dengan begitu tokoh agama akan memiliki pemahaman yang tepat tentang program. Mereka akan mampu membahasakan program dalam bahasa kitab suci masing-masing agama. Menyadari akan hal ini, sebagai bentuk dari kegiatan Advokasi dan KIE, BKKBN dan Fapsedu bekerjasama sejumlah tokoh agama (Islam, Kristen, Katolik, Hindu, Buddha, dan Khonghucu) menerbitkan buku tentang program KKBPK dalam perspektif enam agama.

Buku ini ditujukan bukan hanya kepada para tokoh agama sebagai buku pegangan materi khotbah, tetapi juga umat pada umumnya. Di dalam buku ini akan terlihat dengan jelas tiang-tiang penyangga utama program KKBPK berdasarkan ayat-ayat kitab suci. Karena pada dasarnya, program KKBPK sehaluan dengan perintah agama mempunyai tujuan suci yaitu membangun keluarga Indonesia.

Selamat membaca!

Plt. Deputi Advokasi, Penggerakan
dan Informasi



DR. dr. M. Yani, M. Kes, PKK

Undang-Undang No. 52 Tahun 2009 “Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga”, secara tegas telah mengamanatkan pengelolaan kependudukan, keluarga berencana dan pembangunan keluarga kepada “Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional”, sebuah institusi yang dahulu bernama “Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional/BKKBN”. Berdasarkan undang-undang tersebut setidaknya terdapat 2 (dua) aspek yang patut menjadi perhatian bersama semua elemen bangsa yang berkaitan dengan pengelolaan kuantitas dan kualitas penduduk. Pengelolaan kuantitas dalam hal ini diupayakan untuk mewujudkan keserasian, keselarasan dan keseimbangan antara jumlah penduduk dengan lingkungan hidup (daya dukung alam dan daya dukung lingkungan). Sedangkan pengelolaan kualitas diarahkan untuk mewujudkan manusia yang sehat jasmani dan rohani, cerdas, mandiri, beriman, bertakwa, berakhlak mulia dan memiliki etos kerja yang tinggi.

Persoalan kependudukan yang dihadapi Indonesia dewasa ini boleh dibilang tidak sederhana. Dilihat dari aspek kuantitas, berdasarkan Sensus Penduduk Tahun 2010 jumlah penduduk Indonesia sudah mencapai 237,6 juta jiwa dan berada pada urutan ke-4 di dunia setelah China, Amerika dan India, dengan Laju Pertumbuhan Penduduk yang masih cukup tinggi (LPP=1,49% per tahun), dan pemerataan jumlah penduduk sebagian besarnya juga

masih terkonsentrasi di pulau Jawa (58%). Sementara dari sisi kualitas diantaranya dapat dilihat dari rendahnya indeks pembangunan manusia (HDI) (peringkat ke-108 dari 187 negara/HDR 2014 UNDP, Angka kematian Ibu (AKI) masih cukup tinggi yakni 359 jiwa per 100.000 kelahiran hidup, ketimpangan akses pendidikan (sarana, prasarana, kesempatan mengenyam pendidikan) antar daerah yang masih cukup tinggi, dan juga masih tingginya tingkat pengangguran.

Pada kenyataannya berbagai persoalan kependudukan tersebut diatas tidak akan dapat diselesaikan sendiri oleh satu badan pemerintah saja, akan tetapi membutuhkan partisipasi dan dukungan semua elemen bangsa, salah satu diantaranya adalah Tokoh Agama. Pada sejarahnya keberhasilan program kependudukan dan KB di Indonesia tidak terlepas dari peran Tokoh Agama. Sudah sejak lama tokoh agama baik secara individu atau melalui ormas keagamaan ikut aktif berpartisipasi melakukan sosialisasi dan penyuluhan untuk bersama-sama memajukan masyarakat melalui program keluarga berencana. Dalam perjalanannya para tokoh agama yang semula bekerjasama dengan BKKBN, dalam berbagai aktivitas program kependudukan dan KB, bergabung dalam satu wadah yang bernama Forum Antar Umat Beragama Peduli Keluarga Sejahtera dan Kependudukan (FAPSEDU). Secara resmi forum ini dibentuk pada tanggal 17 Juni 2008 dengan misi meningkatkan kualitas insan Indonesia yang

memiliki kepribadian yang sesuai dengan nilai-nilai ajaran agama dan meningkatkan kesadaran terhadap kependudukan demi tercapainya kesejahteraan masyarakat Indonesia.

Forum ini dibentuk bersama organisasi keagamaan di tingkat pusat yaitu Majelis Ulama Indonesia (MUI), Nahdhatul Ulama (NU), Muhammadiyah, Persekutuan Gereja-gereja di Indonesia (PGI), Konferensi Waligereja Indonesia (KWI), Persatuan Hindu Dharma Indonesia (PHDI), Perwakilan Umat Buddha Indonesia (WALUBI) dan Majelis Tinggi Agama Khonghucu Indonesia (MATAKIN).

Sepuluh tahun setelah deklarasi FAPSEDU, sampai dengan saat telah terbentuk dan sudah ada 33 di seluruh Provinsi (kecuali Provinsi Kalimantan Utara, masih bergabung dengan Provinsi Kalimantan Timur), dan untuk tingkat kabupaten sudah ada di 135 Kabupaten/Kota, khususnya di Provinsi Jawa Tengah, Sumatera Utara, Kalimantan Timur, Lampung, Nusa Tenggara Timur, Bangka Belitung, Riau, Kepulauan Riau, dan di Provinsi DI Yogyakarta telah terbentuk sampai dengan tingkat kecamatan.

Dengan terbentuknya FAPSEDU di provinsi, kabupaten/kota bahkan diharapkan sampai dengan kecamatan, kegiatan tokoh agama akan semakin nyata dan berkelanjutan mendukung BKKBN baik pada saat melakukan advokasi kepada para pemangku kebijakan, organisasi masyarakat dan organisasi profesi serta melakukan Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE), dalam bentuk sosialisasi maupun penyuluhan Program Kependudukan Keluarga

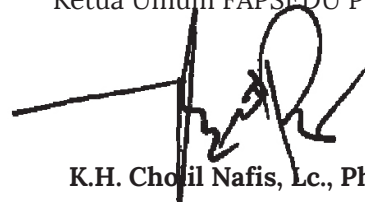
Berencana dan Pembangunan Keluarga di tingkat masyarakat dan keluarga secara masal, kelompok dan individual; melalui jalur dan bahasa agama ini diharapkan akan lebih mudah diterima masyarakat, mengingat masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang religius dan sangat menghormati tokoh agama sebagai panutan mereka.

Untuk memberikan gambaran yang lengkap tentang konsep Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga menurut masing-masing Agama (Islam, Kristen, Katolik, Hindu, Budha, dan Khonghucu), maka FAPSEDU bekerja sama dengan Direktorat Advokasi dan KIE, BKKBN, berinisiatif menyusun dan menerbitkan Buku “Promosi Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK) Perspektif (menurut pandangan) 6 (enam) Agama di Indonesia.” Buku ini disusun oleh komunitas masing-masing agama dan diperuntukkan sebagai bahan pembinaan keluarga bagi para tokoh agama dan penyuluh agama dalam memberikan penyuluhan berkaitan dengan materi yang dimaksud.

Akhir kata semoga penerbitan buku ini dapat memberikan manfaat bagi sebanyak-banyaknya umat. Amin.

Jakarta, Oktober 2018

Ketua Umum FAPSEDU Pusat



K.H. Cholil Nafis, Lc., Ph.D

Salam Kebajikan, Wei De Dong Tian

Merencanakan sesuatu dan mempunyai ketetapan adalah kunci untuk berhasil mencapai tujuan. Hal ini selaras dengan apa yang disabdakan dala kitab Zhongyong XIX:16, *“Di dalam tiap perkara bila ada rencana yang pasti, niscaya dapat berhasil; bila tanpa rencana yang pasti niscaya gagal. Di dalam berbicara bila lebih dahulu mempunyai ketetapan niscaya tidak gagar. Di dalam pekerjaan bila lebih dahulu mempunyai ketetapan, niscaya tidak akan berbuat terlanjur. Di dalam menjalankan sesuatu bila lebih dahulu mempunyai ketetapan, niscaya tidak akan menemui jalan buntu. Di dalam berusaha hidup sesuai dengan jalan suci bila*

lebih dahulu mempunyai ketetapan, niscaya tidak akan mengalami keputusan.”

Jumlah penduduk yang besar tak terkendali, keluarga besar tak terencana dan tak harmonis akan menjadi beban negara dan bukan lagi menjadi asset. Maka dari itu, program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga merupakan program strategis dan upaya berkesinambungan yang perlu terus dilaksanakan dalam upaya mencapai kesejahteraan dan keadilan sosial bagi seluruh rakyat Indonesia.

Dalam upaya mensosialisasikan program strategis dan berkesinambungan serta

untuk mengedukasi masyarakat di bidang kependudukan dan keluarga, dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu cara adalah penerbita buku. Buku merupakan jendela untuk menengok ke dalam cahaya ilmu yang akan menerangi hati dan pikiran agar tak dipenuhi gelap karena ketidaktahuan.

Kami menyambut gembira terbitnya buku berjudul 'Perintah Sang Nabi' KKBPK berbasis agama Khonghucu yang ada di tangan Anda dan akan menjadi jendela bagi umat Khonghucu serta pihak-pihak berkepentingan dalam menatap masa depan yang lebih baik dan dalam upaya mewujudkan cita-cita bersama di bidang kependudukan dan keluarga. Keluarga adalah

tiang negara. Melalui keluarga yang terbina, negara akan kokoh.

Selamat membaca dan mengaplikasikan dalam kehidupan.

Sungguh Maha Besar Sang Di,
Tian Merahmati Kebajikan,
Huang Yi Shang Di, Wei Tian You Di.

Shanzai


Majelis Tinggi Agama Khonghucu Indonesia



Foto: wego.co.id

Terbesar keempat di dunia. Itulah jumlah penduduk Indonesia saat ini setelah Cina, India dan Amerika Serikat. Sebagai negara berkembang, penduduk yang berlimpah menjadi potensi tapi juga penghalang bagi laju pembangunan bangsa dan negara.

Potensi atautkah penghalang? Mari, kita lihat seberapa besar penduduk Indonesia. Sensus Penduduk oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia berada di atas 230 juta jiwa. Tepatnya sebanyak 231.641.326 jiwa (www.bps.go.id). Suatu jumlah yang diperkirakan akan terus bertambah.

Kemudian data SUPAS 2015 menunjukkan penduduk Indonesia mencapai 255 juta jiwa dan melejit di angka 305 juta jiwa pada 2035. Persoalan muncul, karena sebarannya tidak

merata. Jawa terbebani dengan bertumpuknya penduduk mencari hidup. Jawa diklaim sebagai daerah berpenduduk terpadat di dunia. Bayangkan, sebagian besar penduduk, atau lebih dari 107 juta jiwa, bermukim di pulau ini.

Bila pertambahan penduduk tidak segera ditangani serius, boleh jadi pada dekade mendatang penduduk Indonesia bakal mencapai 2 miliar jiwa. Apa yang bakal terjadi manakala laju pertambahan penduduk tidak terkendali, penyebarannya tidak merata, dan kualitasnya rendah?

Tiga pertanyaan di atas sejatinya merupakan masalah kependudukan di Indonesia saat ini. Pemerintah dibuat sulit dalam menyejahterakan penduduk yang jumlahnya terus meningkat. Ini karena anggaran untuk masyarakat menengah ke bawah meningkat.

Dampak lainnya, merebak pengangguran lantaran terbatasnya lowongan pekerjaan yang tersedia. Kondisi ini tentu memperburuk keadaan ekonomi Indonesia. Bahkan mendorong tingginya tingkat kriminalitas, kemiskinan dan lingkungan kumuh di perkotaan.

Pertambahan penduduk Indonesia yang belum sesuai sasaran 1,2 persen per tahun jelas memberatkan gerak maju pembangunan

nasional. Namun begitu, besarnya jumlah penduduk tidak akan begitu menjadi soal asal persebarannya merata. Sayangnya tidak begitu.

Bukan hanya antar pulau, sebaran yang tidak merata juga terjadi antar kota di tiga pulau tersebut. Hasil-hasil pembangunan pun dinikmati tidak merata oleh penduduk. Demikian halnya dengan ekonomi dan pendapatan per kapita penduduk Indonesia.



Foto: TMII



Foto: wego.co.id

Simak data statistik BPS. Di situ terlihat betapa penduduk menyemut hanya di pulau Jawa, Sumatera dan Bali. Kota-kota yang diminati pun hanya sebatas Jakarta, Surabaya, Medan dan Denpasar. Hanya terpusat di tiga kawasan itu lantaran menjadi pusat kegiatan ekonomi masyarakat.

Padahal, di Indonesia tidak hanya tiga pulau itu saja. Menilik peta yang dilansir pemerintah, ada lebih dari 17.000 pulau besar dan kecil

dengan sumber daya alam yang melimpah tersebar di negeri ini.

Bagaimana memikat penduduk untuk mencari hidup di luar tiga pulau tersebut? Maka sudah saatnya pemerintah membangun sentra-sentra ekonomi baru di banyak kawasan. Pembangunan infrastruktur menjadi kuncinya, disempurnakan di antaranya dengan program pengendalian laju pertumbuhan penduduk.

TOKOH AGAMA, KUNCI KEBERHASILAN

UU No. 52 Tahun 2009 tentang Pengendalian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga jelas-jelas mengamanatkan bahwa badan penanggungjawab program pengaturan dan pengendalian masalah kependudukan dan pembangunan keluarga adalah Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

Pasal 3 Undang-undang No.52 Tahun 2009 lebih jauh menandakan dengan tegas bahwa kependudukan merupakan titik sentral kegiatan pembangunan; kebijakan pembangunan harus diintegrasikan ke dalam pembangunan sosial budaya, ekonomi, dan lingkungan hidup; selain juga tentang keadilan dan kesetaraan gender.

Ketika amanat UU itu direalisasikan, pemerintah tidak mungkin bekerja sendiri. Peran serta penduduk menjadi sangat penting. Tanpa kehadiran penduduk, program pemerintah itu akan berjalan tertatih. Selain kehadiran penduduk dan pemerintah, penyuluhan dan sosialisasi tentang dampak negatif laju pertumbuhan penduduk yang tidak terkendali perlu dilakukan terus menerus.

Dibalik semua upaya, keterlibatan aktif para tokoh agama menjadi salah satu kunci keberhasilan mendaratkan program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK) yang diamanatkan UU No. 52 Tahun 2009 kepada masyarakat luas.

KISAH NABI KONGZI

Dalam menyikapi masalah kependudukan, kita bisa mengambil hikmah dari kisah perjalanan dan pengembaraan Nabi Kongzi bersama para muridnya. Suatu ketika Nabi Kongzi berada di negeri Wei, muridnya bernama Jiam Yu menyaisi keretanya. Nabi bersabda: “Sungguh padat penduduknya.” Jiam Yu bertanya: “Setelah padat penduduknya, apa lagi yang harus dikembangkan?”

Nabi Kongzi menjawab: “Kemakmuran.” “Setelah makmur, apa lagi yang perlu dikembangkan?” Tanya Jiam Yu. Nabi Kongzi menjawab: “Pendidikan.”

Dari peristiwa tersebut di atas kita bisa menarik suatu pelajaran bahwa masalah kepadatan penduduk di suatu negara atau

daerah akan berdampak pada kondisi ekonomi dan kesejahteraan masyarakatnya. Dampak kepadatan penduduk adalah meningkatnya angka pengangguran. Hal ini karena lapangan kerja yang tersedia lebih sedikit dibandingkan sumber daya manusianya.

Bilamana banyak orang menganggur, maka kondisi ekonomi keluarga pun tidak baik. Akibatnya mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar hidup dan bisa berdampak pada meningkatnya angka kriminalitas.

Lantaran itu Nabi Kongzi menegaskan peran pendidikan menjadi sangat penting untuk meningkatkan sumber daya manusia. Dengan begitu mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan memadai, sehingga siap memenuhi kebutuhan tenaga kerja di berbagai sektor baik industri maupun jasa.

Bila Nabi Kongzi peduli, pada tempatnya bila rohaniwan Khonghucu terpanggil untuk terlibat dan berperan aktif memberikan pemahaman melalui pembinaan dan penyuluhan kepada umat. Harapannya, umat menjadi peduli terhadap permasalahan Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga.

