

Seri
GENRE

Buku Saku

Untuk Calon
Pengantin



Elena Kozlova © 123rf.com



HEALTH • HYGIENE • HOME







Great
Love
Moves
You.



Durex_Love



Durex Indonesia



Durex.co.id



Durex Indonesia



1915 — Berdiri

The London Rubber Company didirikan oleh LA Jackson, menjual kondom import dan barang-barang kebutuhan 'barber shop'



1929

The London Rubber Company (LRC) mendaftarkan merk Durex



Sekitar 1950

Durex meluncurkan kondom dengan lubrikasi pertama



1953

Durex adalah merk pertama yang mengembangkan dan menggunakan metode tes elektronis



Sekitar 1960

Durex meluncurkan kondom dengan bentuk sesuai anatomi tubuh



Sekitar 1970

Durex adalah merk kondom pertama di dunia yang beriklan di berbagai negara



Sekitar 1990

Durex adalah kondom pertama yang menggunakan lambang mutu global



1995

Durex memperkenalkan rangkaian kondom dengan beragam warna dan rasa



1996

Durex adalah merk kondom pertama yang meluncurkan website. Saat ini Durex memiliki 42 website berbeda di mancanegara



1997

Durex memperkenalkan kategori non latex dengan bahan non alergen, polyurethane, yang dikembangkan oleh Durex



1997

Durex adalah produsen kondom pertama yang melakukan global survei terkait kesejahteraan seksual



2003

Durex meluncurkan kategori Lubricant



2009

Durex merayakan 80 tahun keberadaannya



2010

Durex bersama PBB dalam Konferensi AIDS Internasional dan menyumbang 220.000 kondom



2010

Durex dibeli oleh Reckitt Benckiser



BUKU SAKU

UNTUK CALON PENGANTIN



BUKU SAKU UNTUK CALON PENGANTIN

Diterbitkan oleh:

Badan Kependudukan dan Keluarga
Berencana Nasional

Hak Cipta @2014

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

Cetakan pertama @2014

ISBN: 978-602-316-002-0

Pelindung

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

Penasehat

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

Sponsor

PT. Reckitt Benckiser Indonesia

Penanggung Jawab

Drs. Temazaro Zega, M.Kes

Koordinator Materi

Drs. M. Edi Muin, M.Si

Sekretaris

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

Konsultasi Hukum

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

Konsultasi Kesehatan

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

Konsultasi Psikologi Keluarga

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

Konsultasi Keluarga Berencana

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

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

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

KATA PENGANTAR

RECKITT BENCKISER INDONESIA



HEALTH • HYGIENE • HOME

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

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

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Swadaya Masyarakat serta segenap pihak yang telah turut berpartisipasi dalam menyumbangkan ide dan saran dalam upaya menyempurnakan isi dari buku bertajuk "Buku Saku untuk Calon Pengantin" ini.

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

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

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

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

Wassalamu'alaikum Wr Wb,

Reckitt Benckiser Indonesia

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

Dr. Sudibyo Alimoeso, M.A



PUJI syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat dan rahmatNya, maka “Buku Saku untuk Calon Pengantin” telah dapat tersusun. Buku saku ini merupakan pegangan bagi calon pengantin sebagai bagian dari penasihat dan pembinaan perkawinan bagi mereka yang telah mendaftarkan pernikahannya di Kantor Urusan Agama di daerah.

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

Untuk itu dibutuhkan komitmen dari berbagai pihak, salah satunya melalui BP4. Melalui kursus pranikah, diharapkan calon pengantin dapat menerima bekal pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan penumbuhan kesadaran tentang kehidupan rumah tangga dan keluarga. Selanjutnya, tidak luput pula kami ucapkan terima kasih kepada Reckitt Benckiser Indonesia yang telah

memberikan dukungan yang sangat besar dalam proses penyusunan, percetakan, dan pendistribusian buku saku ini.

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

Buku saku ini disusun oleh berbagai tim yang terdiri dari berbagai pakar yaitu pakar hukum ketatanegaraan, hukum agama Islam, psikologi keluarga, penasihat perkawinan, perencanaan keuangan, kesehatan reproduksi, keluarga berencana, serta pakar lainnya dari berbagai latar belakang pendidikan dan keahlian. Ucapan terima kasih kepada tim penyusun “Buku Saku untuk Calon Pengantin” ini dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga buku ini bisa tersusun.

Jakarta, Desember 2014
Deputi Bidang Keluarga Sejahtera
dan Pemberdayaan Keluarga



Dr. Sudibyo Alimoeso, M.A

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

Drs. Wahyu Widiana, M.A



DENGAN memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, kami menyambut baik penerbitan “Buku Saku untuk Calon Pengantin” yang diterbitkan oleh BKKBN.

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

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

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

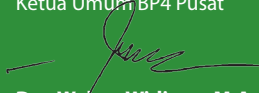
nikah khususnya catin sangat perlu mengikuti pembekalan dalam bentuk kursus pranikah.

Terkait dengan pelaksanaan pendidikan pranikah, BP4 telah memberikan mandat dalam Peraturan Dirjen Bimas Islam Kementerian Agama RI No. DJ.II/542 TAHUN 2013 sebagai Pelaksana/Penyelenggara Pendidikan Pranikah yang terstruktur dan terprogram sesuai kurikulum dan silabus yang telah ditetapkan. Dalam pelaksanaan pendidikan pranikah tersebut diperlukan sarana dan prasarana antara lain "Buku Saku untuk Calon Pengantin".

Sehubungan dengan itu, kami sangat menghargai upaya BKKBN bekerjasama dengan pihak-pihak terkait termasuk pihak swasta untuk menerbitkan "Buku Saku untuk Calon Pengantin". Kami harapkan buku ini dapat dimanfaatkan oleh BP4 baik pusat maupun daerah serta ormas-ormas Islam yang telah terakreditasi dalam penyelenggaraan kursus pranikah.

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

Jakarta, Desember 2014
Ketua Umum BP4 Pusat



Drs. Wanyu Widiana, M.A

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Kepala BKKBN,



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

DAFTAR ISI

BAB 1

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

BAB 2

Pembangunan Keluarga [8]

BAB 3

**Penanaman Nilai-nilai 8
Fungsi Keluarga [11]**

BAB 4

Perencanaan Persiapan Perkawinan [22]

BAB 5

Menjadi Orangtua Hebat [27]

BAB 6

Manajemen Konflik [35]

BAB 7

Manajemen Keuangan [39]

BAB 8

Kesehatan Reproduksi [42]

BAB 9

Keluarga Berencana [56]

Mengapa Memilih Durex?