Foto: istimewa







Penduduk, Sebaran & Bonus Demografi

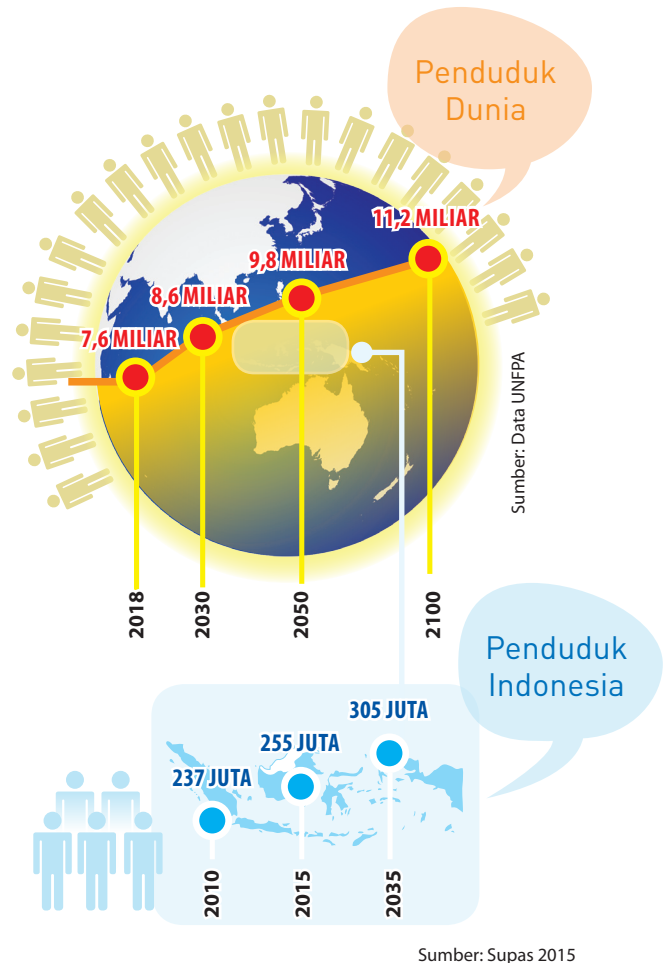
MAKNA DIBALIK ANGKA-ANGKA



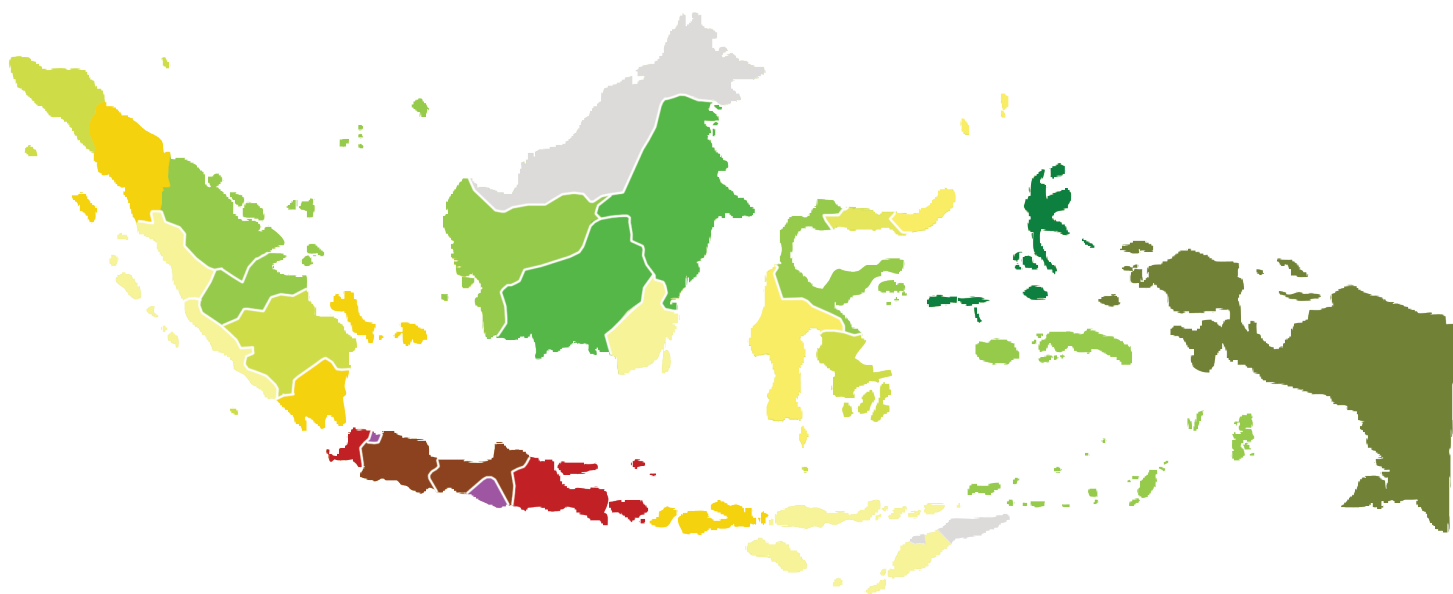
Dinamika Penduduk

Kependudukan atau demografi adalah ilmu yang mempelajari dinamika kependudukan manusia. Demografi meliputi ukuran, struktur, dan distribusi penduduk, serta bagaimana jumlah penduduk berubah setiap waktu akibat kelahiran, kematian, migrasi, serta penuaan. Analisis kependudukan dapat merujuk masyarakat secara keseluruhan atau kelompok tertentu yang didasarkan kriteria seperti pendidikan, kewarganegaraan, agama, atau etnisitas tertentu.

Indonesia berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2010 memiliki jumlah penduduk sebesar 237.641.326 jiwa, menjadikan negara ini negara dengan penduduk terbanyak ke-4



di dunia. Data Supas 2015 menunjukkan penduduk Indonesia berjumlah 255,18 juta jiwa dan diproyeksikan pada 2035 mencapai 305 juta jiwa. Pulau Jawa merupakan salah satu daerah terpadat di dunia, dengan lebih dari 107 juta jiwa tinggal di daerah dengan luas sebesar New York.



Sumber: <https://id.wikipedia.org/wiki/Demografi> 27 Juni 2018

Migrasi penduduk besar-besaran ke wilayah milik iczl dari Hindia Belakang ini diyakini setidak-tidaknya terjadi atas dua gelombang migrasi. Migrasi besar-besaran pertama, beberapa abad sebelum Masehi, saat ini dikenal sebagai rumpun **Proto-Melayu** yang hidup di daerah pedalaman dan pegunungan di wilayah Nusantara. Migrasi besar-besaran kedua menjelang abad Masehi, saat ini mereka hidup di daerah pesisir dan dataran rendah, dikenal sebagai rumpun **Deutro-Melayu**.

Kebanyakan penduduk Indonesia adalah penutur bahasa Austronesia yang mendiami Daratan Indonesia Bagian Barat dan Daratan Indonesia Bagian Tengah; sebagian kecil, terutama di Daratan Indonesia Bagian Timur didiami oleh penutur bahasa Papua.

Imigran ke Indonesia terutama dari China tenggara, merupakan penduduk keturunan asing yang terbanyak, menyebar hampir di semua kota besar di Indonesia. Demikian pula pendatang dari Arab, Hadramaut -Yaman merupakan kelompok pendatang kedua terbanyak dan disusul oleh pendatang dari India dan sekelompok kecil dari Eropa. Suku bangsa pribumi yang terbanyak persentasenya di Indonesia adalah suku Jawa dan disusul suku Sunda.

Dari segi kependudukan, Indonesia masih menghadapi beberapa masalah besar antara lain :



Persebaran penduduk tidak merata, sangat padat di Jawa - sangat jarang di Kalimantan dan Papua (d/h Irian)

Piramida penduduk masih sangat melebar, kelompok balita dan remaja masih sangat besar.



Angkatan kerja sangat besar. Perkembangan lapangan kerja yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah penambahan angkatan kerja setiap tahun.



Distribusi kegiatan ekonomi belum merata, terkonsentrasi di Jakarta dan kota-kota besar di pulau Jawa.

Pembangunan infrastruktur tertinggal; belum mendapat perhatian serius.



Indeks Kesehatan rendah; Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi tinggi.

Penting juga diketahui, bahwa daerah perkotaan dihuni sebanyak 118.320.256 jiwa (49,79 persen), dan daerah perdesaan didiami 119.321.070 jiwa (50,21 persen).

Bagaimana dengan penduduk yang bermukim di pulau-pulau besar? Berikut datanya. Pulau Sumatera dengan luas 25,2 persen dari luas seluruh wilayah Indonesia dihuni oleh 21,3 persen penduduk. Jawa seluas 6,8 persen dihuni 57,5 persen penduduk. Kalimantan yang luasnya 28,5 persen dihuni 5,8 persen penduduk. Sulawesi dengan luas

Data jumlah sebaran penduduk Indonesia menurut Provinsi:



NO	NAMA PROVINSI	POPULASI
1	Aceh	4.993.385
2	Sumatera Utara	13.923.262
3	Sumatera Barat	5.190.577
4	Riau	6.330.941
5	Jambi	3.397.164
6	Sumatera Selatan	8.043.042
7	Bengkulu	1.872.136
8	Lampung	8.109.601
9	Kep. Bangka Belitung	1.370.331
10	Kepulauan Riau	1.968.313

11	DKI Jakarta	10.154.134
12	Jawa Barat	46.668.214
13	Jawa Tengah	33.753.023
14	DI Yogyakarta	3.657.768
15	Jawa Timur	38.828.061
16	Banten	11.34.373
17	Bali	4.148.588
18	Nusa Tenggara Barat	4.830.118
19	Nusa Tenggara Timur	5.112.760
20	Kalimantan Barat	4.733.209
21	Kalimantan Tengah	2.490.178
22	Kalimantan Selatan	3.934.315
23	Kalimantan Timur	3.422.676
24	Kalimantan Utara	639.639
25	Sulawesi Utara	2.409.921
26	Sulawesi Tengah	2.872.857
27	Sulawesi Selatan	8.512.608
28	Sulawesi Tenggara	2.495.248
29	Gorontalo	1.131.670
30	Sulawesi Barat	1.279.994
31	Maluku	1.683.856
32	Maluku Utara	1.160.275
33	Papua Barat	868.819
34	Papua	2.833.381
	INDONESIA	255.182.144

Sumber: SUPAS 2015



Foto: antaraphoto

9,9 persen dihuni 7,3 persen penduduk. Maluku yang luasnya 4,1 persen dihuni 1,1 persen, dan Papua seluas 21,8 persen dihuni 1,5 persen penduduk.

Persebaran penduduk di kota-kota juga tidak merata. Ini bisa diketahui dari 20 kota inti terbesar dengan jumlah penduduk terbanyak di Indonesia.

20 Kota inti
terbesar menurut
jumlah penduduk



RANKING	KOTA	PENDUDUK
1	Jakarta	9.586.705
2	Surabaya	2.765.487
3	Bandung	2.394.873
4	Medan	2.097.610
5	Semarang	1.520.481
6	Palembang	1.440.678
7	Makassar	1.331.391
8	Batam	917.998
9	Pekanbaru Riau	882.045
10	Bandar Lampung	881.801
11	Malang	820.243
12	Padang	799.750
13	Denpasar	788.589
14	Samarinda	685.859
15	Tasikmalaya	635.464
16	Serang	618.802
17	Banjarmasin	612.849
18	Pontianak	554.764
19	Balikpapan	526.508
20	Jambi	515.901

Kualitas Penduduk

Kemajuan suatu daerah tidak hanya dinilai dari pembangunan infrastruktur untuk pelayanan publik atau pengelolaan sumber daya yang ada. Salah satu aspek terpenting dalam menilai keberhasilan suatu pemerintah daerah dalam pembangunan adalah capaian Indeks Pembangunan Manusia (IPM, *Human Development Index/HDI*).

IPM diperkenalkan oleh *United Nations Development Programme* (UNDP) tahun 1990 dan dipublikasikan secara berkala dalam laporan tahunan *Human Development Report* (HDR). Ada tiga variabel pokok yang digunakan untuk penyusunan HDI/IPM: kesehatan (*longevity*), pengetahuan (*knowledge*) dan ekonomi (*decent living standards*)



Membangun
Manusia Dimulai dari
Menyiapkan Keluarga
Berkualitas



IPM merupakan instrument yang digunakan untuk mengklasifikasikan apakah sebuah negara adalah negara maju, negara berkembang atau negara terbelakang. Juga untuk mengukur pengaruh dari kebijaksanaan ekonomi terhadap kualitas hidup.

Bagi Indonesia, IPM merupakan data strategis, karena selain sebagai ukuran kinerja Pemerintah, IPM juga digunakan sebagai salah satu indikator penentuan Dana Alokasi Umum (DAU).

IPM merepresentasikan tiga sektor utama, yaitu ekonomi, pendidikan dan kesehatan. Dari dimensi ekonomi yang diukur dengan pendapatan per kapita (GNI/kapita), kondisi Indonesia tidak terlalu buruk. Pada tahun 2015 tercatat pendapatan perkapita Indonesia adalah 10.053 (dihitung dari *party purchasing power* tahun 2011).

Angka ini bahkan jauh lebih tinggi dibandingkan negara-negara yang memiliki peringkat lebih baik dibandingkan Indonesia, misalnya Moldova (5.026) rangking 107 dan Paraguay (8.182) rangking 110. Keduanya berada di satu kelompok dengan Indonesia, yaitu *medium human development countries*.

Nampak bahwa dimensi yang menyebabkan IPM Indonesia relatif rendah adalah kesehatan, dengan indikatornya angka harapan hidup waktu lahir, dan pendidikan dengan indikatornya rata-rata per tahun sekolah. Berdasarkan fakta tersebut tidak berlebihan untuk mengatakan bahwa pekerjaan rumah Indonesia adalah di sektor kesehatan dan pendidikan. Jika kedua hal memiliki masalah, pada gilirannya keduanya akan mempengaruhi tingkat kesejahteraan atau faktor ekonomi.

Foto: istimewa



Merujuk pada konsep IPM serta komponen penyusunnya, jelas IPM merupakan indikator kualitas penduduk. Menjadi prasyarat logis bahwa upaya untuk meningkatkan IPM berbagai daerah yang masih rendah capaiannya – atau mempertahankan yang sudah baik – adalah dengan melakukan upaya di sektor kependudukan. Instrument terpenting dalam kebijakan pengendalian penduduk adalah program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga (KKBPK).

Hasil studi di berbagai tempat menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kebijakan kependudukan dan KB terhadap kesehatan dan ekonomi. Tulisan Barro (1991); Bloom and Canning (2008); serta Mankiw, Romer, and Well (1992) membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penurunan fertilitas dan perubahan struktur umur terhadap pertumbuhan ekonomi.

Penurunan fertilitas akan menyebabkan menurunnya jumlah penduduk usia anak (<15 tahun) akan memberikan pengaruh positif

terhadap pertumbuhan ekonomi.

Tulisan Cuning and Schultz (2012); Cleland *et al.* (2012) juga membuktikan bahwa penurunan kelahiran memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesehatan anak. Ukuran keluarga yang lebih kecil dan interval yang lebih panjang antara kelahiran memungkinkan investasi kesehatan tambahan pada anak-anak.

Pada gilirannya kondisi ini dapat berkontribusi pada perkembangan fisik dan kognitif dan dapat menyebabkan peningkatan modal manusia dan produktivitas pekerja yang lebih baik. Artinya, dampak positif penurunan kelahiran bukan hanya pada kesehatan tetapi juga pada produktivitas.

Penelitian Kara, Canning dan Wilde (2017) memperkuat temuan yang sudah disebutkan terdahulu. Bahkan dalam penelitian ini, dampak positif penurunan kelahiran bukan hanya pada kesehatan dan ekonomi tetapi juga pada pendidikan, khususnya anak.



Bonus Demografi

Apa itu Bonus Demografi? Dua kata ini mulai kerap diucap oleh banyak pejabat. Namun hanya segelintir orang yang memahami makna di dalamnya. Coba kita telusuri. Secara umum Bonus Demografi dapat diartikan sebagai keuntungan ekonomi yang didapat dari menurunnya rasio ketergantungan sebagai hasil proses penurunan fertilitas jangka panjang.

Apa pula yang dimaksud transisi demografi? Adalah sebuah kondisi menurunnya proporsi umur penduduk muda dan meningkatnya proporsi penduduk usia kerja. Di sini

menjelaskan hubungan antara pertumbuhan penduduk dengan pertumbuhan ekonomi. Yang dimaksud adalah penurunan penduduk muda akan mengurangi besarnya investasi untuk memenuhi kebutuhan mereka. Dengan begitu sumber daya yang ada dapat dialihkan kegunaannya untuk memacu pertumbuhan ekonomi dan peningkatan kesejahteraan keluarga (Mason, 2001, John Ross, 2004 dalam Srihadi 2012)

Bonus demografi secara konseptual memang memberikan gambaran tentang potensi beban

ketergantungan yang rendah. Namun, kondisi ini secara faktual sangat sulit tercapai. Senada dengan syarat yang disampaikan Agus H. Hadna (2014) maka kondisi faktual yang ada sekarang ini menunjukkan beban yang ditanggung oleh pekerja masih di atas 100 persen. Artinya, dari 100 orang pekerja masih menanggung lebih dari 100 orang penduduk usia non produktif atau yang tidak bekerja.

Kondisi bonus demografi yang tanpa diimbangi dengan penciptaan lapangan kerja justru akan semakin meningkatkan beban penduduk usia produktif yang bekerja. Dengan kata lain, tingkat partisipasi bekerja dan angka pengangguran merupakan faktor koreksi dalam pencapaian bonus demografi menuju tingkat kesejahteraan.

Menurut Dr. Sukamdi (2015) dalam *Policy Dialog* “Kebijakan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana di Tingkat Provinsi, Kabupaten dan Kota”, pertumbuhan dan perubahan struktur penduduk tidak sama di masing-masing provinsi, kabupaten dan kota. Untuk itu, pemanfaatan bonus demografi harus menyesuaikan dengan kearifan dan pencapaian lokal.

Apa yang perlu dilakukan daerah agar bisa menikmati bonus demografi? Di bawah ini syaratnya.

Angkatan kerja yang berlimpah haruslah berkualitas, baik dari sisi kesehatan, pendidikan, maupun kompetensi profesionalnya. Pekerja tidak hanya bergantung pada ketersediaan lapangan pekerjaan tapi mampu menciptakan lapangan pekerjaan itu sendiri.



Suplai tenaga kerja produktif yang besar harus diimbangi dengan tersedianya lapangan pekerjaan yang memadai. Pada gilirannya pendapatan per kapita meningkat dan penduduk dapat menabung.

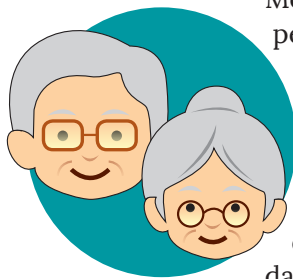
Jumlah anak yang sedikit dan dengan pendidikan yang lebih baik akan memungkinkan perempuan memasuki pasar kerja untuk membantu meningkatkan pendapatan keluarga.





Dengan berkurangnya jumlah anak umur 0-15 tahun karena program KB, anggaran yang semula disediakan untuk pelayanan kesehatan dan pendidikan mereka dapat dialihkan untuk peningkatan sumber daya manusia pada kelompok usia 15 tahun ke atas. Dengan begitu nantinya mereka mampu bersaing meraih kesempatan kerja, baik di tingkat lokal, nasional, maupun global.

Agar kabupaten dan kota dapat memanfaatkan peluang ini secara maksimal, perlu upaya di antaranya pengaturan kependudukan dan penyiapan sumber daya manusia berkualitas melalui:



Mendukung upaya pengembangan program Lansia Tangguh, yakni seseorang atau kelompok lansia yang berumur di atas 60 tahun bercirikan Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif. Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan investasi daerah

pada program Bina Keluarga Lansia (BKL). Dengan demikian angkatan kerja di era bonus demografi tidak mengalami beban yang tidak diperlukan sehingga maksimal potensinya.

Menyiapkan generasi yang akan menjadi angkatan kerja berkualitas di segala aspek kehidupan.

Hal ini dapat dicapai dengan meningkatkan investasi dalam program Generasi Berencana (GenRe) yang menyiapkan generasi untuk mampu menghadapi masa depan mereka dengan maksimal.



Meningkatkan kesertaan Keluarga Berencana (KB), karena selain berdampak pada situasi kependudukan yang kondusif bagi pembangunan daerah, KB juga akan membuat kaum perempuan meningkat status kesehatannya dan akan mampu berpartisipasi secara produktif dalam pembangunan ekonomi daerah.





BERAWAL DARI PERENCANAAN BERKELUARGA

Keluarga adalah kelompok sosial kecil yang terdiri dari suami, istri beserta anak-anak. Keluarga tersebut lazim disebut rumah tangga yang merupakan unit terkecil dalam masyarakat sebagai wadah dan proses pergaulan hidup.

Bagaimana kita dapat mewujudkan keluarga harmonis, sejahtera dan berdaya guna? Untuk mewujudkannya harus diawali dengan pernikahan atau perkawinan, dan dengan persiapan matang.

Keluarga harmonis, sejahtera dan berdaya guna adalah keluarga yang didalamnya:

- Suami istri yang taat dan beriman terhadap agama yang dianutnya, mendatangkan manfaat bagi dirinya, anak-anaknya, keluarga besarnya dan masyarakat.
- Anak-anaknya berkualitas, berakhlak luhur, sehat jasmani dan rohani, produktif dan kreatif hingga kelak bisa mandiri dan tidak menjadi beban orang lain dan masyarakat.
- Cukup pendidikan, sandang, papan dan pangan.

Dalam pandangan Khonghucu bagaimana kita membangun kehidupan keluarga yang harmonis, bahagia, dan berdaya guna tersurat dalam Shijing II. 1.4.7/8 – Zhongyong XIV:2:

qī zǐ hǎo hé rú gǔ sè qín
,妻,子,好,合,如,鼓,瑟,琴。

xiōng dì jì xī hé lè qiě dān
,兄,弟,既,翁,和,樂,且,耽

yí ěr shì jiā lè ěr qī tāng
,宜,爾,室,家,樂,爾,妻,帑。



Foto: wego.co.id

“Keselarasan hidup bersama anak istri itu laksana alat musik yang ditabuh harmonis. **Kerukunan** diantara kakak dan adik itu **membangun damai** dan **bahagia**. Maka demikianlah hendaknya engkau berbuat di dalam rumah tanggamu; bahagiakanlah istri dan anak-anakmu.”

“ Demikianlah kini mereka menjadi **satu tubuh (Heti)**, sama mulia dan sama rendah; dan berjanji untuk **saling mengasihi**”

(Liji XLI:2)



Foto: Istimewa

Kehidupan dalam keluarga ini bagaikan sebuah orchestra di mana masing-masing pemainnya memainkan alat musik yang berbeda-beda. Namun demikian masing-masing pemainnya harus memainkan alat musiknya dengan nada yang harmoni, sehingga musik yang dimainkan tadi akan terdengar indah dan merdu sesuai dengan nadanya.

Demikian pula dalam kehidupan keluarga, masing-masing anggota keluarga berperan sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya, seperti seorang ayah berperan menjadi pemimpin keluarga yang bertanggung jawab untuk menghidupi keluarganya dengan cara mencari nafkah; seorang ibu bertanggung jawab untuk mengurus rumah tangga dengan mengasuh dan mendidik anak-anaknya.

Demikian juga seorang anak bertanggung jawab pula atas dirinya sendiri dan membantu pekerjaan orangtua yang ia bisa bantu. Dengan demikian, keluarga akan menjadi rukun dan damai serta bahagia.

Jadi, fungsi dasar keluarga sebenarnya adalah memberikan rasa saling memiliki, rasa saling percaya, rasa aman, kasih sayang dan mengembangkan hubungan baik diantara anggota keluarga. Karenanya, cinta kasih dalam keluarga tidak sebatas perasaan saja, akan tetapi menyangkut juga pemeliharaan, rasa tanggung jawab, perhatian, pemahaman, respek/saling menghargai keinginan untuk menumbuh kembangkan anak yang dicintainya.



Foto: indochinatown.com

(Sumber: Buku Panduan Pendidikan Kesehatan Reproduksi Catin, halaman 6 PP Fattayat NU)

Fungsi dasar keluarga mendapat payung hukum melalui kehadiran Undang-Undang No.1 Tahun 1974. Pasal 1, UU tersebut dinyatakan bahwa perkawinan merupakan ikatan lahir bathin antara seorang pria dengan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan untuk membentuk keluarga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Pernikahan merupakan gerbang menuju kehidupan berkeluarga. Sebuah kehidupan keluarga yang harmonis di mana perbedaan latar belakang, karakter dan kebiasaan suami dan istri disatukan menjadi satu harmoni yang indah.

Namun tidak selamanya harmoni itu bisa dibangun. Perbedaan-perbedaan ini sangat mungkin menimbulkan kesalahpahaman dan menimbulkan permasalahan dalam keluarga. Tidak jarang pula permasalahan tersebut berakhir pada pertengkaran, penganiayaan dan tindak kekerasan dalam rumah tangga.

Hubungan yang tidak seimbang antara suami dan istri, seperti suami terlalu dominan atau sebaliknya, akan mengakibatkan kekerasan dalam rumah tangga. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) pada umumnya menimpa

anggota keluarga yang lebih lemah. Istri seringkali menjadi korban. Demikian pula anak-anak.

Ada empat bentuk kekerasan terhadap istri (KTI). Kekerasan fisik seperti menjambak, memukul, menyundut rokok, menendang, menampar. Kekerasan emosional seperti menghina, mengejek, menduakan. Kekerasan ekonomi seperti tidak menafkahi, tidak memberi izin kepada istri untuk bekerja, menguasai penghasilan istri. Kekerasan seksual seperti memaksa istri untuk berhubungan seksual dengan cara-cara yang tidak dikehendaki istri.

Berangkat dari kasus-kasus dalam rumah tangga, terhitung sejak 14 September 2014, Indonesia telah memiliki Undang-Undang No.23 Tahun 2013 tentang “Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga”. Undang-undang ini memiliki makna bahwa KDRT tidak lagi dipandang sebagai urusan rumah tangga yang hanya bisa diselesaikan secara kekeluargaan, tetapi sudah menjadi tanggung jawab negara sehingga kasusnya dapat diproses melalui hukum. (Sumber: Buku Panduan “Pendidikan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin, halaman 8, Fatayat NU)

Agama Khonghucu telah mengatur dengan jelas dan tegas tentang Hukum Perkawinan Agama Khonghucu di Indonesia untuk mewujudkan keluarga yang harmonis, berketahanan dan sejahtera. Hukum Perkawinan

Agama Khonghucu tersebut ditetapkan dalam Musyawarah Nasional III Rohaniwan Agama Khonghucu se Indonesia di Tangerang pada 21 Desember 1975. Disebutkan:

Pasal 1:

Perkawinan adalah ikatan lahir bathin antara seorang pria dan seorang wanita dengan tujuan untuk membentuk keluarga yang bahagia dan melangsungkan keturunan berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.

Pasal 2:

Dasar perkawinan umat Khonghucu adalah seorang pria hanya boleh mempunyai seorang istri, dan seorang wanita hanya boleh mempunyai seorang suami.

Selanjutnya dalam penjelasan umum pasal 1 a dan b dijelaskan pula tentang tujuan perkawinan dalam agama Khonghucu:

- a. *Perkawinan adalah salah satu tugas suci manusia yang memungkinkan manusia melangsungkan sejarahnya dan mengembangkan benih-benih Firman Tian, yang berwujudkan Kebajikan, yang bersemayam di dalam dirinya serta selanjutnya memungkinkan manusia membimbing putera-puterinya. Demikianlah hendaknya manusia berbuat di dalam rumah tangganya; bahagiakanlah istri/suami dan anak-anak karena keselarasan hidup bersama anak/istri/suami itu laksana alat*

musik yang ditabuh harmonis dan kerukunan dalam rumah tangga itu membangun damai serta bahagia.

- b. Perkawinan tidak bermaksud menceraikan seseorang dari ayah bunda dan keluarganya karena telah membangun mahligai baru, melainkan menyatukan keluarga yang satu dengan yang lain, memupuk rasa persaudaraan yang luas di antara manusia sehingga akhirnya dapat dirasakan bahwa di empat penjuru lautan semua umat bersaudara.

Manusia dilahirkan ke atas dunia ini atas Firman Tian dengan perantara ayah dan bundanya. Oleh karena itu seorang anak wajib berbakti dan memuliakan ayah bundanya. Hal ini tercermin dalam sikap 八德 *Bade* (baca: *pate*. Pen.), yaitu sikap genggam tangan; telapak tangan kiri digenggam dengan telapak tangan kanan, kedua ibu jari dipertemukan. Maknanya: ibu jari kiri melambangkan ibu dan ibu jari kanan melambangkan ayah, 8 jari yang lain melambangkan 8 Kebajikan (*Bade*) yang wajib dilaksanakan dalam kehidupan ini, yakni:

Oleh karena itu, perencanaan keluarga menjadi sangat penting bagi setiap pasangan calon pengantin. Seperti tersurat dalam ayat suci berikut ini, “Apabila orang **tidak mau berpikir tentang kemungkinan yang masih jauh** (yang akan terjadi) kesusahan itu tentu sudah berada didekatnya” (Lunyu XV:12)

孝

xiao, berbakti

悌

di, rendah hati; mencintai dan hormat kepada yang lebih tua/senior

忠

zhong, kesetiaan

信

xin, dapat dipercaya

禮

li, kesusilaan, kepantasan

義

yi, kebenaran

廉

lian, kejujuran, berhati bersih

恥

chi, memiliki rasa tahu malu

Persiapan Menuju Pernikahan

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam persiapan menuju pernikahan. Yakni persiapan fisik, psikologis, kognitif, dan ekonomi keluarga.

Persiapan Menuju Pernikahan

• **Persiapan Fisik**

- Alat reproduksi berfungsi dengan normal
- Kesehatan fisik secara umum: kesehatan jantung, paru-paru dan lain-lain

• **Persiapan Psikologis**

- Kematangan tertentu secara psikologis untuk menghadapi tantangan-tantangan ketika berumah tangga
- Menjaga keseimbangan emosi/perasaan jiwa

• **Persiapan Kognitif**

- Kesiapan diri terhadap perbedaan kultur, ilmu dan emosional
- Memahami kelebihan dan kekurangan pasangan
- Memahami perbedaan pola pikir pasangan

• **Persiapan Ekonomi Keuangan**

Pernikahan tidak hanya berdasarkan cinta, namun juga harus mempertimbangkan persiapan financial (keuangan) untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga.



Yang Harus Diingat dalam Membangun Keluarga



- Merencanakan usia pernikahan (20-30 tahun)



- Membina hubungan antar pasangan, dengan keluarga lain, 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 balita memenuhi kebutuhan mendasar anak (kebutuhan fisik, kasih sayang dan stimulasi)

Ada sejumlah pesan yang perlu diperhatikan dan dibangun tanpa henti oleh pasangan yang akan membangun sebuah keluarga baru dalam sebuah ikatan tali pernikahan yang disahkan agama.

- *“Dalam setiap perkara jika ada rencana yang pasti niscaya berhasil. Jika tanpa rencana yang pasti niscaya gagal. Dalam berbicara jika lebih dahulu mempunyai ketetapan hati niscaya tidak gagap. Dalam pekerjaan jika lebih dahulu mempunyai ketetapan niscaya tidak terlanjut. Dalam menjalankan sesuatu jika lebih dahulu mempunyai ketetapan niscaya tidak akan menemui jalan buntu. Dalam berusaha hidup sesuai dengan Jalan Suci jika lebih dahulu mempunyai ketetapan niscaya tidak akan mengalami keputusasaan”*

(Zhongyong XIX:16)

Bila ayat suci itu di bawah ke dalam kehidupan berkeluarga, apa maknanya? Ajaran itu dimaknai bahwa hubungan antara suami dan istri harus dibangun atas dasar saling pengertian, saling mendukung dan saling percaya. Dengan demikian kehidupan berkeluarga akan diliputi

suasana rukun dan harmonis. Setiap masalah dan tantangan yang dihadapi akan dapat teratasi dengan baik apabila adanya kesatuan hati antara suami dan istri.

Seumpama sebuah gunting, bila kedua bagian gunting tersebut digerakan secara bersamaan dan tak terpisahkan, ketajamannya akan dapat memotong benda seperti kertas ataupun kain.

Ayat suci berikut ini menyiratkan makna bersatu padunya hati suami dan istri, seia sekata dalam ucapan dan perbuatan.

- *“Jika dua hati berpadu, ketajamannya mampu memutus logam. Kata-kata yang terucap dari kesepakatan hati, semerbak wangi bagaikan bunga Lan”*

(Yijing, Babaran Agung A.VIII:43)

- *Betapa indah pohon persik (Thoo), lebat rimbun daunnya, laksana nona pengantin ke rumah suami, ciptakan damai dalam keluarga. Dengan damai dalam rumah, barulah dapat mendidik rakyat negara.”*

(Daxue IX:6)

Generasi Berencana

Untuk menciptakan sebuah keluarga sesuai ajaran kitab suci, umat bisa mengembangkan program Generasi Berencana (GenRe). Program ini diinisiasi pemerintah melalui Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

GenRe adalah remaja dan pemuda yang memiliki pengetahuan, bersikap, dan berperilaku sebagai remaja dan pemuda, namun penuh dengan perencanaan matang dalam menapaki masa depan.