Durex adalah merk kondom nomor 1 di dunia dengan pengalaman lebih dari 80 tahun



Durex bukan hanya memenuhi, tapi melampaui *standard* mutu internasional. Itulah mengapa jutaan orang di seluruh dunia percaya pada Durex setiap harinya



Kondom Durex dibentuk dengan konsep 'Easy-On' sehingga lebih mudah dikenakan dan nyaman saat dipakai.



Cara produksi kondom Durex yang khusus menyebabkan kondom Durex memiliki aroma yang lebih baik sehingga tidak ada lagi aroma yang mengganggu.

BAB 1



Perkawinan, KDRT, dan Perlindungan Anak

UNDANG-UNDANG NOMOR 1 TAHUN 1974 DAN PERATURAN PELAKSANAANNYA

APA PENGERTIAN DAN TUJUAN PERKAWINAN?

Pernikahan atau perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa.



APA DAMPAK JIKA TIDAK MEMAHAMI TUJUAN DARI PERKAWINAN?

Akibat dari tidak memahami tujuan perkawinan akan menyebabkan ketidakharmonisan pasangan suami istri dan bahkan bisa berakhir pada perceraian.

Angka perceraian di Indonesia kurang lebih 300.000 pasang (lebih dari 10%) dari jumlah perkawinan di Indonesia setiap tahunnya 2.300.000 pasang (data Kemenag 2014).

BAGAIMANA HUKUM PERKAWINAN DI INDONESIA?

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



APA SAJA HAK DAN KEWAJIBAN SUAMI DAN ISTRI?

Dalam UU Perkawinan ada bab tersendiri yang mengatur mengenai Hak dan Kewajiban Suami-Istri, yaitu berdasarkan UU No. 1 Tahun 1974, suami istri memiliki hak dan kewajiban salah satu di antaranya sebagai berikut :

**Suami istri wajib saling cinta
mencintai, hormat menghormati,
setia, dan memberikan bantuan lahir
batin yang satu pada yang lain.**

APA YANG DIMAKSUD DENGAN KEKERASAN DI DALAM RUMAH TANGGA (KDRT)?

Yang dimaksud kekerasan dalam rumah tangga adalah setiap perbuatan kekerasan yang mengakibatkan timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga.

BAGAIMANA HUKUM DI INDONESIA MENGENAI KDRT?

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga. Dalam pasal 5 UU No.23 Tahun 2004 diatur bahwa setiap orang dilarang melakukan kekerasan secara fisik, seksual, psikologis, terhadap orang dalam lingkup rumah tangganya.

PELAKU KDRT DAPAT DIKENAI SANKSI PIDANA BAIK BERUPA KURUNGAN (5 TAHUN SAMPAI 15 TAHUN) MAUPUN DENDA (Rp 3.000.000 SAMPAI Rp 500.000.000) SEBAGAIMANA DIATUR DALAM PASAL 44 SAMPAI DENGAN PASAL 53 UNDANG-UNDANG KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA.

.....

BERAPA BATASAN USIA ANAK?

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



APA KEWAJIBAN ORANGTUA TERHADAP ANAK?

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

.....

.....

APA SAJA HAK-HAK ANAK DI INDONESIA?

1. Hak untuk hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.
2. Setiap anak berhak atas satu nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan. Identitas anak tersebut, dituangkan dalam akte kelahiran.
3. Hak untuk beribadah menurut agamanya, berpikir dan berekspresi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usia, serta dalam bimbingan orangtuanya.
4. Hak untuk mengetahui orangtuanya, dibesarkan dan diasuh oleh orangtua kandungannya.
5. Hak untuk memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial.
6. Hak untuk memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadi dan tingkat kecerdasan sesuai minat dan bakatnya.
7. Hak untuk menyatakan dan didengar pendapatnya.

-
8. Hak untuk beristirahat dan memanfaatkan waktu.
 9. Anak penyandang cacat berhak memperoleh rehabilitasi, bantuan sosial, dan pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial.
 10. Hak untuk mendapat perlindungan dari diskriminasi, eksploitasi (ekonomi dan seksual), penelantaran, kekejaman, kekerasan, penganiyaan, ketidakadilan, dan perlakuan salah lainnya.
 11. Hak untuk memperoleh perlindungan dari penyalahgunaan dalam keterlibatan kegiatan politik, sengketa bersenjata, kerusuhan, kekerasan, peperangan, dan penjatuan hukum yang tidak manusiawi.
 12. Anak korban kekerasan seksual dan berhadapan dengan hukum, berhak dirahasiakan.
 13. Anak korban atau pelaku tindak pidana berhak mendapatkan bantuan hukum dan bantuan lain.
-



BAB 2



Pembangunan Keluarga

APA YANG DIMAKSUD DENGAN KELUARGA?

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri, dan anak, atau ayah dan anak, atau ibu dan anak. (UU No. 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga)

APAKAH TUGAS UTAMA KELUARGA?

Tugas utama keluarga adalah memenuhi kebutuhan jasmani, rohani, pemeliharaan, dan perawatan anak-anak, pembimbingan perkembangan kepribadian anak-anak dan memenuhi kebutuhan emosional anggota keluarganya.

APA PENGERTIAN PEMBANGUNAN KELUARGA?

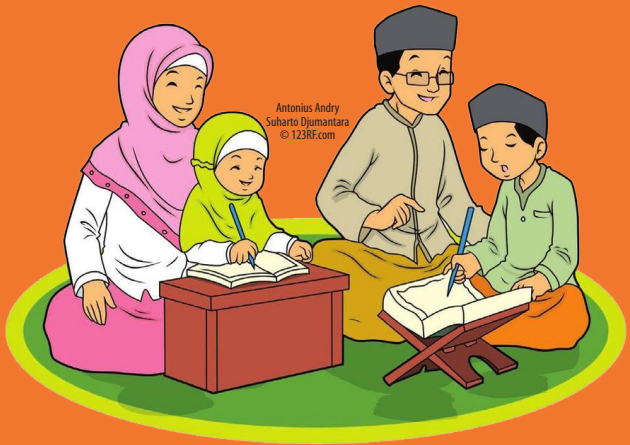
Pembangunan keluarga adalah upaya mewujudkan keluarga berkualitas yang hidup dalam lingkungan yang sehat, bahagia, dan sejahtera.

APA TUJUAN PEMBANGUNAN KELUARGA?