Remaja dan pemuda GenRe mampu melangsungkan jenjang pendidikan secara terencana, berkarir dalam pekerjaan secara terencana, dan menikah dengan penuh perencanaan sesuai siklus kesehatan reproduksi.

Kesehatan Reproduksi

Istilah reproduksi berasal dari kata 're' yang artinya kembali, dan 'produksi' artinya menghasilkan. Jadi reproduksi berarti suatu proses melanjutkan keturunan pada manusia demi kelestarian hidup manusia.

Sedangkan yang dimaksud dengan kesehatan reproduksi (kespro) adalah kesehatan fisik mental, sosial yang utuh. Kespro tidak semata tidak adanya penyakit atau kelemahan dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi dan fungsi serta prosesnya (ICPD Kairo, 1994).

Kesehatan reproduksi sangat penting untuk diperhatikan, karena persoalan kesehatan reproduksi sangat berkaitan erat dengan kualitas hidup manusia di masa mendatang. Jika kesehatan reproduksi perempuan terganggu, dalam jangka panjang akan mengganggu kualitas hidup manusia secara keseluruhan.

Kesehatan reproduksi sangat terkait dengan siklus hidup. Sesungguhnya kesehatan reproduksi tercermin dari kondisi kesehatan selama siklus kehidupan, mulai dari saat konsepsi, masa anak, masa remaja, dewasa hingga masa pasca usia reproduksi.

Dalam menjalankan fungsi reproduksi antara perempuan dan laki-laki sangat berbeda, perempuan mempunyai lebih bermacam kejadian yang dialami. Untuk itu setiap Pasangan Suami Istri (PASUTRI) disarankan untuk

memeriksa dan merawat organ kesehatan reproduksi masing-masing agar tetap sehat dan berfungsi dengan baik dan normal.

Untuk menjaga kesehatan reproduksi perlu diperhatikan hal-hal berikut ini:

- **Kebersihan Diri**

Kebersihan diri merupakan langkah awal mewujudkan kesehatan diri. Dengan tubuh yang bersih meminimalkan risiko seseorang terhadap kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk.

- **Kebersihan Lingkungan Pendukung Kespro**

Sarana serta lingkungan yang bersih sangat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan reproduksi seorang remaja agar tetap optimal. Sarana tersebut antara lain kamar mandi dilengkapi dengan air bersih yang mengalir, tempat sampah, dan toilet/WC yang bersih.

- **Kebutuhan Gizi Dalam Masa Remaja**

Pola makan remaja seringkali tidak menentu yang merupakan risiko terjadinya masalah nutrisi. Bila tidak ada masalah ekonomi ataupun keterbatasan pangan, faktor psiko-sosial merupakan penentu dalam memilih makanan. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain ngemil (biasanya makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast foods*, jarang mengonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*dairy foods*) serta diet yang salah pada remaja perempuan.

Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi tidak seimbang dengan akibatnya terjadi gizi kurang atau malahan sebaliknya asupan makanan berlebihan menjadi obesitas. Remaja perempuan cenderung pada asupan makanan yang kurang, terlebih bila terjadi kehamilan.

Hal ini biasanya lebih diperlukan oleh remaja putri, terutama saat mereka menstruasi

PENTINGNYA NUTRISI BAGI REMAJA

Asupan gizi pada remaja diperlukan oleh karena pada masa pertumbuhan remaja diperlukan nutrisi untuk pembentukan otot dan kematangan organ reproduksi, serta perkembangan kognitif.

Memberikan cukup cadangan nutrisi bila sakit dan menstruasi (pada perempuan).

Mencegah permulaan terjadinya penyakit di usia lanjut, seperti penyakit kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah), diabetes, osteoporosis, hipertensi dan kanker.

Mendorong kebiasaan pola makanan sehat dan gaya hidup sehat,

1

Tidak melakukan diet yang berlebihan

2

Tidak merokok

3

Tidak begadang (tidur cukup 6-8 jam sehari)

4

Tidak minum alkohol

Mengapa Kespro Remaja Penting?

Remaja adalah kelompok generasi muda yang memiliki potensi besar sebagai calon generasi unggul di masa mendatang. Namun, eksistensi remaja saat ini sungguh merisaukan sehubungan dengan dampak globalisasi, budaya hedonism, kebebasan tanpa batas, dan mencari jalan pintas.

Bangsa Indonesia yang selama ini dikenal sebagai bangsa yang religius, kini menghadapi tantangan berat dengan melonjaknya kasus seks bebas di kalangan remaja, peredaran dan penggunaan narkoba.

Saat ini, sekitar 62 juta populasi remaja sedang tumbuh di tanah air. Artinya, satu dari lima orang Indonesia berada dalam rentang usia remaja. Proses perubahan fisik dan emosi karena perkembangan fungsi-fungsi reproduksi kerap kali membuat kalangan remaja dan pemuda membutuhkan saluran informasi yang memadai untuk memahami kondisi mereka.

Pemahaman mengenai kesehatan reproduksi perlu diberikan kepada remaja agar remaja mengenai organ-organ reproduksinya, mengetahui fungsi dari organ-organ reproduksinya, dan supaya tidak terjadi penyalahgunaan atas organ dan fungsi reproduksinya.

Ayat suci berikut menunjukkan betapa penting memperhatikan diri dulu – sebagaimana halnya tata kelola diri terkait kespro– untuk kemudian berbuat kepada lingkungan sekitar yang lebih luas.

Ayat suci:

- *“Adapun yang dikatakan ‘untuk mengatur negara harus lebih dahulu membereskan rumah tangga’ itu ialah: tidak dapat mendidik keluarga sendiri tetapi dapat mendidik orang lain itulah hal yang takkan mungkin terjadi. Maka seorang Junzi biar tidak keluar rumah, dapat menyempurnakan pendidikan di negaranya. Dengan berbakti kepada ayah bunda, ia turut mengabdikan kepada raja (pemimpin, pen.), dengan bersikap rendah hati, ia turut mengabdikan kepada atasannya; dan dengan bersikap kasih sayang, ia turut mengatur masyarakatnya.”*
- Di dalam Khong-koo tertulis, “Berlakulah seumpama merawat bayi,” bila dengan sebulat hati mengusahakannya, meski tidak tepat benar, niscaya tidak jauh dari yang seharusnya. Sesungguhnya tiada yang harus lebih dahulu belajar merawat bayi baru boleh menikah,” (V.9.3) (Zhongyong IX:1-2)

Organ Reproduksi dan Fungsinya

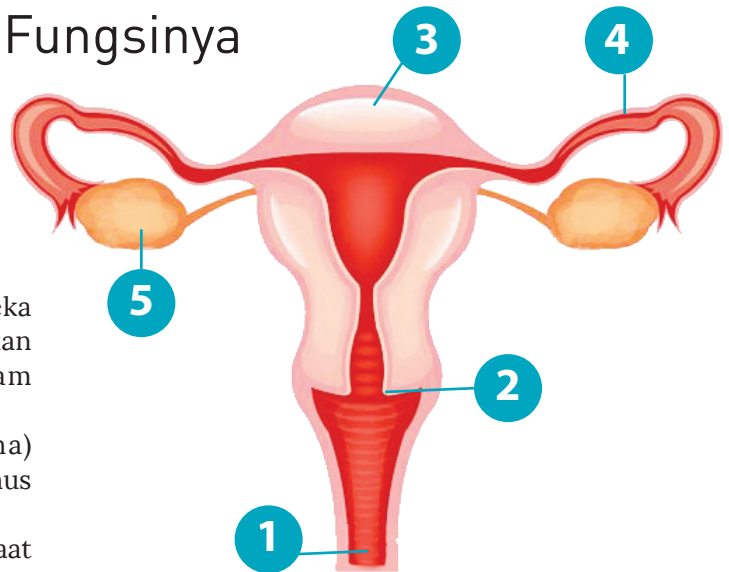
PEREMPUAN

■ Bagian luar

- Bibir luar/labia majora
- Bibir dalam/labia minora
- Kelentit (clitoris) yang sangat peka karena banyak syaraf, ini merupakan bagian yang paling sensitif dalam menerima rangsangan seksual.
- Lubang kemaluan (lubang vagina) terletak antara lubang kencing dan anus (dubur)
- Rambut kemaluan yang tumbuhnya saat perempuan memasuki usia pubertas

■ Bagian dalam

- 1 Vagina (liang kemaluan/liang senggama), bersifat elastis dan dapat membesar serta memanjang sesuai dengan kebutuhan. Fungsinya sebagai organ baik saat berhubungan seks, jalan keluarnya bayi saat melahirkan atau saluran keluarnya darah saat haid.
- 2 Mulut rahim (cervix) saat berhubungan seks, sperma yang dikeluarkan penis laki-laki di dalam vagina akan masuk ke dalam mulut rahim hingga bertemu sel telur perempuan.
- 3 Rahim (uterus) adalah tempat tumbuhnya janin hingga dilahirkan. Rahim dapat membesar dan mengecil

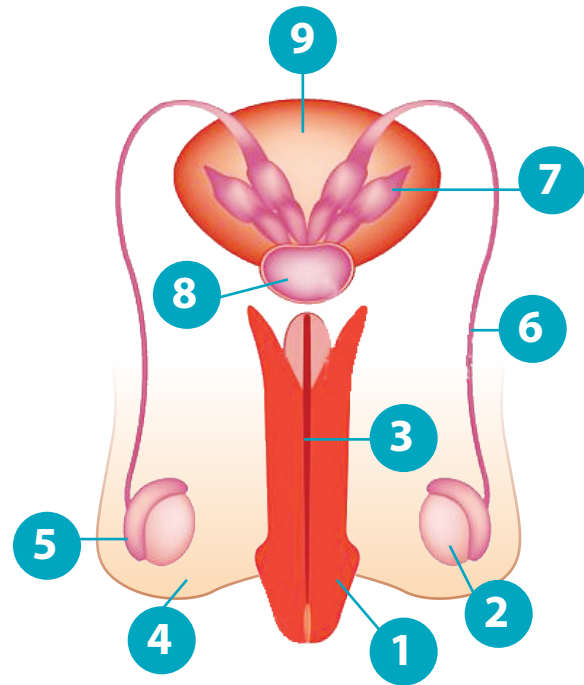


sesuai kebutuhan (hamil dan setelah melahirkan)

- 4 Dua saluran telur (tuba falopi) yang terletak di sebelah kanan dan kiri rahim. Sel telur yang sudah matang atau yang sudah dibuahi akan disalurkan ke dalam rahim melalui saluran ini.
- 5 Dua buah indung telur (ovarium) kanan dan kiri. Ketika seorang perempuan lahir, ia sudah memiliki ovarium yang mempunyai sekitar setengah juta ova (cikal bakal telur). Tiap ova punya kemungkinan berkembang menjadi telur matang. Dari sekian banyak ova, hanya sekitar 400 saja berhasil berkembang menjadi telur semasa usia produktif perempuan.

LAKI-LAKI

- 1 Zakar atau penis. Berbentuk bulat memanjang dan memiliki ujung berbentuk seperti helm disebut *Glans*. Ujung penis ini dipenuhi serabut syaraf yang peka. Penis tidak memiliki tulang hanya daging yang dipenuhi dengan pembuluh darah. Penis dapat menegang yang disebut ereksi. Ereksi terjadi karena rangsangan yang membuat darah dalam jumlah besar mengalir dan memenuhi pembuluh darah yang ada di dalam penis, dan membuat penis menjadi besar, tegang dan keras.
- 2 Buah zakar atau testis. Jumlahnya dua berbentuk bulat lonjong dan menggantung pada pangkal penis. Testis inilah yang menghasilkan sel kelamin pria (sperma).
- 3 Saluran zakar atau uretra. Berfungsi untuk mengeluarkan air mani dan air seni.
- 4 Kantong pelir atau skrotum, yaitu lapisan kulit yang agak berkerut membentuk kantong yang menggantung di belakang penis. Skrotum gunanya untuk mengontrol suhu dari testis, yaitu 6 derajat celcius lebih rendah dari suhu bagian tubuh lainnya agar testis berfungsi menghasilkan sperma.
- 5 *Epididimis*, yaitu tempat pematangan sperma sesudah dibentuk dalam testis.
- 6 Saluran sperma atau vas deferens. Saluran sperma dari testis menuju seminal vesicle.



- 7 *Seminal Vesicle*, yang berguna untuk memproduksi semacam gula. Ini berguna sebagai sumber kekuatan untuk sperma agar dapat bertahan hidup dan berenang mencari telur di dalam alat reproduksi perempuan. Pada saat ejakulasi seminal vesicle mengalirkan gula tersebut ke vas deferens.
- 8 Kelenjar prostat, yang menghasilkan cairan yang berisi zat makanan untuk menghidupi sperma.
- 9 *Bladder* (kandung kencing), tempat berkumpulnya air seni yang nantinya disalurkan ke uretra ketika buang air kecil.

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB MASALAH KESPRO DAN AKIBATNYA

RUANG LINGKUP	PENYEBAB	AKIBAT
Sosial Ekonomi	1. Pergaulan bebas. 2. Pernikahan usia muda. 3. Prostitusi.	1. IMS/HIV 2. Kehamilan tidak diinginkan 3. Aborsi 4. Kehamilan usia muda
Budaya	1. Khitan perempuan. (memotong klitoris) 2. Percaya terhadap mitos. 3. Melahirkan dengan dukun bayi yang tidak terlatih	1. Infeksi -> perdarahan 2. Meninggal 3. Kurang gizi
Biologi	1. Kurang gizi 2. Anemia	1. Berat bayi rendah 2. pendarahan 3. partus
Psilogi	1. Usia muda 2. Ketergantungan istri pada suami 3. Tekanan mental	1. Tidak siap melahirkan 2. Hubungan suami istri tidak seimbang 3. Kondisi bayi dalam kandungan buruk

Tentang kesehatan reproduksi, kitab suci memuatnya dalam beberapa Ayat Suci :

- “Tuhan Yang Maha Esa menjelmakan rakyat, menyertainya dengan **bentuk dan sifatnya ...**”
(Mengzi VI.A:6,8)
- “Ada Langit dan Bumi baru kemudian ada berlaksa benda-mahluk ini. Ada berlaksa benda-mahluk ini baru kemudian **ada pria dan wanita**. Ada pria dan wanita baru kemudian **ada suami-istri. ...**”
(Yijing, Shigua B. 31-32)
- “...oleh adanya saling **hubungan benih laki-laki dan perempuan**, maka berlaksa mahluk lebur dan lahir/tumbuh.”
(Yijing, Babaran Agung B.V.43)



Metode Kontrasepsi



Untuk mengendalikan laju pertumbuhan penduduk di Indonesia, setiap anggota masyarakat harus berperan serta dalam mengendalikan angka kelahiran dengan cara mengatur jarak kelahiran di setiap keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, pasangan yang dapat mengatur jarak kelahiran anak mereka antara 3 sampai 5 tahun akan memperbesar kesempatan hidup bagi anak-anak dan para ibunya.

Untuk mengatur jarak kelahiran, setiap pasangan suami istri dapat menggunakan metode kontrasepsi yang sesuai dan cocok dengan kondisinya. Beberapa metode kontrasepsi yang dapat digunakan:

■ Kondom

Adalah salah satu alat kontrasepsi pria/suami yang terbuat dari karet/latek, berbentuk tabung tidak tembus cairan di mana salah



satu ujungnya tertutup rapat dan dilengkapi dengan kantung penampung air mani/sperma.

Cara kerja:

Kondom mampu mencegah bertemunya sperma dan sel telur saat bersenggama. Kondom juga dapat menghalangi kontak langsung dengan cairan terinfeksi seperti HIV.

■ Suntikan

Adalah cara kontrasepsi perempuan/istri yang berisi hormon estrogen dan progestin yang disuntikan ke bokong/otot panggul tiap bulan atau tiga bulan sekali.

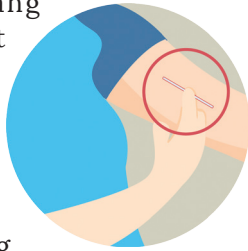


Cara kerja:

Mencegah lepasnya sel telur dari indung telur. Mengentalkan lendir mulut rahim, sehingga sperma tidak dapat masuk ke dalam rahim. Menipiskan selaput lendir agar tidak siap hamil.

■ Susuk KB atau Implant

Alat kontrasepsi yang dimasukkan di bawah kulit lengan bagian atas, tidak terlihat dari luar tetapi dapat diraba. Tersedia dua macam pilihan susuk KB atau implant, yaitu 1 batang dan 2 batang. Memberikan perlindungan terhadap kehamilan selama 3-5 tahun.

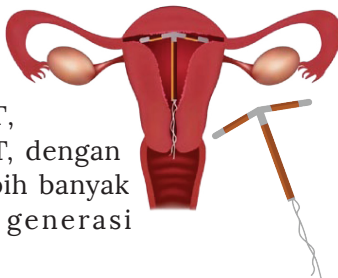


Cara kerja:

Menghambat pelepasan sel telur (ovulasi) dan memekatkan cairan leher rahim (serviks). Menghambat terjadinya ovulasi, menyebabkan selaput lendir atau endometrium tidak siap untuk menerima pembuahan atau nidasi.

■ IUD (Intra Uterine Devices)

IUD atau Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) adalah alat kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim. Ada dua jenis IUD yang beredar saat ini yaitu Cooper T, berbentuk huruf T, dengan lilitan tembaga lebih banyak dan perak dari generasi sebelumnya.

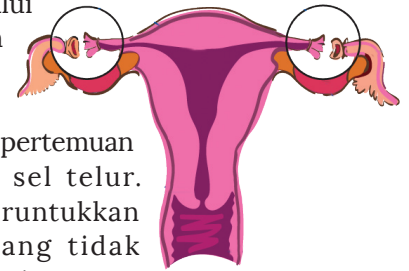


Cara kerja:

Mencegah masuknya sperma ke dalam saluran telur. Lilitan logamnya menyebabkan reaksi anti fertilitas.

■ Tubektomi (Metode operasi wanita-MOW)

Merupakan salah satu cara kontrasepsi bagi perempuan melalui operasi pengikatan atau pemotongan saluran indung telur, sehingga menghambat pertemuan antara sperma dan sel telur. Kontrasepsi ini diperuntukkan hanya untuk ibu yang tidak menginginkan anak lagi. Peserta kontrasepsi tubektomi harus menandatangani surat persetujuan yang ditandatangani suami.

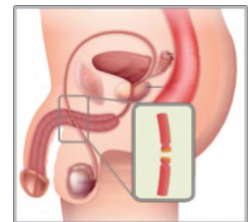


Cara kerja:

Menghambat jalannya sel telur perempuan agar tidak dibuahi sperma.

■ Vasektomi (Metode Operasi Pria – MOP)

Adalah cara kontrasepsi bagi pria (suami) dengan mengikat saluran sperma melalui sebuah operasi ringan (kecil), sehingga sperma tidak bertemu dengan sel telur atau tidak terjadi pembuahan.



Vasektomi hanya diperuntukkan bagi suami atau laki-laki yang tidak menginginkan anak lagi. Pemakai harus menandatangani surat persetujuan yang ditandatangani istri.

Cara kerja:

Menghalangi jalannya sel mani/spema sehingga tidak membuahi sel telur.

Khonghucu membolehkan umat memakai metode (alat dan obat) kontrasepsi semata-mata untuk membangun keluarga yang harmonis, bahagia dan sejahtera.

- “Dengan timbangan, barulah kita dapat mengetahui berat ringannya suatu benda. Dengan ukuran, barulah kita dapat mengetahui panjang pendeknya suatu benda. Maka hanya dengan pikiran yang sungguh-sungguh, maka baginda dapat mempertimbangkan sesuatu”
(Mengzi IA:7/13)

- “... demikianlah faedah alat itu, tiada tandingannya.....”

(Mengzi IVA:1/5)

- “Jangka dan penyiku itulah yang paling baik untuk membentuk segi empat dan lingkaran. Para nabi itulah teladan terbaik dalam hubungan manusia”

(Mengzi IVA:1/5)

- “Begitu pula seorang tukang kayu dalam mengajar seseorang tentu menggunakan jangka dan penyiku. Pelajarnya pun harus berusaha baik-baik menggunakan jangka dan penyiku”

(Mengzi VIA:20/2)

Kesehatan Ibu dan Anak

MASA BALITA, MASA EMAS

Masa balita (bayi di bawah lima tahun) dalam siklus kehidupan seseorang tidak akan datang dua kali. Masa itu adalah periode paling kritis dalam meningkatkan kecerdasan, emosi, sosial, dan spiritual anak di kemudian hari. Menyadari pentingnya masa balita itu, tidak mengherankan bila periode itu disebut masa emas.

Periode lima tahun pertama kehidupan anak, dipandang penting karena otak manusia pada saat dilahirkan pada dasarnya kurang lebih sama. Namun pada lima tahun pertama proses tumbuh kembang seorang bayi berbeda, tergantung asupan dan rangsangan yang diterimanya. Makin banyak rangsang yang diterima, makin cepat perkembangan sel-sel otak Balita. Makin banyak otak digunakan makin banyak jaringan otak terbentuk.



Foto: istimewa

Potensi kecerdasan anak sudah terbantu sebesar 50 persen pada usia 4 tahun, dan mencapai 80 persen ketika anak mencapai usia 8 tahun. Setelah umur 8 tahun, tanpa melihat bentuk pendidikan dan lingkungan yang diperoleh, kemampuan kecerdasan anak hanya dapat diubah sebanyak 20 persen.

Disinilah pentingnya perawatan dan pengasuhan Balita. Jika berhasil merawat dan mengasuh anak saat balita dengan baik, kemungkinan besar kelak anak akan bertumbuh dan berkembang baik dalam hal kecerdasan, emosi atau mental, sosial dan spiritual.

ASI EKSKLUSIF

ASI (Air susu ibu) eksklusif adalah susu jolong (*colostrum*) yang diberikan mungkin (sekitar 30 menit) setelah persalinan. ASI diberikan tanpa jadwal dan tidak diberikan makan lain, walaupun hanya air putih, sampai bayi berumur 6 bulan. Setelah 6 bulan, bayi mulai dikenalkan dengan makanan pendamping ASI sampai berumur 2 tahun.

Pemberian ASI setelah persalinan bukan hanya sekadar memberi nutrisi kepada bayi, tetapi sekaligus memberi imunisasi pasif. ASI pada awalnya berperan sebagai pencakar dan penghemat. Pada stadium ASI peralihan

dan matur, ASI merupakan nutrisi, pelindung, pembersih, penghemat, dan sebagai faktor pertumbuhan. Nutrisi dalam ASI tidak dapat digantikan oleh makanan lain apapun di dunia.

Pada usia bayi 0-1 tahun, ASI merupakan makanan yang terpenting bagi perkembangan otak. ASI merupakan sumber *taurin* dan *folasin*, asam *linoleat* (asam lemak rantai panjang), dan laktosa yang hanya sedikit sekali ada dalam susu sapi.

Semua unsur nutrisi ini merupakan bahan penting dalam pertumbuhan syaraf otak. Jaringan otak bayi yang mendapat ASI eksklusif akan tumbuh optimal dan terbebas dari rangsangan kejang sehingga menjadikan anak lebih cerdas dan terhindar dari kerusakan sel-sel syaraf otak.

Bayi yang mendapat ASI eksklusif memiliki sistem peredaran darah yang lebih baik sehingga kemungkinan kecil untuk terserang *arteriosclerosis* atau penyakit jantung, dapat terlindungi dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh kuman, bakteri, virus, maupun alergi dan akan memiliki kornea mata yang lebih sehat.

Semakin banyak bayi mendapatkan ASI, dalam perkembangannya kelak, anak lebih sehat, lebih cerdas, lebih stabil emosinya, lebih peka sikap sosial dan lebih kuat sifat spiritualnya.



Foto: istimewa

WAKTU MENYUSUI BAYI

- Menyusui bayi tidak perlu dijadwal. Bila bayi membutuhkan atau menangis ibu harus segera memberikan ASI
- Bila puas menyusu ,bayi akan tertidur pulas.

CARA MENYUSUI BAYI YANG BAIK DAN BENAR

- Cuci tangan dengan bersih terlebih dahulu sebelum menyusui bayi.
- Sentuhkan puting pada bibir atau pipi bayi untuk merangsang mulut bayi terbuka.
- Setelah mulut bayi terbuka, segera memasukan puting dengan sebagai besar lingkaran hitam di sekitar puting (areola) ke mulut bayi.
- Ibu harus menyusui bergantian di antara dua payudara. Namun satu payudara harus disusukan sampai dianggap habis ASI-nya kemudian ganti dengan payudara yang lain.
- Bila payudara pertama masih ada ASI-nya, hendaknya dikeluarkan dengan memijit payudara ke arah puting susu sampai payudara tidak mengeluarkan ASI lagi. Hal ini akan memperlancar pengeluaran ASI berikutnya dan pengeluaran berikut akan lebih banyak.

Demikian halnya pada payudara kedua. Bila terdapat sedikit air susu, harus segera dikeluarkan lebih dulu. Tetapi bila masih banyak biarkan saja, dan untuk menyusui berikutnya pada payudara yang mengandung ASI sebelumnya.



Bagi ibu yang tidak bisa mendampingi bayinya karena sesuatu sebab (bekerja atau keluar rumah), disarankan ASI dikeluarkan dan ditampung di dalam botol dan ditutup rapat. Selanjutnya ASI disimpan di dalam kulkas. Untuk memberikannya pada bayi, gunakan sendok bukan dot. Hal ini agar bayi tidak bingung antara puting susu dan dot.

POSISI MENYUSUI BAYI

Posisi saat menyusui sangat berpengaruh pada hubungan emosi antara ibu dan bayi. Bayi yang disusui dengan cara yang baik dan benar, akan merasa nyaman, terayomi dan terlindungi.

Untuk itu, perlu memperhatikan posisi menyusui sebagai berikut:

- Bayi harus dapat memasukkan seluruh puting susu sampai daerah areola ke dalam mulutnya sehingga bayi dapat menggunakan rahang untuk menekan daerah di belakang puting susu. Daerah ini merupakan kantong penyimpanan ASI.

- Ibu dapat mengambil posisi duduk. Punggung ibu bersandar, kaki dapat diangkat dan disalurkan ke depan sejajar dengan bokong atau ke bawah, tetapi harus diberi penyangga (jangan menggantung). Bayi tidur dipangkuan ibu dengan dialasi bantal sehingga posisi perut ibu bersentuhan/berhadapan dengan perut bayi. Leher bayi harus dalam posisi tidak berpelintir. Sebaiknya ibu berhati-hati karena pada saat menyusui, bayi tidak dalam keadaan terlentang atau dibedong.
- Posisi menyusui lain adalah ibu tidur miring dengan bantal agak tinggi dan lengan tangan menopang kepala bayi. Posisi perut bayi dan perut ibu sama dengan posisi duduk. Siku bayi harus lurus sejajar dengan telinga bayi bila ditarik garis lurus.
- Bila mengambil posisi telungkup, bayi ditudurkan di meja beralas dengan kepala bayi mengarah ke payudara ibu. Posisi ini akan menguntungkan bagi bayi kembar karena kedua bayi memperoleh kesempatan yang sama tanpa harus dibedakan.

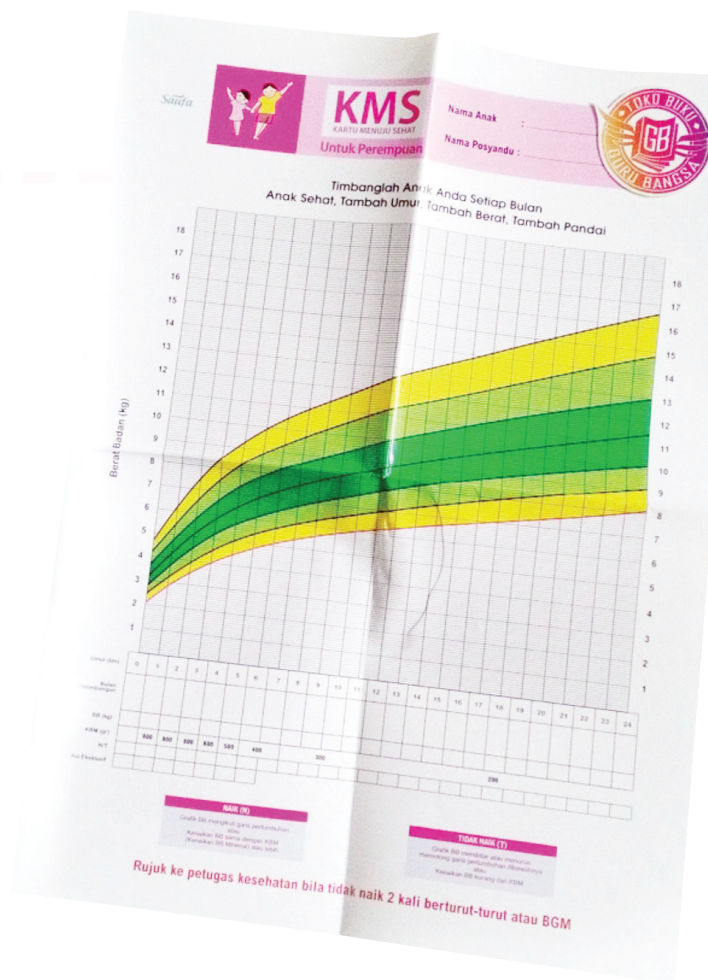


KARTU MENUJU SEHAT

Kartu Menuju Sehat (KMS) adalah kartu pedoman ibu untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan Balita secara menyeluruh, baik kesehatan maupun pertumbuhan fisiknya termasuk memantau pemberian imunisasi.

Dengan KMS, ibu dapat mengetahui perkembangan yang harus dicapai oleh Balita, mulai dari gerakan kasar, gerakan halus, pengamatan, bicara aktif sampai sosialisasi sesuai perkembangan usianya. Melalui KMS juga dapat dipantau pertumbuhan fisik Balita terutama berat badannya. Berat badan terkait dengan tingkat kesehatan Balita. Dengan KMS, ibu dapat mengetahui pertumbuhan berat badan ideal yang harus dicapai oleh Balita sesuai perkembangan usianya.

Melalui KMS, ibu dapat mengetahui kelompok bahan makanan sesuai gizi seimbang dan pedoman pemberian makanan yang sehat untuk Balita. Sehingga Balita akan bertumbuh dan berkembang dengan baik.



Mengingat pentingnya informasi yang ada dalam KMS, sebaiknya setiap ibu yang mempunyai Balita memiliki KMS. KMS harus dibawa ketika memeriksa Balita di Posyandu, Puskesmas atau tempat pelayanan kesehatan lainnya.

MAKANAN SEHAT UNTUK BAYI

Usia Balita 0 – 6 bulan:

Pada usia ini, Balita hanya diberikan ASI eksklusif, yaitu susu jolong (*colostrum*) yang diberikan sedini mungkin (sekitar 30 menit) setelah persalinan. ASI diberikan tanpa jadwal dan tidak diberi makan lain, walaupun hanya air putih, sampai bayi berumur 6 bulan.

Usia Balita 6 – 8 bulan:

Setelah melewati usia 6 bulan, bayi dapat diberikan makanan tambahan yang lumat seperti bubur tepung kacang ijo, bubur beras merah, susu, biskuit campur susu, buah-buahan matang yang mudah dilumat seperti pisang, alpukat, pepaya dan sebagainya. Namun ASI harus tetap diberikan.

Usia Balita 8 – 12 bulan:

Ketika balita berusia antara 8 – 12 bulan, dapat diberikan makan lembek seperti bubur nasi, nasi tim, buah-buahan matang yang mudah dilumat seperti pisang, alpukat, pepaya dan sebagainya. Seperti pada usia-usia sebelumnya, ASI harus tetap diberikan.

Usia Balita 12 – 24 bulan:

Memasuki usia 12 – 24 bulan, Balita dapat diberikan makanan orang dewasa. Yang membedakan, Balita harus tetap diberikan ASI.

Usia Balita 24 bulan ke atas:

Pada usia 24 bulan ke atas, Balita diberikan makanan orang dewasa tanpa diberikan ASI lagi.





TIPS PERTOLONGAN PERTAMA ANAK DIARE

Penyakit diare merupakan salah satu penyakit yang banyak menyerang anak-anak. Untuk itu, pemahaman tentang cara yang tepat dalam melakukan pertolongan pertama sangat diperlukan.