Untuk meningkatkan kualitas keluarga agar dapat timbul rasa aman, tenteram, dan harapan masa depan yang lebih baik dalam mewujudkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin, melalui: *Pertama*, membangun keharmonisan suami dan istri. *Kedua*, meningkatkan ketahanan serta kualitas balita dan anak dalam memenuhi tumbuh kembangnya. *Ketiga*, terbangunnya ketahanan keluarga remaja dan kualitas remaja dalam menyiapkan kehidupan berkeluarga. *Keempat*, meningkatnya kualitas lansia dan pemberdayaan keluarga rentan sehingga mampu berperan dalam kehidupan keluarga, melalui kegiatan pemberdayaan ekonomi keluarga untuk mewujudkan kesejahteraan keluarga.



BAB 3



Penanaman Nilai-nilai 8 Fungsi Keluarga

1 FUNGSI AGAMA

AGAMA adalah kebutuhan dasar bagi setiap manusia yang ada sejak dalam kandungan. Keluarga adalah tempat pertama seorang anak mengenal agama. Keluarga dalam hal ini pasangan suami istri wajib menanamkan, mengembangkan, dan mengamalkan nilai-nilai luhur agama, sehingga anggota keluarga menjadi manusia yang berakhlak baik dan bertaqwa. Masing-masing individu perlu mengetahui dan sadar dengan tanggung jawab yang dipikulnya, termasuk dengan pengetahuan akan eksistensinya sebagai manusia yang diciptakan oleh yang Maha Pencipta.

Dalam fungsi agama, nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga di antaranya adalah:

1. Iman, yang dimaksud dengan iman yaitu mengimani enam Rukun Iman.
2. Taqwa, yang dimaksud dengan taqwa adalah mengamalkan segala sesuatu yang diperintahkan dan menghindari segala yang dilarang Allah SWT.
3. Jujur, yaitu menyampaikan apa adanya.
4. Tenggang rasa ditandai dengan adanya kesadaran bahwa setiap orang berbeda dalam sifat dan karakternya.

5. Giat dalam memenuhi hak dan kewajiban anggota keluarga.
6. Kesalehan, maksudnya adalah memiliki nilai moral yang tinggi dengan melakukan sesuatu yang benar secara konsisten.
7. Ketaatan, maksudnya dengan segera dan senang hati melaksanakan apa yang menjadi tugas dan tanggungjawabnya.
8. Suka membantu, memiliki kebiasaan menolong dan membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan.
9. Disiplin, maksudnya menepati waktu, mematuhi aturan yang telah disepakati.
10. Sopan santun, maksudnya adalah seseorang yang berperilaku sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai agama.
11. Sabar dan ikhlas, maksudnya kemampuan seseorang untuk menahan diri dalam menginginkan sesuatu serta dalam menghadapi suatu kesulitan.
12. Kasih sayang, merupakan ungkapan perasaan dengan penuh perhatian, kesadaran dan kecintaan terhadap seseorang.

Sudahkah Anda memiliki nilai-nilai tersebut dan bagaimana Anda akan menjalankannya dalam kehidupan berkeluarga? Silahkan diskusikan dengan pasangan Anda!

2

FUNGSI SOSIAL BUDAYA

MANUSIA adalah makhluk sosial yang bukan hanya membutuhkan orang lain namun juga membutuhkan interaksi dengan orang lain yang berbeda dengannya.

Dalam fungsi sosial budaya, nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga di antaranya adalah:

1. Gotong royong, melakukan pekerjaan secara bersama-sama yang dilandasi oleh sukarela dan kekeluargaan.
2. Sopan santun, perilaku seseorang yang sesuai dengan norma-norma sosial budaya setempat.
3. Kerukunan, hidup berdampingan dalam keberagaman secara damai dan harmonis.
4. Peduli, mendalami perasaan dan pengalaman orang lain.
5. Kebersamaan, adanya perasaan bersatu, sependapat, dan sekepentingan.
6. Toleransi, bersikap menghargai pendirian yang berbeda atau bertentangan dengan pendirian sendiri.
7. Kebangsaan, kesadaran diri sebagai warga negara Indonesia yang harus menjunjung tinggi harkat dan martabat bangsa.

Bagaimana Anda dan keluarga menyiapkan diri untuk menghadapi perbedaan sosial budaya yang ada? Silahkan diskusikan dengan pasangan Anda!

3 FUNGSI CINTA DAN KASIH SAYANG

PASANGAN yang akan menikah perlu untuk menumbuhkan serta menjaga rasa cinta dan kasih sayang dalam mengarungi kehidupan rumah tangganya. Setelah menjadi orangtua, pasangan tersebut wajib mencurahkan cinta dan kasih sayang kepada anak.

Dalam fungsi cinta dan kasih sayang terdapat nilai dasar, di antaranya adalah:

1. Empati, adalah memahami dan mengerti akan perasaan orang lain.
2. Akrab, hubungan yang dilandasi oleh rasa kebersamaan dan kedekatan perasaan.
3. Adil, memperlakukan orang lain dengan sikap tidak memihak.
4. Pemaaf, dapat menerima kesalahan orang lain tanpa perasaan dendam.
5. Setia, maksudnya adalah setia terhadap kesepakatan.

6. Suka menolong, ditandai dengan tindakan suka menolong dan suka membantu orang lain.
7. Pengorbanan, kerelaan memberikan sebagian haknya untuk membantu orang lain.

1. Atas dasar apa Anda melangsungkan pernikahan dan mau hidup bersama pasangan Anda?
2. Apakah makna dan wujud cinta dan kasih sayang yang akan Anda curahkan kepada pasangan dan anak Anda?

SILAHKAN DISKUSIKAN DENGAN PASANGAN ANDA!

4. FUNGSI PERLINDUNGAN

Keluarga mempunyai fungsi sebagai tempat berlindung bagi anggota keluarga. Keluarga harus memberikan rasa aman, tenang, dan tenteram bagi anggota keluarganya, sesuai yang diajarkan dalam Islam.

Dalam fungsi perlindungan terdapat nilai dasar di antaranya adalah:

1. Memberikan rasa aman bagi semua anggota keluarga.
2. Tanggap terhadap situasi yang akan membahayakan keluarga.

3. Bertanggungjawab untuk memelihara dan melindungi keluarga.
4. Siaga, siap mengatasi persoalan yang timbul dalam keluarga.
5. Menghindari kekerasan dalam rumah tangga.

5. FUNGSI REPRODUKSI

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

Nilai dasar yang harus dipahami dalam fungsi reproduksi di antaranya adalah:

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



yupiramos © 123RF.com

3. Teguh dimaksudkan untuk keteguhan dalam fungsi reproduksi yaitu kemampuan seseorang baik perempuan dan laki-laki untuk menjaga kesucian organ reproduksinya sebelum menikah. Selain itu, teguh diartikan sebagai menjaga kesetiaan terhadap pasangan setelah menikah.