Ketika menghadapi anak diare, ibu tidak perlu bingung dan panik. Lakukan segera langkah-langkah berikut:

- Beri segera minuman yang ada, misalnya air masak, air teh, larutan gula dan garam atau oralit sebanyak mungkin.
- Berikan ASI dan makanan bergizi, lunak, dan kemudian dicerna.
- Bawa ke petugas kesehatan bila diare terus menerus dan anak lemas, demam atau diare berdarah sambil terus menerus diberikan minum.
- Tindakan tersebut perlu dilakukan agar anak tidak kekurangan cairan dalam tubuh yang dapat membahayakan keselamatan jiwanya.

KARTU KEMBANG ANAK

Kartu Kembang Anak (KKA) adalah kartu pedoman orangtua untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan Balita secara menyeluruh, baik kecerdasan, emosi, sosial maupun spiritualnya.

Dengan KKA, perkembangan kecerdasan Balita dapat dipantau sesuai dengan perkembangan usianya. Untuk itu, orangtua yang mempunyai Balita, disarankan untuk mengikuti kegiatan kelompok Bina Keluarga Balita (BKB) terdekat.

Kelompok BKB adalah kelompok kegiatan menyeluruh dan terpadu bagi keluarga yang mempunyai anak Balita (0 – 5 tahun). Kelompok ini mengajarkan dan membimbing orangtua dalam pengasuhan tumbuh kembang anak yang optimal. Terutama melalui kegiatan rangsangan fisik, mental, intelektual, spiritual dan sosial sebagai komponen utama dalam pembentukan karakter anak sejak dini (PKSD).

Di kelompok BKB, Balita dapat belajar bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya, disamping mengasah kecerdasan dan keterampilannya melalui alat permainan edukatif (APE) atau sejenisnya.



PERKEMBANGAN FISIK DAN OTAK ANAK

Usia 0 – 3 bulan:

- Gerakan kasar : Mampu memutar kepala, dapat meluruskan kepala walaupun dengan agak susah payah.
- Gerakan halus : Mampu menarik-narik pakaian atau selimut.
- Pengamatan : Mampu mengamati alat permainan misalnya kelontang.

Usia 3 – 6 bulan:

- Gerakan kasar : Mampu menumpu dengan kedua tangan dan berusaha mengangkat kepala
- Gerakan halus : Mampu bermain-main dengan kedua tangannya.
- Pengamatan : Mampu mengamati permainan.
- Bicara aktif : Mampu mendengar suara kertas diremas dan bermain bibir sambil mengeluarkan air liur.
- Sosialisasi : Mampu tersenyum kepada ibu.

Usia 6 – 9 bulan:

Gerakan kasar:
Mampu duduk sendiri lalu mengambil posisi onggong-ongkong dan bertahan sebentar.

- Gerakan halus : Mampu menggenggam balok mainan dengan seluruh permukaan tangan.
- Pengamatan : Mampu mengeluarkan suara: ma.. m.. ta.. ta.. da
- Sosialisasi : Mampu bermain ciluk... ba.

Usia 9 – 12 bulan:

- Gerakan kasar : Mampu berdiri sendiri dan berjalan sambil berpegangan tangan.
- Gerakan halus : Mampu mengambil benda kecil dengan ujung ibu jari dan jari telunjuk.
- Pengamatan : Mampu menunjuk roda mobil-mobilan (anak laki-laki) dan mata boneka anak perempuan.
- Bicara aktif : Mampu mengucapkan satu kata atau lebih dan tahu artinya.
- Sosialisasi : Mampu memberikan mainan pada ibu atau bapak.

Usia 12-18 bulan:

- Gerak kasar : Mampu berlari tanpa jatuh.
Gerakan halus : Mampu menyusun tiga balok mainan.
Pengamat : Mampu menutup gelas.
Bicara aktif : Mampu mengucapkan sepuluh kata atau lebih dan tahu artinya.
Sosialisasi : Mampu menyebutkan namanya bila ditanya.

Usia 18-24 bulan:

- Gerakan kasar : Mampu melompat dengan dua kaki sekaligus.
Gerakan halus : Mampu membuka botol dengan memutar tutupnya.
Pengamatan : Mampu menyebutkan enam bagian tubuh.
Bicara aktif : Mampu menjawab dengan kalimat dua kata.
Sosialisasi : Mampu meniru kegiatan orang dewasa.

Usia 3-5 tahun:

- Gerakan kasar : Mampu turun tangga dengan kaki bergantian tanpa berpegangan,

mampu melompat dengan satu kaki di tempat, mampu melompat dengan satu kaki ke arah depan.

- Gerakan halus : Mampu meniru garis tegak, garis datar, dan lingkaran, mampu memegang pensil dengan satu jari, mampu meniru tanda + (tambah), kontak.

- Pengamatan : Mampu memberi nama tiga warna, mampu menghitung tiga balok mainan dengan cara menunjuk, mampu menggambar orang.

- Bicara aktif : Mampu bertanya dengan memakai kata apa, siapa, dimana?, mampu menggunakan kalimat lengkap (lebih dari dua kata), mampu bercerita dan bermakna.

- Sosialisasi : Mampu bertanya bersama dengan teman, mampu bermain bersama dengan teman dengan satu permainan, mampu bermain bersama teman dengan mengikuti urutan permainan.



Foto: shutterstock

Pendidikan Keluarga

Dalam upaya membangun kembali karakter bangsa, pendidikan dalam keluarga menjadi salah sandaran utama. Dan kuncinya, adalah memanusiakan manusia. Artinya, anak manusia yang lahir dengan fitrah masing-masing,

diharapkan dapat berkembang sebagai manusia seutuhnya melalui pendidikan.

Berkaitan dengan nilai-nilai hidup lainnya, tugas utama sebuah keluarga adalah

menanamkan nilai-nilai hidup yang mendasar, seperti spiritual, religius dan moral.

Ketika seorang anak baru lahir, tugas pertama dan utama sebuah keluarga adalah menerapkan pendidikan yang tertuju untuk memanusiakan anak manusia, kemudian membudayakannya, dan dalam konteks Indonesia baru mengindonesiakan.

Hal itu sebagaimana tersurat dalam ayat suci:

- “...maka setelah dapat **makan kenyang**, pakaian hangat, lalu dibiarkan **tidak diberi pendidikan** niscaya akan mendekati sifat burung dan hewan liar ...”

(Mengzi III.A:4/8)

- “Buatlah tangkai kapak dengan kapak. Dengan kapak mengapak tangkai kapak, jika dipandang selintas, Nampak jauh juga. Maka seseorang Kuncu/Junzi (Insan Kamil-pen), dengan **kemanusiaan mengatur manusia**, dan berhenti setelah dapat memperbaiki kesalahannya.”

(Zhongyong XII:2)

- “**Cinta Kasih** itulah kemanusiaan, dan **mengasihi** orangtua itulah yang terbesar.

Kebenaran itulah kewajiban hidup, dan memuliakan para bijaksana itulah yang terbesar. ...”

(Zhongyong XIX:5)

- “Seorang yang berperilaku Cinta Kasih **ingin tegak**, maka **berusaha agar orang lain pun dapat tegak**. Ia **ingin maju**, maka berusaha agar orang lain pun **turut maju**.”

(Lunyu VI:45/2)

- “Yang **mencintai** orangtuanya akan dapat berperilaku Cinta Kasih **kepada rakyat**, dan yang **berperilaku Cinta Kasih** kepada rakyat akan dapat **menyayangi** benda-benda.”

(Mengzi VIIA:45/2)

- “Yang **mencintai sesama manusia** niscaya akan selalu dicintai orang. Yang **menghormati** sesama manusia niscaya akan selalu dihormati orang.”

(Mengzi IV.B:28,3)

Pada titik tertentu perjalanan hidup, anak manusia memang akan menemukan sebuah “jati diri” yang kelak berkembang menjadi sebuah kekuatan untuk mandiri. Kemandirian itulah yang kemudian menjadi potensi untuk mulai mengenal, memilih, menolak atau menerima nilai tertentu.

Sejak pengenalan sampai pada penghayatan dan pengamalan nilai tertentu termasuk nilai yang berkaitan dengan karakter bangsa, proses tersebut bersifat sangat pribadi, kata Winarno.

Dalam membangun nilai-nilai diri, James Q Wilson, seorang psikolog mengatakan hubungan ikatan orangtua-anak merupakan kunci bagi pertumbuhan moral anak. Dan seiring dengan meningkatnya umur, ketergantungan anak terhadap orangtua akan “melemah”. Sehingga si anak dapat mengatakan, “Di dalam diriku, aku tahu apakah ini salah atau benar.” Anak sedang dalam proses menuju orang yang bermoral.

Menurut Iszamu Matsuya, “*Representative or Interreligious and International Foundation for World Peace (IIFWP)*” di Indonesia, ada lima tahap yang melukiskan perkembangan moral anak:

- Ikatan emosional dengan orangtua.
- Perasaan aman, tanggungjawab dan empati serta sensitivitas kewajiban moral.
- Ia mengikuti aturan orangtua.
- Mengembangkan suatu pemahaman bahwa empati menggantikan peraturan yang ketat.

- Ia menggambarkan dirinya sendiri sebagai penanggungjawab dan guru.

Sejarah yang kelam mengenai anak yang tak dipedulikan atau teracuhkan menunjukkan bahwa hal tersebut merupakan akibat dari hubungan yang buruk dengan orangtua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pendidikan kasih sayang dalam keluarga menghasilkan kepribadian anak yang berbeda pula:

- Anak-anak dari keluarga yang orangtuanya bersikap tegas lebih mudah menyesuaikan diri dan bertingkah laku baik.
- Anak-anak yang dibesarkan dalam situasi penuh kedisiplinan, yang ditandai kurangnya kehangatan dan dukungan, tetapi lebih menekankan pada aturan yang ketat, juga berperilaku baik, tetapi berorientasi untuk kepentingan sendiri.
- Sementara anak-anak yang dibesarkan penuh permisif dan penuh kehangatan tetapi tanpa kontrol, justru akan menjadi anak-anak yang kurang diatur.

- Sementara anak yang tidak mendapat kasih sayang, di kemudian hari tidak akan mampu mengikatkan dirinya pada orang lain, tidak akan mampu menyintai dengan sangat, untuk merasakan apapun dengan sungguh-sungguh, merasakan kelembutan, sedih maupun malu.

Kesimpulan Fraiberg ini setelah dia melakukan pengamatan terhadap nak-anak kecil yang terlantar, anak-anak yang dibesarkan di institusi, dan anak-anak yang selalu berpindah dari satu rumah ke rumah asuhan lain karena perang.

Ayat suci pun berkata:

- “... **mendidik** rakyat tentang **Hubungan Kemanusiaan**. Antara orangtua dengan anak ada **Kasih (sayang)**, antara pemimpin dengan pembantu ada **Kebenaran/Keadilan/Kewajiban**, antara suami dengan istri ada **pembagian tugas**, antara yang tua dengan yang muda ada pengertian atas kedudukan masing-masing, dan antar kawan dengan sahabat ada sifat **Dapat Dipercaya**.”
(Mengzi III.A:4,8)

- “...Sungguh agung dan luhur Raja Wen, betapa gemilang budinya karena selalu di **Tempat Hentikan**. Sebagai Raja, ia berhenti dalam **Cinta Kasih**. Sebagai Menteri, berhenti pada **sikap hormat** (akan tugas). Sebagai anak, berhenti pada sikap **Bakti**. Sebagai ayah, berhenti pada sikap **Kasih Sayang**. Dan dalam pergaulan dengan rakyat senegri, berhenti pada sikap **Dapat Dipercaya**.”
(Daxue III:3)

- “Jika dua hati **berpadu**, **ketajamannya** mampu memutus logam. Kata-kata yang terucap dari **kesepakatan hati**, semerbak wangi bagaikan bunga Lan.”
(Yijing, Babaran Agung A VIII. 43)

*) Dikutip dari: Pedoman Keluarga Berencana, hal.108-121. BKKBN, 2006.



MENYEMAI HARMONI MELALUI KELUARGA



Orangtua Hebat – Pola Asuh Anak

Dalam daur hidup manusia, periode usia di bawah lima tahun (balita) adalah periode paling kritis dalam menentukan kualitas hidupnya di masa mendatang. Pendidikan dan pengajaran yang diberikan pada awal kehidupan menjadi modal dasar kebahagiaan dan kesuksesan anak di kemudian hari.

Mendidik anak di masa sekarang –di mana teknologi informasi berkembang dengan pesat (era layar)– membutuhkan keterampilan mengasuh. Bukan saja keterampilan yang memadai tapi juga konsep diri yang positif. Hal ini agar orangtua mampu berkomunikasi dan menerapkan disiplin dengan kasih sayang kepada anak-anaknya.

Memiliki kesiapan menjadi orangtua dan memahami tujuan pengasuhan yang benar adalah penting demi menghasilkan anak yang kuat dan tangguh di masa-masa selanjutnya.

Bagaimana menjadi orangtua hebat?

- Bersiap-siap menjadi orangtua
- Memahami peran orangtua
- Memahami konsep diri orangtua
- Melibatkan peran ayah

Untuk menghasilkan anak yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki pengetahuan, percaya diri, sehat, berkarakter, memiliki peran jenis kelamin yang sehat dan benar serta berbudi pekerti luhur, peran ayah sangatlah penting. Ayah juga diharapkan mengambil peran yang besar di dalam pengasuhan, dimulai dari masa kehamilan, masa ibu menyusui dan masa kanak-kanak.

Bagaimana pandangan agama Khonghucu terhadap isu tersebut di atas? Keluarga dan rumah adalah merupakan tempat di mana dimulainya pendidikan bagi anak-anak. Peran orangtua dalam memberikan pendidikan dan pengajaran awal di rumah menjadi sangat penting sebelum anak-anak memasuki lingkungan hidup di luar rumah.

*“Seorang muda, di rumah hendaknya **Berlaku Bakti**, di luar hendaklah bersikap **Rendah hati**, hati-hati sehingga **dapat dipercaya**, **menaruh cinta** kepada masyarakat dan berhubungan erat dengan orang yang berperilaku Cinta Kasih. Bila telah melakukan hal ini dan masih mempunyai kelebihan tenaga, gunakanlah untuk **mempelajari kitab-kitab** (pen. Pengetahuan).”*
(Lunyu I:6)

Pada masa kecil anak diberikan pendidikan dan pengajaran oleh orangtua dan anggota keluarga lainnya, bagaimana ia bersikap terhadap kedua orangtua dan keluarganya. Setelah cukup usianya ia mulai memasuki lingkungan sekolah dan mendapatkan pendidikan di sekolah. Ia mulai memasuki

lingkungan di luar rumah sehingga harus bersikap hati-hati, rendah hati hingga dapat dipercaya dalam pergaulan.

Setelah dewasa, ia sudah siap memasuki lingkungan masyarakat dan memiliki rasa cinta kasih terhadap sesama. Selanjutnya ia menggunakan waktunya untuk terus belajar dan menuntut ilmu.

*“Maka dengan ditegakkannya **perilaku bakti (xiao)**, **rendah hati (di)**, **setia (zhong)**, dan **patuh (shun)**, kemudian ia benar-benar boleh dipandang sudah menjadi manusia. Dan selanjutnya ia boleh mengatur orang lain.”*
(Liji XL:6)

Selanjutnya bagaimana menciptakan keluarga yang berkualitas? Ada beberapa langkah yang perlu dilakukan guna membentuk keluarga berkualitas, yaitu:

- **Menumbuhkan kembangkan 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 dan membentuk lingkungan kondusif** untuk perkembangan keluarga yaitu lingkungan yang jauh dari obat-obatan terlarang, kekerasan dan tindak 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 bila anak melanggar aturan yang telah disepakati.

Ayat suci:

- “... Maka dikatakan, ‘dari kaisar (Tianzi) mendengar tentang pendidikan yang wajib bagi laki-laki, dari permaisuri mendengar tentang apa yang wajib dipatuhi seorang istri/perempuan.’ Kaisar menunjukkan

Jalan Suci yang bersifat Yang (positif, bersifat laki-laki); permaisuri mengatur bagaimana **kebajikan yang bersifat Yin** (negatif, bersifat perempuan).”

“Kaisar mendengarkan segala **urusan luar** yang harus diatur, dan permaisuri mendengarkan **urusan dalam** yang harus dibenahi. Pendidikan dan kepatuhan itu menyempurnakan adat istiadat; urusan luar, urusan dalam menjadi **harmonis dan patuh; negara dan rumah tangga teratur** sebagaimana mestinya. Keadaan inilah yang dinamai **bersemarnya kebajikan**.”

- “Maka bila pendidikan bagi laki-laki tidak dibina, urusan yang bersifat **Yang** (positif, bersifat laki-laki) tidak dapat berkembang nampak di langit sebagai gerhana matahari. Kepatuhan yang wajib bagi perempuan bila tidak dibina, maka urusan yang bersifat **Yin** (negatif, bersifat perempuan) tidak dapat berkembang nampak di langit sebagai gerhana bulan.”
- “Kaisar membina pendidikan anak laki-laki, yaitu **Jalan Suci seorang ayah**. Permaisuri membina kepatuhan perempuan, yaitu **Jalan Suci seorang ibu**.”

(Liji XLI:11-13)



Melibatkan Peran Ayah

Mengapa keterlibatan ayah dalam pengasuhan menjadi penting?

Sebelumnya peran ayah dalam keluarga adalah pencari nafkah dan pelindung keluarga. Peran ayah juga terpengaruh oleh budaya tempat ayah berasal/tinggal.

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan sering hanya dianggap sebatas pendukung ibu, padahal ayah juga dapat melakukan pengasuhan

yang sama baiknya dengan ibu. Ayah bisa sama baiknya dengan ibu dalam mengenali dan merespon kebutuhan-kebutuhan bayi dan anak. Ayah juga berperan sebagai guru, panutan atau penasihat.

Hanya ayah yang dapat bermain sebagai seorang ayah. Pengalaman anak bermain bersama ayah akan menjadi pengalaman yang penting bagi si anak di kemudian hari.



Foto: istimewa

Ayah yang ikut serta mengasuh bayi dan anaknya dapat membuat anak cerdas di sekolah dan mempunyai nilai-nilai akademis yang bagus.

Sebaliknya, ayah yang tidak peduli dan tidak mau terlibat dapat membuat anak memiliki masalah seperti kenakalan dan depresi di kemudian hari.

Ayah memiliki peranan yang sangat penting dalam keluarga. Keterlibatan ayah memiliki dampak positif terhadap:

- Perkembangan Kognitif
- Perkembangan Sosio Emosional
- Perkembangan Fisik

PERKEMBANGAN KOGNITIF:

1. Anak lebih cerdas
2. Memperbanyak kosakata anak
3. Anak lebih terampil
4. Prestasi di sekolah lebih baik
5. Perilaku buruk berkurang
6. Anak lebih aktif
7. Peluang karir lebih baik
8. Risiko kenakalan remaja lebih rendah

PERKEMBANGAN SOSIO EMOSIONAL:

1. Anak merasa aman
2. Anak tidak muda stress
3. Anak mudah beradaptasi
4. Anak sehat secara mental
5. Anak berperilaku pro-sosial
6. Anak mudah bergaul
7. Anak terhindar dari konflik
8. Kehidupan dewasanya lebih baik
9. Anak memiliki empati
10. Anak matang secara moral

PERKEMBANGAN FISIK:

1. Risiko kelahiran lebih kecil
2. Risiko kecelakaan & kecelakaan rendah
3. Anak lebih sehat



Foto: istimewa

Ayat suci:

“... mendidik rakyat tentang **Hubungan Kemanusiaan**: antara orangtua dengan anak ada **kasih sayang**, antara pemimpin dengan pembantu (atasan – bawahan) ada **kebenaran/keadilan/kewajiban**, antara suami dengan istri ada **pembagian tugas**, antara yang tua dengan yang muda ada **pengertian** atas kedudukan masing-masing, dan antara kawan dengan sahabat ada sifat **dapat dipercaya**”
(Mengzi III:4/8)



Stunting

Stunting adalah kekurangan gizi pada balita yang berlangsung lama, sejak konsepsi, kehamilan hingga usia 2 tahun, dan menyebabkan terhambatnya perkembangan otak dan tumbuh kembang anak. Gagal tumbuh bisa terjadi dalam masa kandungan (IUGR=Intra

Utery Growth Retardation) serta saat lahir (BBLR: Berat Bayi Lahir Rendah, kurang dari 2,5 kg). Bayi atau anak yang *stunting* akan tetap tumbuh namun garis pertumbuhannya akan tetap berada di bawah bayi atau anak dengan gizi baik.

Pola asuh yang tidak sesuai menyebabkan kurangnya asupan gizi.

Pola hidup yang tidak bersih (BAB sembarangan) menyebabkan infeksi bakteri/kuman.

Stunting dapat diartikan juga sebagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami anak-anak dari gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai. Anak-anak didefinisikan sebagai stunted jika tinggi badan mereka untuk usia lebih dari dua standar deviasi di bawah standar Median Pertumbuhan Anak WHO.

Stunting pada awal kehidupan –terutama dalam 1000 hari pertama sejak konsepsi sampai usia dua tahun gangguan pertumbuhan memiliki konsekuensi fungsional yang buruk pada anak. Beberapa dari konsekuensi tersebut termasuk kognisi yang buruk dan kinerja pendidikan, upah orang dewasa yang rendah, produktivitas yang hilang dan, ketika disertai dengan kenaikan berat badan yang berlebihan di masa kanak-kanak, peningkatan risiko penyakit kronis yang terkait nutrisi dalam kehidupan dewasa.

Stunting dapat terjadi baik di kalangan berpendapatan rendah maupun tinggi dan disebabkan oleh kekurangan gizi dalam waktu yang lama pada periode 1000 hari pertama kehidupan.



Foto: istimewa

Kondisi ini juga kemudian diperburuk dengan kenyataan bahwa di Indonesia masih banyak terjadi perkawinan anak yang menghasilkan kehamilan di usia yang sangat muda, yakni usia ketika pertumbuhan biologis dan psikologisnya belum matang. Hal ini mengakibatkan rendahnya kualitas kehamilan dan rendahnya pola asuh orangtua yang sesungguhnya secara psikologis masih anak-anak, terhadap bayinya.



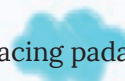
Foto: istimewa

Stunting dan problem gizi mempengaruhi status kesehatan dan kecerdasan di setiap tahap kehidupan seseorang; sejak di kandung, saat dilahirkan, masa balita dan sekolah, masa remaja dan muda serta saat seorang perempuan hamil.

Pertumbuhan linear pada anak usia dini

adalah penanda kuat pertumbuhan yang sehat mengingat hubungannya dengan morbiditas dan risiko kematian, penyakit tidak menular di kemudian hari, dan kapasitas dan produktivitas pembelajaran. Hal ini juga terkait erat dengan perkembangan anak di beberapa domain termasuk kapasitas kognitif, bahasa dan sensorik-motorik.

PENANGGULANGAN STUNTING

- Program 1000 Hari Pertama Kelahiran (HPK) cegah *stunting*
- Meningkatkan pengetahuan yang benar terhadap pola asuh anak
- Pemberian ASI eksklusif 
- Imunisasi untuk menghindari infeksi pada anak
- Hindari serangan cacing pada pencernaan anak 
- Pencegahan anemia pada remaja dan ibu hamil
- Pelihara ekologi lingkungan sekitar dengan baik
- Kendalikan pertumbuhan penduduk





Perencanaan Keluarga

Bagaimana membangun sebuah keluarga?
Untuk membangun sebuah keluarga
diperlukan perencanaan yang matang.

PERENCANAAN MEMBANGUN KELUARGA

- Merencanakan usia pernikahan (20-30 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)

Bagaimana menciptakan keluarga yang berkualitas?

Ada beberapa langkah yang perlu dilakukan guna membentuk keluarga berkualitas, yaitu:

- Menumbuhkan kembangkan 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 dan membentuk lingkungan yang kondusif untuk perkembangan keluarga, yaitu lingkungan yang jauh dari obat-obatan terlarang, kekerasan dan tindak 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 bila anak melanggar aturan yang telah disepakati.

Apa kata Ayat suci:

- “Harta benda dapat menghias rumah. laku baik menghias diri. Hati yang lapang menjadikan tubuh sehat.” (Daxue VI:4)
- “Sesungguhnya untuk memperoleh kegemilangan tergantung pada usaha orang itu sendiri.” (Daxue I:4)
- Maka pada jaman dahulu, seorang perempuan tiga bulan sebelum menikah diberikan pendidikan tentang:
 - Kebajikan perempuan (Fude)
 - Bicara perempuan (Fuyan)
 - Wajah/perilaku perempuan (Fuyong)
 - Karya perempuan (Fugong)(Liji XLI:10)



Foto: Istimewa

Lansia Tangguh

Lansia Tangguh adalah seseorang atau kelompok lansia yang sehat (secara fisik, sosial dan mental) aktif, produktif dan mandiri.

Berdasarkan usia, lansia dapat dikelompokkan menjadi:

Lansia Muda	: usia 60 – 70 tahun
Lansia Dewasa	: usia 70 – 80 tahun
Lansia Paripurna	: usia lebih atau sama dengan 80 tahun

Siapa yang dimaksud Lansia itu? Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang yang mencapai umur 60 tahun ke atas. Lansia dapat digolongkan menjadi dua kelompok:

- Lansia Potensial: lansia yang masih mampu bekerja atau menghasilkan barang dan jasa.
- Lansia Tidak Potensial: lansia yang tidak mampu bekerja atau menghasilkan barang dan jasa sehingga penghasilannya bergantung kepada orang lain.

Keluarga Hebat – 8 Fungsi Keluarga

Bagaimana melaksanakan fungsi keluarga?

Keluarga berkualitas yang kita ciptakan juga akan dapat terwujud apabila masing-masing keluarga memiliki ketahanan keluarga yang tinggi. Ketahanan keluarga hanya dapat tercipta apabila masing-masing keluarga dapat melaksanakan fungsi-fungsi keluarga secara serasi, selaras dan seimbang.



Foto: istimewa

8 FUNGSI KELUARGA

1. Fungsi Keagamaan

Orangtua menjadi contoh panutan bagi anak-anaknya dalam beribadah termasuk sikap dan perilaku sehari-hari sesuai dengan norma agama.

2. Fungsi Sosial Budaya

Orangtua menjadi contoh perilaku sosial budaya dengan cara bertutur kata, bersikap dan bertindak sesuai dengan budaya timur agar anak-anak bisa melestarikan dan mengembangkan budaya dengan rasa bangga.

3. Fungsi Cinta Kasih

Orangtua mempunyai kewajiban memberikan cinta kasih kepada anak-anak, anggota keluarga lain sehingga keluarga menjadi wadah utama berseminya kehidupan yang penuh cinta kasih.

4. Fungsi Perlindungan

Orangtua selalu berusaha menubuhkan rasa aman, nyaman dan kehangatan bagi seluruh anggota keluarganya sehingga anak-anak merasa nyaman berada di rumah.

5. Fungsi Reproduksi

Orangtua sepakat untuk mengatur jumlah anak serta jarak kelahiran dan menjaga anak-anaknya terutama yang sudah remaja menjaga kesehatan reproduksinya secara sehat, menghindari kehamilan sebelum menikah.

6. Fungsi Sosialisasi & Pendidikan

Orangtua mampu mendorong anak-anaknya untuk bersosialisasi dengan lingkungannya serta mengenyam pendidikan untuk masa depannya.

7. Fungsi Ekonomi

Orangtua bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarganya.

8. Fungsi Lingkungan

Orangtua mengajarkan kepada anak-anak untuk menjaga dan memelihara lingkungan, keharmonisan keluarga dan lingkungan sekitar.

Bersiap-siap Menjadi Orangtua

1. Fungsi Keagamaan

Terdapat 13 (tiga belas) nilai dasar yang terkandung dalam fungsi agama, yaitu: iman, taqwa, ketaatan, kejujuran, tenggang rasa, suka membantu, rajin, disiplin, kesalehan, sopan santun, kesabaran, kasih sayang. Contoh penerapan masing-masing nilai dasar tersebut adalah:

- Menanamkan keimanan pada anak dapat dilakukan dengan mengajak anak untuk menjalankan ibadah secara bersama baik di rumah atau di tempat peribadatan, melalui cerita tentang Malaikat/Nabi/Rasul, dan juga mengajarkan bersedekah kepada fakir miskin dan anak yatim.
- Nilai ketakwaan dan ketaatan dapat ditanamkan kepada anak melalui peneladanan orangtua untuk berbuat baik, menjalankan ibadah secara khusuk dan tepat waktu tanpa harus selalu karena diperintah orangtua, mendekatkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa dengan selalu berdoa dan memohon perlindungan-Nya, berperilaku santun, serta tidak berburuk sangka.

- Sifat jujur pada anak baru akan terbentuk jika orangtua memberi contoh terlebih dahulu dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dengan selalu berkata jujur dan melatih anak dengan cara memberinya kepercayaan.
- Tenggang rasa dan sifat membantu dalam keluarga dapat dibentuk dengan cara mengajak anak menjenguk keluarga yang sakit, membantu korban bencana alam.
- Menumbuhkan sifat rajin dan disiplin dalam fungsi agama dapat dilakukan dengan mendorong anak untuk ibadah tepat waktu dan ke sekolah Minggu bagi yang beragama Khonghucu, bangun pagi setiap hari, dan membantu orangtua untuk membereskan rumah sesuai dengan kemampuannya.
- Penerapan cinta kesalehan dimulai dari orangtua yang selalu melakukan perbuatan baik dan benar, ketika anak melakukan kesalahan segera diluruskan dengan bijaksana tanpa melukai hati anak, membacakan cerita/kisah tentang orang-orang saleh, serta memberikan contoh perilaku-perilaku yang baik dan yang tidak baik beserta akibat-akibatnya.
- Contoh penerapan sopan santun pada anak adalah dengan mengajarkan anak selalu memberi salam jika masuk rumah, menelepon atau menjawab telepon serta berpamitan jika keluar rumah, membiasakan diri untuk mengucapkan terimakasih jika diberi sesuatu atau ditolong oleh orang lain dan meminta maaf jika melakukan kesalahan

baik sengaja atau tidak sengaja.

- Membentuk sifat sabar pada anak tidak mudah, diperlukan juga kesabaran orangtua contoh penerapannya adalah dengan mengajarkan untuk selalu antri (misalkan ketika di toilet umum dan kasir di toko), mengajak anak menabung jika ingin membeli barang yang diinginkan.
- Kasih sayang adalah kebutuhan dasar setiap anak, hal yang sangat sederhana namun sangat berpengaruh pada kenyamanan anak adalah belaian dan ciuman candaan hangat dari orangtua. Kasih sayang juga dapat ditujukan dengan memberi perhatian, ketika anak terlihat tidak semangat atau murung dengan menanyakannya “kenapa wajah adik terlihat murung, apa adik sakit?”

Ayat Suci:

- *“Maka bila kepatuhan istri yang wajib ini digenapi, kemudian akan terpelihara kerukunan/keharmonisan di dalam keluarga; terpeliharanya kerukunan di dalam keluarga, maka akan langgeng lestarilah kehidupan keluarga itu. Maka para raja suci purba itu sangat menaruh perhatian (terhadap upacara pernikahan) – Liji Hunyi XLI:9*
- *“Bila bersalah, janganlah takut untuk memperbaiki.”*
- *“Bila diri sendiri ingin maju, bantulah orang lain untuk maju; bila diri sendiri ingin tegak, maka bantulah agar orang lain pun tegak.”*

2. Fungsi Sosial Budaya

Mengandung 7 butir nilai dasar berupa gotong royong, kebersamaan, sopan santun, kerukunan, kepedulian, toleransi dan kebangsaan yang harus diwariskan oleh orangtua terhadap anak-anaknya.