1) *Bagaimana cara Anda dan pasangan untuk bertanggungjawab dalam kaitan dengan fungsi reproduksi?*

2) *Apa yang Anda lakukan jika pasangan Anda melanggar salah satu nilai di atas?*

Silahkan diskusikan dengan pasangan Anda!

6. FUNGSI SOSIALISASI DAN PENDIDIKAN

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial. Artinya, manusia dalam kehidupannya saling membutuhkan bantuan satu sama lain, hidup secara berkelompok dan bermasyarakat. Orangtua adalah pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya sekaligus sebagai pembimbing dan pendamping dalam tumbuh kembang anak, baik secara fisik, mental, sosial, dan spiritual.

Dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan, nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga di antaranya adalah:

1. Percaya diri, menumbuhkembangkan rasa percaya diri dan kemandirian kepada anggota keluarga.
2. *Self esteem*, menumbuhkembangkan *self esteem* (penghargaan terhadap diri sendiri) anggota keluarga yaitu perasaan bangga dan senang yang dimiliki ketika selesai melaksanakan tugas/pekerjaan yang menantang atau berhasil meraih sesuatu yang diinginkan sehingga anggota keluarga memiliki penghargaan terhadap diri sendiri.
3. Adaptif adalah mudah menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi, misalnya dengan mudah menerima pendapat orang lain serta dapat bergaul dengan siapa saja.
4. Rajin adalah menyediakan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan tugasnya dengan berusaha untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Orang rajin dicirikan dengan selalu menyediakan waktu tanpa mengenal menyerah serta mempunyai cita-cita.
5. Kreatif dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan adalah mendapatkan banyak cara untuk melakukan sesuatu. Orang kreatif dapat dicirikan dengan selalu banyak ide/gagasan dalam melakukan sesuatu, tidak pernah berhenti berinovasi.
6. Tanggung jawab dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan maksudnya mengetahui serta melakukan apa yang menjadi tugasnya.

7. Kerjasama dalam fungsi sosialisasi dan pendidikan. Maksudnya, melakukan sesuatu pekerjaan secara bersama-sama.
8. Menjadi pembelajar sepanjang hayat (*lifelong learner*).

Diskusikan dengan pasangan Anda mengenai nilai-nilai di atas dan bagaimana Anda akan merencanakannya dan mengembangkannya dalam kehidupan berkeluarga!

7. FUNGSI EKONOMI

Keluarga harus mampu memenuhi kebutuhan materiil seluruh anggota keluarganya.

Nilai-nilai yang perlu dikembangkan dalam fungsi ekonomi yaitu:

1. Hemat yaitu menyesuaikan antara penghasilan dan pengeluaran serta membelanjakan uang seefisien mungkin.
2. Teliti yaitu membelanjakan uang dengan mendahulukan kepentingan yang mendesak/penting.
3. Disiplin dengan komitmen yang sudah disepakati tentang keuangan keluarga.

4. Ulet yaitu gigih bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga.
5. Selalu berupaya untuk menabung.

8. FUNGSI LINGKUNGAN

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

Dalam fungsi lingkungan, nilai dasar yang mesti dipahami dan ditanamkan dalam keluarga di antaranya adalah:

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

BAB 4



Perencanaan Persiapan Perkawinan

1. PERSIAPAN KESEHATAN

• USIA

Usia ideal untuk menikah adalah minimal 21 tahun bagi perempuan dan 25 tahun bagi laki-laki. Batasan usia ini dianggap sudah siap menghadapi kehidupan keluarga yang dipandang dari sisi kesehatan dan perkembangan emosional. Apabila terjadi perkawinan sebelum usia yang dianjurkan usahakan agar kehamilan pertama terjadi pada usia minimal 21 tahun.

APA AKIBAT PERNIKAHAN USIA DINI?

1. Gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan gangguan perkembangan emosional.
2. Berbagai risiko kesehatan akibat hubungan seksual usia dini, seperti kanker leher rahim. Perkawinan pada usia muda meningkatkan risiko berganti pasangan, sehingga meningkatkan risiko hepatitis B dan infeksi penyakit menular seksual lainnya termasuk HIV dan AIDS.
3. Risiko kehamilan dan persalinan usia dini, seperti keracunan kehamilan, perdarahan hebat, cacat bawaan pada janin, bayi lahir prematur atau berat lahir rendah dan kematian ibu
4. Risiko psikologis. Emosi yang belum stabil, memungkinkan banyaknya pertengkaran atau bentrokan (KDRT) yang berkelanjutan dan dapat mengancam kelangsungan rumah tangga dan berujung pada perceraian.

5. Risiko ekonomi/keuangan. Perkawinan dini umumnya belum mandiri secara ekonomi dan ini dapat menjadi sumber ketidakharmonisan keluarga.
6. Risiko pendidikan. Perkawinan dini dapat menyebabkan pencapaian pendidikan tinggi terhambat.
7. Risiko hukum. Perkawinan yang dilangsungkan kurang dari syarat usia berpotensi melanggar Undang-Undang Perlindungan Anak. Orangtua dan/atau pengantin terancam dapat dipidana kurungan sekurang-kurangnya lima tahun dan setinggi-tingginya 15 tahun, dan dapat diancam dengan denda setinggi-tingginya Rp 5.000.000 (lima miliar rupiah).

• PEMERIKSAAN KESEHATAN

Pemeriksaan kesehatan bertujuan untuk mengetahui masalah kesehatan yang dimiliki calon pasangan, baik yang umum maupun yang berkaitan dengan penyakit yang dapat diturunkan.

Pemeriksaan ini mencakup:

Pemeriksaan umum; Pemeriksaan fisik lengkap; Pemeriksaan darah rutin; Pemeriksaan beberapa penyakit yang diturunkan (Alergi, asma, Talasemia); Pemeriksaan penyakit menular (TORCH, Hepatitis B dan C, HIV dan AIDS).

• IMUNISASI

Imunisasi yang perlu dilakukan sebelum menikah adalah imunisasi TT (Tetanus Toxoid) , Hepatitis B, MMR (Mumps Measles Rubela), varisela (cacar air), dan HPV (Human Papiloma Virus penyebab kanker leher rahim).

2. PERSIAPAN PSIKOLOGI

Kesiapan psikologis untuk menikah diartikan sebagai: **1)** kesiapan individu dalam menjalankan peran sebagai suami atau istri; meliputi pengetahuan akan tugasnya masing-masing dalam rumah tangga; **2)** kemampuan berkomunikasi dan bernegosiasi; **3)** mampu melakukan manajemen konflik yang sehat.

3. PERSIAPAN KEUANGAN

Penyebab perceraian tertinggi adalah masalah keuangan. Keluarga perlu memiliki penghasilan secara mandiri dan mengatur penghasilan sedemikian rupa sehingga dapat memenuhi kebutuhan keluarga.

Yang perlu dipersiapkan dari sisi keuangan adalah:

- 1) Cara pengaturan pemasukan dan pengeluaran yang baik,
- 2) Mengetahui dan menetapkan tujuan keuangan bersama, meliputi dana darurat, dana rumah, dana persiapan kehamilan, dana pendidikan anak, dan dana pensiun

4. PERSIAPAN PEMAHAMAN HUKUM

1. Suatu perkawinan hanya bisa dilangsungkan apabila memenuhi syarat sah perkawinan, yaitu harus didasarkan pada persetujuan kedua mempelai, dilakukan menurut hukum masing-masing agama dan kepercayaannya serta cukup usia atau telah dewasa. UU Perkawinan Nomor 1 tahun 1974 memang menempatkan usia 16 tahun, namun UU Perlindungan Anak Nomor 35 Tahun 2014 melarang orangtua mengawinkan anaknya yang belum berusia dewasa atau telah mencapai usia 18 tahun bagi calon pengantin wanita.
2. Perkawinan juga harus dilaporkan minimal 10 hari sebelum tanggal perkawinan yang ditentukan. Pegawai Pencatatan Perkawinan akan menerbitkan dokumen-dokumen yang harus ditandatangani oleh kedua calon pengantin.
3. Calon pengantin juga harus mengenal calon pasangan masing-masing, karena ada ketentuan penghalang yang diatur dalam Pasal 20 jo pasal 7, 8, 9, 10 dan 12 UU Perkawinan, yaitu belum cukup usia, mempunyai hubungan sedarah, semenda, sepersusuan, dilarang menurut hukum agama dan masih terikat perkawinan dengan pihak lain.
4. Apabila prasyarat sebagaimana dimaksud pada poin 3 di atas tidak dipenuhi, dapat mengakibatkan risiko hukum.

BAB 5



Menjadi Orangtua Hebat

HAL PENTING APA SAJA YANG HARUS DIKETAHUI CALON PENGANTIN TENTANG PERENCANAAN MEMBANGUN KELUARGA ?

Yang perlu diketahui tentang perencanaan keluarga bagi calon pengantin, antara lain:

Perencanaan Membangun Keluarga



Merencanakan usia pernikahan

(perempuan 21 tahun dan laki-laki 25 tahun).



Membina hubungan antar pasangan

dengan keluarga lain, dan kelompok sosial.



Merencanakan kelahiran anak pertama

persiapan menjadi orangtua.



Mengatur jarak kelahiran

dengan menggunakan alat kontrasepsi.



Berhenti melahirkan di usia 35 tahun

agar dapat merawat balita secara optimal.



Merawat dan mengasuh anak usia balita

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

LANGKAH-LANGKAH APA SAJA YANG HARUS DIKETAHUI UNTUK MEMBENTUK KELUARGA BERKUALITAS?

Dalam membangun keluarga yang berkualitas beberapa langkah yang perlu dilakukan adalah:



Menumbuhkembangkan harapan

pada diri sendiri dan keluarga akan kehidupan yang lebih baik.



Memberikan teladan yang baik

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



Senantiasa memberikan nasihat kebaikan

dan teguran atas perilaku dan tindakan yang menyimpang.



Mencari & membentuk lingkungan kondusif

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



Melakukan pembiasaan dan pengulangan

terhadap hal-hal yang baik dan bermanfaat.



Memberikan hadiah berupa pujian

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

LANGKAH-LANGKAH APA YANG HARUS DILAKUKAN AGAR DAPAT MEMILIKI KETAHANAN KELUARGA ?

Keluarga berkualitas yang kita ciptakan akan terwujud apabila masing-masing keluarga memiliki ketahanan keluarga yang tinggi dan akan tercipta apabila masing-masing keluarga dapat melaksanakan fungsi-fungsi keluarga secara serasi, selaras dan seimbang, yang terdapat di dalam 8 (delapan) fungsi keluarga yaitu:

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

DUKUNGAN ORANGTUA KEPADA BUAH HATINYA DALAM PENGASUHAN

TERKAIT DENGAN PENDIDIKAN ANAK, SEBUTKAN POLA ASUH YANG DAPAT DIGUNAKAN ORANGTUA DALAM MENDIDIK ANAK?

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

APA PERBEDAAN POLA/ GAYA PENGASUHAN ITU?

Otoriter

Gaya menerapkan peraturan yang ketat dan memaksa anak mematuhi. Kalau anak tak patuh maka ia dihukum. Hukuman fisik dianggap sah-sah saja.

Permisif

Orangtua selalu menuruti keinginan anak dan cenderung membiarkan anak berbuat semaunya. Mereka menganggap hal itu adalah wujud rasa sayang tanpa menyadari bahwa hal itu justru bisa menjerumuskan anak, membuat anak cenderung egois, dan tidak mampu mengontrol diri.

Demokratis

Orangtua yang demokratis merupakan gaya pengasuhan yang menghargai kepentingan anak, tetapi juga menekankan pada kemampuan untuk mengikuti aturan.

Diabaikan

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

MEMAHAMI KONSEP DIRI ORANGTUA

Apa yang disebut dengan konsep diri orangtua?

Konsep diri orangtua adalah pendapat orangtua tentang dirinya sendiri, baik pemahaman mental maupun fisik. Dengan kata lain, konsep diri orangtua adalah respon orangtua tentang pertanyaan: "siapa saya?". Dengan menyadari tentang dirinya, maka akan ada unsur penilaian

tentang keberadaan dirinya itu, apakah dia telah menjadi orangtua yang baik atau kurang baik, berhasil atau kurang berhasil dalam mengasuh anak, dan mampu atau kurang mampu dalam mengembangkan kecerdasan seorang anak.

APA PERAN ORANGTUA DALAM KELUARGA

PERAN AYAH

Selain sebagai pencari nafkah, dalam pengasuhan, ayah memiliki peranan yang sangat penting.