- Orangtua bisa menerapkan nilai gotong royong dan kebersamaan secara sekaligus dengan cara melibatkan anak untuk bekerjasama dan saling tolong menolong dalam melaksanakan pekerjaan rumah, seperti menjaga kebersihan rumah, memasak
- Mengajarkan sopan santun dengan memberi keteladanan kepada anak, bagaimana bersikap dan bertutur kata yang baik kepada keluarga, tetangga, teman, ataupun kepada yang lebih tua atau bersikap di jalan raya
- Menumbuhkan sikap kerukunan pada anak bisa dilakukan oleh orangtua ketika anak berselisih dengan temannya, misalkan rebutan mainan, maka orangtua bisa mendamaikannya dengan memberi nasehat untuk saling menghargai dan bisa bermain secara bersama atau bergantian
- Sikap kepedulian disini adalah peduli terhadap perbedaan karakter, sifat, watak setiap orang serta kebudayaan dan adat istiadat di masyarakat. Sebagai contoh hobi ayah memancing berbeda dengan hobi ibu yaitu menyanyi; perkenalkan anak dengan berbagai adat istiadat atau seni budaya dengan mengajaknya ke Taman Mini Indonesia Indah (TMII).
- Nilai toleransi dapat diajarkan kepada anak dengan menghargai perbedaan agama dan suku bangsa, misalkan anak diajarkan untuk menghormati umat beragama lain ketika beribadah atau merayakan hari besarnya
- Menanamkan jiwa kebangsaan pada anak dapat dilakukan dengan mengenalkan para pahlawan kemerdekaan Indonesia, lagu kebangsaan, mengunjungi tempat bersejarah, membacakan cerita rakyat dari berbagai daerah



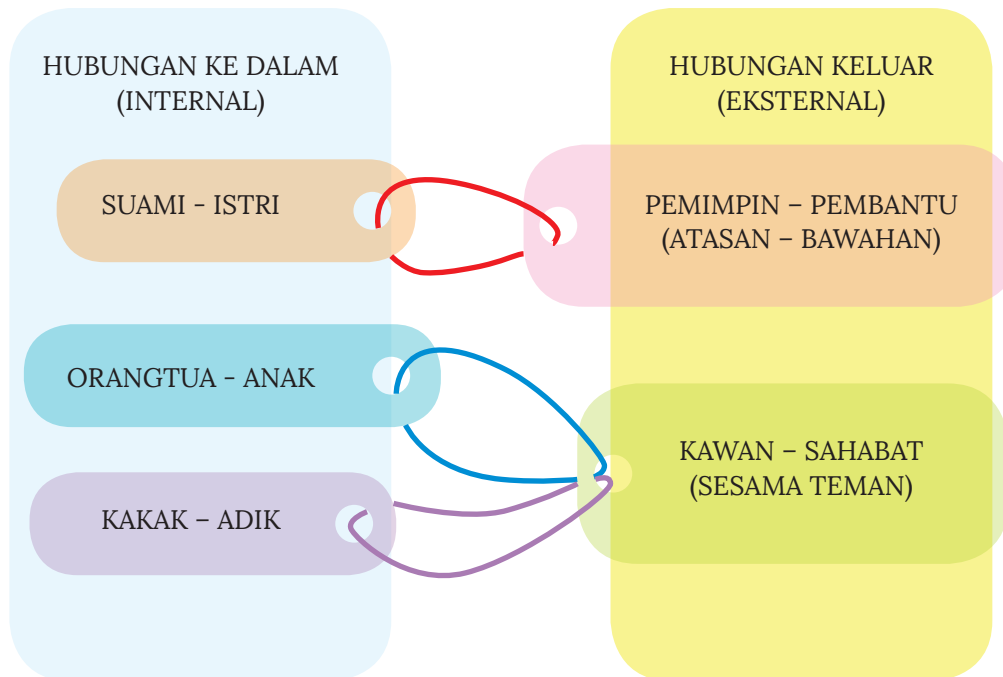
Lima Kebajikan (Wuchang):

1. Cinta Kasih – ren
2. Kebenaran – yi
3. Kesusilaan – li
4. Kebijaksanaan – zhi
5. Dapat dipercayai – xin

Lima Hubungan Sosial/Kemasyarakatan (Wulun):

1. Hubungan antara Pemimpin dan Pembantu (atasan dan bawahan)
2. Hubungan antara suami dan istri
3. Hubungan antara orangtua dan anak
4. Hubungan antara kakak dan adik (yang lebih tua dan yang lebih muda)
5. Hubungan antara kawan dan sahabat (sesama teman)

Dari lima hubungan sosial tersebut untuk jelasnya dapat digambarkan seperti berikut:



3. Fungsi Cinta Kasih

Mengandung 8 nilai dasar berupa empati, adil, pemaaf, setia, suka menolong, pengorbanan, dan tanggung jawab yang harus diterapkan orangtua terhadap anak-anaknya dengan cara penteladanan, keterlibatan, penguatan, dan kerjasama serta evaluasi.

Contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari adalah:

- Mengajarkan empati kepada anak-anak dengan mengajak anak-anak berkunjung ke rumah tetangga yang sedang sakit atau tertimpa bencana dan orangtua mau mendengarkan keluh kesah anak.
- Sikap adil dapat dicontohkan dengan memberi kesempatan yang sama kepada semua anggota keluarga untuk berpendapat atau memilih lokasi liburan keluarga tidak pilih kasih dan menasehati siapapun jika melakukan kesalahan.
- Menerapkan sikap pemaaf dapat dimulai dari orangtua jika orangtua melakukan kesalahan baik disengaja atau tidak tetap meminta maaf kepada anak.
- Nilai setia dan penolong dapat diterapkan dengan mengajarkan kepada anak untuk tepat janji sesuai dengan kesepakatan dan setia kepada teman untuk tidak menyakitinya, serta menolong teman jika sedang kesulitan.
- Sifat pengorbanan dapat ditanamkan dengan cara mengajarkan anak untuk

mengalah dan berbagi mainan ketika bermain bersama-sama.

- Menanamkan rasa tanggung jawab pada anak dapat dilakukan dengan memberi tugas rumah kepada anak sesuai dengan kemampuannya, misalkan membereskan tempat tidur, merapikan mainan.

DELAPAN KEBAJIKAN (Bade, baca: pate)

1. Berbakti – xiao
2. Rendah hati – di
3. Satya – zhong
4. Dapat dipercaya – xin
5. Susila – li
6. Bijaksana – yi
7. Suci hati – lian
8. Tahu malu – chi

4. Fungsi Perlindungan

Dalam fungsi perlindungan ada 4 (empat) nilai dasar berupa aman, pemaaf, tanggap dan tabah yang harus diterapkan orangtua terhadap anak.

- Penumbuhan rasa aman dalam kehidupan keluarga melalui Fungsi Perlindungan berkenaan dengan kewajiban orangtua menciptakan rasa aman dimana saja dalam segala hal, agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Sebagai contoh penerapannya adalah orangtua tidak boleh membentak, memaki, mengancam, bahkan menakut-nakuti anak.
- Nilai pemaaf dapat dicontohkan dengan mengucapkan maaf kepada anak jika orangtua melakukan kesalahan, dengan demikian anakpun akan terbiasa untuk meminta maaf kepada siapapun jika melakukan kesalahan tanpa rasa malu atau gengsi.
- Untuk menumbuhkan sikap tanggap, orangtua dapat memberi contoh dengan bersikap tanggap ketika melihat anak tiba-tiba berwajah muram atau sedih “coba ceritakan pada mama kenapa adik bersedih, siapa tahu mama bisa bantu adik”
- Sedangkan untuk mengajarkan sikap tabah, orangtua dapat memberi dorongan kepada anak untuk bersabar ketika sesuatu yang buruk terjadi, misalkan kehilangan barang kesayangannya, anak juga bisa disemangati lagi untuk menabung sehingga bisa membeli lagi barang tersebut.

5. Fungsi Reproduksi

Dalam Fungsi Reproduksi mengandung 3 (tiga) nilai, yaitu tanggung jawab, sehat, dan teguh.

- Tahap awal untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab anak terhadap alat reproduksinya adalah dengan menjelaskan kepada anak tentang fungsi alat reproduksi perempuan ataupun laki-laki.
- Selanjutnya anak diajarkan untuk bertanggung jawab menjaga kesehatan reproduksinya seperti selalu menjaga kebersihan alat kelaminnya ketika habis buang air besar dan buang air kecil.
- Nilai keteguhan pada fungsi reproduksi adalah anak diberi pemahaman untuk menjaga hak-hak reproduksinya dari gangguan orang lain (seperti pelecehan seksual). Selain itu juga orangtua harus selalu menjaga buah hatinya dari jangkauan orang-orang yang tidak bertanggung jawab serta selalu memastikannya untuk mengenakan pakaian yang baik dan sopan.

6. Fungsi Sosialisasi Pendidikan

Dalam Fungsi Sosialisasi Pendidikan terdapat 7 (tujuh) nilai yang harus diterapkan oleh orangtua kepada anak: percaya diri, luwes, bangga, rajin, tanggung jawab, kerjasama dan kreatif.

- Orangtua dapat menanamkan kepercayaan diri kepada anak dengan cara mendorong anak berani tampil di muka umum atau dalam kelompok, misalkan bernyanyi,



Foto: istimewa

menari atau mengobrol bersama.

- Sedangkan untuk mendorong keluwesan anak adalah dengan mengajaknya bercanda, bercerita dan mengajaknya bergaul dan bersikap ramah dengan anak-anak lain dalam kelompok bermain.
- Untuk menanamkan jiwa nilai bangga pada anak orangtua harus mampu mengajarkan anak untuk menghargai diri sendiri, namun tidak berlebihan menjurus pada kesombongan. Ketika anak berhasil melakukan tugas dengan baik, berhasil menghafalkan doa-doa, bernyanyi, maka orangtua harus menunjukkan rasa bangga dengan memujinya dan mendorong anak untuk lebih rajin dan semangat lagi.
- Untuk menerapkan sikap rajin sekaligus bertanggung jawab dan kerja sama,

orangtua dapat memberinya contoh dan melibatkannya untuk disiplin bangun pagi, melakukan pekerjaan rumah secara bersama sebelum beraktivitas di luar rumah, olahraga bersama seminggu sekali, melaksanakan ibadah bersama secara tepat waktu dan juga bertanggung jawab untuk membereskan rumahnya.

- Sedangkan untuk menumbuhkan kreativitas pada anak adalah dengan memancingnya untuk menggambar, mewarnai, bernyanyi, memasak, menonton film atau mengajaknya melihat-lihat hasil kreativitas orang lain yang dapat dilihat pada buku, majalah, surat kabar, televisi, toko atau pameran. Kemudian orangtua membebaskan anak untuk memiliki kreativitas apa yang ia sukai sesuai dengan minatnya.



7. Fungsi Ekonomi

Fungsi Ekonomi dalam keluarga dapat diterapkan dengan menanamkan 5 (lima) nilai kepada seluruh anggota keluarga: hemat, teliti, disiplin, peduli dan ulet.

- Hemat disini adalah dalam arti tidak boros, orangtua dapat mengajak anak berhemat dengan cara menabung dan mendorong anak untuk menjaga mainannya agar tahan lama sehingga tidak harus membelinya berulang-ulang.
- Orangtua juga dapat mengajak anak untuk teliti dan disiplin ketika berbelanja di toko, teliti terhadap kualitas barang serta disiplin untuk hanya membelanjakan uang sesuai dengan daftar kebutuhan yang sudah dibuat sebelumnya.
- Keuletan dan kepedulian dapat diajarkan oleh ayah kepada anak dengan menunjukkan semangat bekerja keras dalam mencari nafkah tanpa mengeluh untuk pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga dan ibu menyisihkan sebagian uang belanja yang diberikan ayah untuk disumbangkan kepada fakir miskin atau anak yatim/piatu.

8. Fungsi Lingkungan

Dalam menerapkan Fungsi Lingkungan ada 2 (dua) nilai dasar yaitu bersih dan disiplin.

- Orangtua dapat menumbuhkan perilaku hidup bersih dengan membiasakan anak-anak agar mandi teratur, membereskan tempat tidur, membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan sekitar dengan menyapu lantai dan pekarangan.
- Untuk menerapkan kedisiplinan pada anak terkait fungsi keluarga, orangtua dapat mengajak anak untuk selalu merapikan barang yang habis digunakan, memberi peringatan jika anak membuang sampah sembarangan atau melanggar aturan yang disepakati dalam menjaga lingkungan rumah.

Ayat suci:

- “Tuhan Yang Maha Esa menjelmakan rakyat, menyertainya dengan bentuk dan sifat. Dan sifat umum pada rakyat ialah suka kepada Kebajikan Mulia itu”

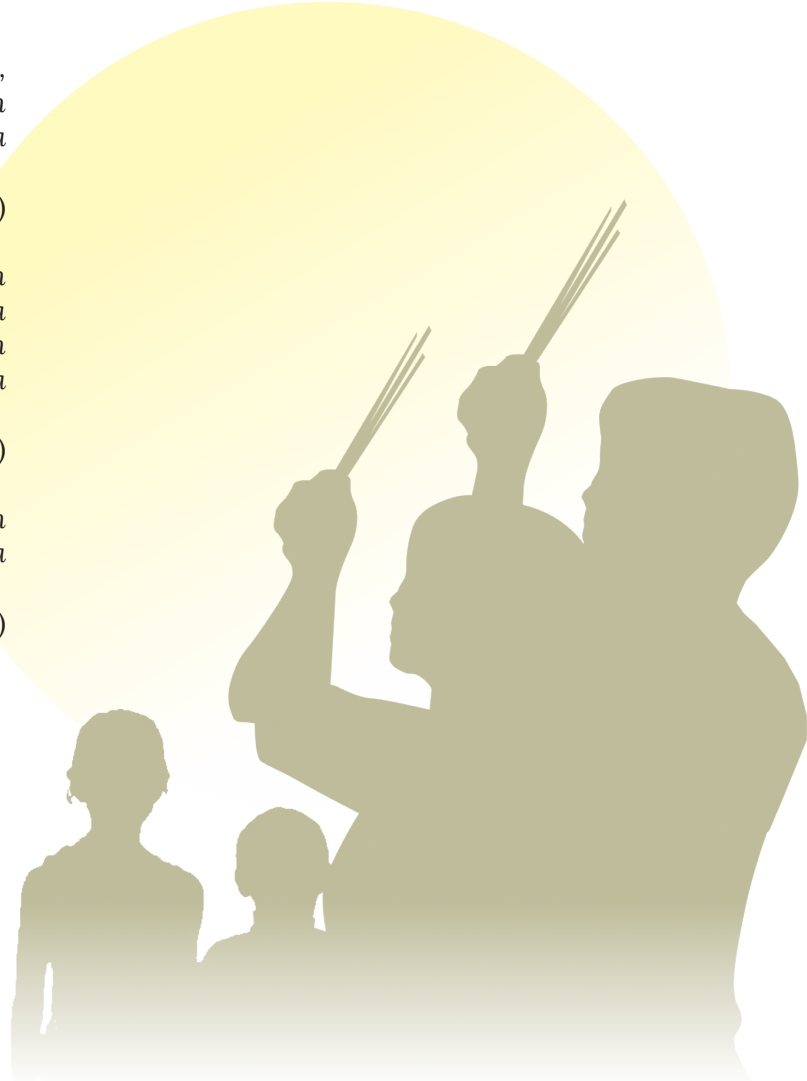
(Mengzi VI.A:6/8)

- “Ada Langit dan Bumi baru kemudian ada berlaksana benda-mahluk ini. Ada berlaksana benda-mahluk ini baru kemudian ada pria dan wanita. ada pria dan wanita baru kemudian ada suami-istri. ...”

(Yijing, Shi Gua B. 31-32)

- “...oleh adanya saling hubungan benih laki-laki dan perempuan, maka berlaksana mahluk lebur dan lahir/tumbuh.”

(Yijing, Babaran Agung B V:43)



Daftar Pustaka

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN),
*Membangun Keluarga Harmonis, Sejahtera dan Berkualitas Perspektif
Agama Khonghucu*, Cetakan Revisi, Agustus 2012.
- Direktorat Advokasi dan KIE BKKBN,
Keluarga Sejahtera dan Kesehatan Reproduksi dalam Pandangan Khonghucu,
Cetakan Keempat, November 2011.
- Direktorat Kesehatan Reproduksi BKKBN,
*Promosi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Bagi Kelompok Kegiatan PIK Remaja
(PIK R)*, BKKBN: Jakarta November 2017.
- Direktorat Kesehatan Reproduksi BKKBN,
Promosi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Bagi Kelompok Kegiatan, BKKBN:
Jakarta, November 2017.
- Mulyadi,
Mengenal Agama Khonghucu, Sidoarjo: SPOC (*Study Park of Confucius*), Cetakan
Pertama, November 2015.
- Majelis Tinggi Agama Khonghucu Indonesia (MATAKIN),
Kitab Suci Liji (Catata Kesusilaan), Jakarta: Pelita Kebijakan, 2011.

Majelis Tinggi Agama Khonghucu Indonesia (MATAKIN),
*Kitab Suci Yak King (Kitab Wahyu Kejadian Semesta Alam Beserta Segala
Perubahan dan Peristiwanya)*, Sala: MATAKIN, 2005.

Majelis Tinggi Agama Khonghucu Indonesia (MATAKIN),
Kitab Sishu (Kitab Yang Empat), Kitab Suci Agama Khonghucu, Jakarta: Sumber
Agung Mitra Sejati, 2012.

Majelis Tinggi Agama Khonghucu Indonesia (MATAKIN),
Tata Agama dan Tata Laksana Upacara Agama Khonghucu, Sala: MATAKIN, 1984.

Yayasan Bhakti Putra Handal Indonesia,
Pembahasan Budi Pekerti Di Zi Gui Menuju Kehidupan Bahagia, Jakarta: Yayasan
BPHI, Januari 2016