Di masa awal seorang suami atau ayah dapat:

1. Menyiapkan tempat tinggal yang layak.
2. Mendampingi istri (siaga) selama masa kehamilan.
3. Mendukung istri untuk menyusui bayinya.
4. Turut merawat bayi sejak dilahirkan.
5. Melakukan aktivitas bersama anak.
6. Menciptakan komunikasi yang baik dengan seluruh keluarga.



milanes © 123RF.com

Peran suami atau ayah dalam keluarga menjadi contoh positif terhadap:

Perkembangan kognitif

- Anak lebih cerdas.
- Anak lebih terampil.
- Prestasi di sekolah lebih baik.

Perkembangan sosio-emosional

- Anak merasa aman.
- Anak tidak mudah stres.

Perkembangan fisik.

- Anak lebih sehat.

PERAN IBU

Ibu memiliki peran dalam keluarga, di antaranya:

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



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

BAB 6



Manajemen Konflik

Konflik dalam keluarga biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, apabila dibiarkan tanpa ada penanganan yang baik maka akan menjadi bibit-bibit perpecahan dalam keluarga lebih jauh lagi akan berujung pada perceraian.

Konflik adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat menekan perasaan individu karena adanya dua hal atau obyek, kebutuhan, keinginan, kekuatan, kecenderungan ataupun tujuan yang berbeda atau bertentangan yang timbul pada saat yang sama.

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



Konflik dalam keluarga

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

- Kurangnya saling pengertian.
- Kurangnya saling percaya.
- Kurangnya saling terbuka.
- Kurang komunikasi yang efektif.
- Kurang saling menghargai.

DISKUSIKAN BAGAIMANA CARA ANDA BERDUA UNTUK MENGATASI KONFLIK YANG DISEBABKAN HAL-HAL TERSEBUT DI ATAS!

SUMBER KONFLIK

1. Penghasilan

Dengan kondisi penghasilan Anda sekarang apakah Anda sudah siap untuk membina rumah tangga?

2. Anak

- Diskusikan nilai kehadiran anak bagi Anda berdua!
- Pola asuh seperti apa yang akan Anda terapkan untuk anak?
- Harapan apa yang Anda inginkan dari anak?

3. Kehadiran Keluarga besar.

4. Hubungan Seksual.

5. Keyakinan/Agama.

6. Komunikasi.



TAHAPAN MANAGEMEN KONFLIK

Tahap primer. Ini merupakan tahap pencegahan terhadap terjadinya konflik keluarga. Calon pengantin harus mengetahui sumber konflik yang telah dijelaskan sebelumnya. Jika sumber konfliknya adalah penghasilan, maka pasangan harus berusaha mencari pekerjaan. Namun jika tetap tidak mendapatkan pekerjaan, pasangan harus berkomitmen untuk tidak menjadikan masalah itu sebagai sumber konflik. Komitmen ini harus disepakati sebelum menikah.

Tahap sekunder. Tahap ini sudah terjadi konflik dan bagaimana cara mengatasinya.

Upaya-upaya yang dilakukan antara lain:

- Mencari alternatif pemecahan masalah berdasarkan sumber masalahnya.
- Berkomunikasi secara asertif (menghargai diri sendiri dan pasangan).
- Mencari bantuan pihak ketiga yang kompeten, seperti psikolog atau konselor perkawinan.
- Memilih cara yang terbaik (salah satu).
- Melaksanakan cara yang sudah dipilih dari kompromi di atas.
- Evaluasi penyelesaian konflik.



Tahap tersier setelah konflik teratasi, pasangan tetap berusaha mempertahankan komunikasi yang efektif, mencegah dampak negatif atau trauma psikologis akibat konflik yang pernah dialami, dan perlunya kesepakatan baru agar tidak terjadi konflik yang sama di masa yang akan datang.

- a. Mengerti terhadap pekerjaan pasangan masing-masing; berusaha membuat suami/istri merasa senang; saling menyatakan perasaan secara terbuka; menghargai pendapat/ide pasangan; menggunakan waktu luang bersama; saling memuaskan dalam kehidupan seksual.
- b. Adanya komunikasi yang efektif dan dapat menjadi pendengar yang baik bagi pasangannya.
- c. Jika ada masalah, komunikasikan dengan pasangan agar tidak berlarut-larut.
- d. Menyeimbangkan antara perasaan dan pikiran (rasional). Tidak berpikir yang aneh-aneh kalau sesuatu hal belum terjadi. Hadapi masalah dengan wajar

BAB 7



Manajemen Keuangan

KOMPONEN-KOMPONEN YANG DIPERLUKAN DALAM PENYUSUNAN RENCANA KEUANGAN KELUARGA ADALAH KOMPONEN PENDAPATAN DAN KOMPONEN PENGELUARAN. DI BAWAH INI AKAN DIJELASKAN KOMPONEN PENDAPATAN DAN KOMPONEN PENGELUARAN.

PERENCANAAN KEUANGAN KELUARGA

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

1. Pendapatan tetap suami atau istri, misalnya gaji.
2. Pendapatan lainnya (pendapatan tambahan selain dari gaji pokok/pendapatan pokok).

KOMPONEN PENGELUARAN

Jenis-jenis pengeluaran keluarga yaitu:

1. **Pengeluaran wajib/pokok.** Pengeluaran ini bersifat penting yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan utama suatu keluarga.
2. **Pengeluaran tambahan.** Pengeluaran ini bersifat insidental, tidak terus menerus dan hanya diperlukan pada waktu tertentu saja.

KIAT-KIAT PENGELOLAAN KEUANGAN KELUARGA

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



Natalia Nanyach © 123RF.com

BAB 8



Kesehatan Reproduksi

PENTINGNYA MENGETAHUI KONDISI KESEHATAN REPRODUKSI DIRI SENDIRI

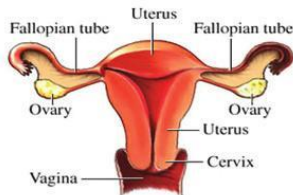
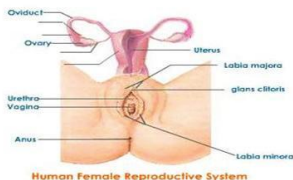
1. Dapat mengetahui indikator kesehatan ibu secara umum.
2. Mengetahui masa subur, siklus menstruasi, teratur/tidak teratur. Siklus normal terjadi 21-35 hari.
3. Pemeriksaan kesehatan secara keseluruhan untuk menurunkan angka terjadi kelainan genetik generasi selanjutnya.
4. Cek TORCH (toksoplasma, rubela, citomegalovirus, herpes simplex).
5. Imunisasi Tetanus Toksoid (TT) penting dilakukan karena pertama kali berhubungan intim umumnya alat kelamin wanita mengalami luka akibat selaput darah robek. Luka ini akan menjadi jalan masuk bakteri tetanus.
6. Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan.
7. KB dalam rangka mengatur jarak dan menunda kehamilan. Kelahiran anak pertama dan kedua mempunyai jarak minimal tiga tahun.

APA BEDANYA ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN DAN LAKI-LAKI ?

ORGAN REPRODUKSI PEREMPUAN DAN FUNGSINYA

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

6. **Vagina (liang senggama)** yaitu awal dari vagina, merupakan rongga penghubung rahim dengan bagian luar tubuh. Lubang vagina ini ditutupi oleh selaput dara. Sedangkan vagina (lubang senggama) berfungsi untuk bersenggama, tempat keluarnya menstruasi dan jalan lahir bayi.
7. **Klitoris (kelentit)** yaitu benjolan daging kecil yang paling peka rangsangan
8. **Labia mayora (bibir vagina bagian luar).** Fungsinya adalah memberikan perlindungan kepada klitoris, lubang kencing, dan lubang vagina.
9. **Labia minora (bibir vagina bagian dalam),** terletak di belakang labia mayora. Labia minora memiliki banyak pembuluh darah dan syaraf.

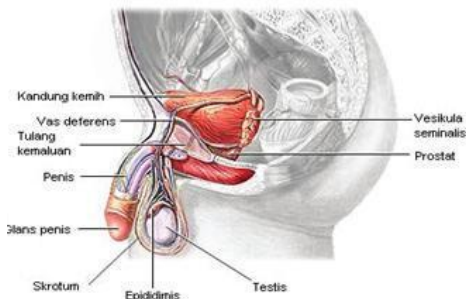


10. **Lubang kencing** adalah saluran tempat keluarnya air seni dari kandung kemih.
11. **Anus (dubur)** adalah bukaan dari rectum ke lingkungan luar tubuh. Fungsinya adalah membuang feses melalui proses buang air besar.
12. **Hymen (selaput dara)** yaitu selaput tipis di muka liang vagina
13. **Payudara.** Payudara terkait dengan proses menyusui. Sedangkan pada remaja, payudara mulai membesar. Hal yang perlu diketahui adalah cara merawat payudara, seperti kebersihan dan penggunaan pakaian (beha/kutang/bra maupun pakaian luar).

ORGAN REPRODUKSI LAKI-LAKI DAN FUNGSINYA

1. **Penis** berfungsi sebagai alat senggama dan sebagai saluran untuk pengeluaran sperma dan air seni.
2. **Glans** adalah bagian depan atau kepala penis. Glans banyak mengandung pembuluh darah dan saraf.
3. **Saluran kencing (uretra)** yaitu saluran untuk mengeluarkan air seni dan air mani.

4. **Saluran sperma (vas deferens)** yaitu saluran yang menyalurkan sperma dari testis pididimis menuju ke uretra/saluran kencing pars prostatika.
5. **Testis (buah zakar)** berjumlah dua buah untuk memproduksi sperma setiap hari dengan bantuan testosteron. Testis berada dalam scrotum, di luar rongga panggul karena pembentukan sperma membutuhkan suhu yang lebih rendah daripada suhu badan (36,7 C).
6. **Prostat, vesikula seminalis, dan beberapa kelenjar lainnya.**
Kelenjar-kelenjar yang menghasilkan cairan mani (semen) yang berguna untuk membentuk makanan pada sperma ikut mempengaruhi kesuburan sperma.
7. **Ureter (kandung kemih)** adalah tempat penampungan sementara hasil ekskresi (pengeluaran) dari ginjal (air seni).





IMUNISASI YANG HARUS DILAKUKAN

Pencegahan dan perlindungan diri yang aman terhadap penyakit tetanus dan Hepatitis B dilakukan dengan pemberian imunisasi TT dan Hepatitis B.

(Untuk informasi lebih lengkap dapat datang ke fasilitas kesehatan)

KEHAMILAN

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

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

Tanda-tanda kehamilan

Di antara tanda-tanda kehamilan adalah:

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

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

Menjaga kehamilan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan ibu hamil adalah:

- Jangan kelelahan dan mengangkat benda berat.
- Berpakaian longgar yang menyerap keringat.
- Olahraga ringan seperti senam hamil dilakukan dengan hati-hati.
- Hindari orang yang merokok.
- Pemakaian obat harus sesuai dengan petunjuk dokter.
- Makan bergizi seimbang termasuk sayur dan buah.

Gizi makanan ibu hamil

Makanan ibu hamil harus diperhatikan, karena selain untuk kebutuhan ibu juga dibutuhkan untuk perkembangan janin. Kekurangan gizi akan mengakibatkan ibu hamil cepat lelah dan pusing, muka pucat, mudah terserang penyakit, kekurangan ASI atau ASI tidak keluar pada saat menyusui.

Kehamilan dan persalinan berisiko

Kehamilan dan persalinan berisiko tinggi biasanya terjadi karena faktor "EMPAT terlalu" dan "TIGA terlambat."

EMPAT TERLALU yaitu:

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

TIGA TERLAMBAT yaitu:

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

AIR SUSU IBU (ASI)

Manfaat Pemberian ASI

- Mengandung zat gizi yang bernilai sangat tinggi, baik dalam jumlah maupun mutu yang diperlukan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayi dan anak termasuk dalam membentuk kekebalan pada tubuh bayi.
- ASI Eksklusif selain merupakan sumber makanan terbaik, juga dapat mencegah kehamilan.

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

**Sudahkah Anda mengetahui,
apa itu IMS, HIV, dan AIDS?**

INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS) DAN HIV-AIDS

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

Perlu diketahui gejala Infeksi menular seksual

Keluar cairan dari vagina, penis atau anus yang berubah warna dan berbau, rasa panas saat berkemih, demam, dan gatal berlebihan.

Jenis IMS yang sering dijumpai

- Raja singa (gonorrhea/GO), kandidiasis (keputihan berlebihan akibat jamur), kondiloma akuminata (jengger ayam), dan herpes genitalis.
- Sifilis pada bayi yang dilahirkan dari perempuan penderita sifilis seringkali cacat atau lahir dalam keadaan sudah mati.

Jika ditemukan gejala-gejala seperti di atas, segera datang ke fasilitas kesehatan.

HUMAN IMMUNODEFICIENCY VIRUS (HIV)

Adalah yang paling berbahaya karena selain tidak dapat disembuhkan, HIV merusak kekebalan tubuh manusia untuk melawan penyakit apapun. Akibatnya, orang yang terkena HIV dapat menjadi sakit-sakitan dan banyak yang meninggal karenanya. Ingat! HIV akan lebih mudah menulari kita jika kita terkena IMS.

AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome)

Adalah kumpulan gejala atau penyakit akibat menurunnya kekebalan tubuh yang didapat dan infeksi HIV.

Penularan HIV

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

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

Cegah Penularan IMS dan HIV

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

MENGAPA PERLU MEMAHAMI KANKER LEHER RAHIM DAN KANKER PAYUDARA ?

INFORMASI TENTANG DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM DAN KANKER PAYUDARA

Kanker Leher Rahim

Penyebabnya: Human Papilloma Virus (HPV).

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

Faktor Risiko Kanker Leher Rahim

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

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

Deteksi dini kanker leher rahim dapat dilakukan dengan:

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

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

Melakukan SADARI (Pemeriksaan Payudara yang Dilakukan Sendiri)

Kanker payudara ialah kanker yang berasal dari kelenjar saluran dan jaringan penunjang payudara, tidak termasuk kulit payudara.

Merupakan kanker terbesar kedua yang berisiko diderita oleh perempuan setelah kanker leher rahim. Sampai saat ini, penyebab pasti kanker payudara belum dapat diketahui.

SADARI dianjurkan dilakukan sebulan sekali setelah selesai haid.



Mengapa Memilih **DUREX?**

DUREX memiliki pengalaman lebih dari 80 tahun dalam memproduksi kondom. Kami menjamin setiap produk kondom yang kami produksi sudah melalui proses pengujian yang ketat.

Proses produksi kami bermula dari penggunaan bahan baku dengan mutu terbaik. Setiap kondom juga harus melalui uji elektronis, di samping itu kami juga melakukan uji tiup pada sample dari setiap batch produksi kami. Standar mutu internasional mengharuskan sebuah kondom untuk mampu menampung 18 liter udara dalam uji tiup ini.

Sebuah kondom **DUREX**, pada umumnya mampu menampung 40 liter udara tanpa pecah. Hal ini penting, karena menunjukkan bahwa kami tidak berhenti hanya untuk memenuhi standar mutu internasional saja, tapi justru kami melampaui standar mutu internasional tersebut.

Kondom **DUREX** juga diuji dengan diisi air untuk menjamin bahwa kondom tersebut tidak bocor. Untuk menjamin hal itu, kami melakukan dua juta uji air dalam setiap bulannya.

Semua kondom **DUREX** juga sudah melalui uji dermatologis.

Selain itu, **DUREX** juga berkomitmen dalam melakukan penelitian untuk terus menghasilkan produk-produk baru untuk meningkatkan kesejahteraan seksual. Ini artinya **DUREX** akan senantiasa bekerjasama dengan berbagai kementerian, ilmuwan, ahli kesehatan, rumah sakit, akademisi maupun lembaga masyarakat.



Pada akhirnya, proses terbaik akan menghasilkan produk terbaik dengan didukung oleh ide-ide terbaik pula.

Itulah sebabnya mengapa jutaan orang di dunia menggunakan **DUREX** setiap harinya

BAB 9



Keluarga Berencana

APA YANG ANDA KETAHUI TENTANG KELUARGA BERENCANA?

1. Mewujudkan keluarga berkualitas melalui promosi, perlindungan, dan bantuan dalam mewujudkan hak-hak reproduksi, serta menyelenggarakan pelayanan, pengaturan, dan dukungan yang diperlukan untuk membentuk keluarga dengan usia kawin yang ideal. Untuk wanita berusia minimal 21 tahun dan laki-laki berusia minimal 25 tahun.
2. Mengatur jumlah, jarak, dan usia ideal melahirkan anak.
3. Mengatur kehamilan.
4. Membina ketahanan dan kesejahteraan keluarga.

PEMILIHAN KONTRASEPSI DALAM MERENCANAKAN KELUARGA

PEMILIHAN KONTRASEPSI RASIONAL

Fase ← Menunda Kehamilan →	Fase ← Menjarangkan Kemamilan →	Fase ← Tidak Hamil Lagi →
<ul style="list-style-type: none"> - Pil - IUD - Sederhana - Suntikan - Implant 	<ul style="list-style-type: none"> - IUD - Suntikan - Mini Pil - Pil - Implant - Sederhana - MOW/ MOP 	<ul style="list-style-type: none"> - MOW/ MOP - IUD - Implant - Suntikan - Implant - Sederhana - Pil
20		35

Sumber: Prof. Dr. dr. Biran Affandi, SpOG, Tahun 2004

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

1. MENUNDA KEHAMILAN

Salah satu prasyarat untuk menikah adalah kesiapan secara fisik. Yang sangat menentukan adalah umur untuk melakukan pernikahan. Secara biologis, fisik manusia tumbuh berangsur-angsur sesuai dengan pertambahan usia. Dalam masa reproduksi, usia 21 tahun ke bawah adalah usia yang dianjurkan untuk menunda perkawinan dan kehamilan. Dalam usia ini seorang remaja masih dalam proses tumbuh kembang baik secara fisik maupun psikis.

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

2. MENGATUR JARAK KEHAMILAN

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

3. TIDAK INGIN ANAK LAGI

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

MANFAAT BER-KB

1. Mencegah kurang darah (anemia).

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

2. Mencegah perdarahan pada persalinan

3. Mencegah Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD).

Dengan ber-KB, keluarga dapat merencanakan dan mengatur kelahiran anak-anaknya, dengan menghindari kehamilan “4 Terlalu” (Terlalu muda, Terlalu tua, Terlalu dekat, Terlalu banyak).

4. Meningkatkan keharmonisan keluarga.

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

5. Memiliki peluang yang besar untuk aktualisasi pasangan suami istri

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

6. Tumbuh kembang anak terjamin.

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

7. Terpenuhinya kebutuhan ASI Eksklusif enam bulan dan menyusui sampai dua tahun

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

8. Membantu pengendalian jumlah penduduk berkontribusi pada pelestarian lingkungan dan pencapaian tujuan pembangunan bangsa.

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

JENIS DAN METODE KONTRASEPSI



[1] Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau Intra Uterine Device (IUD)

Terbuat dari plastik, fleksibel dipasang di rahim. Efektifitas penggunaan sampai 99,4%, dapat mencegah kehamilan hingga 5-10 tahun, tergantung jenisnya. Tidak menghambat produksi ASI. Pemasangan dapat dilakukan kapan saja tanpa menunggu haid. Kontrasepsi ini tidak melindungi dari infeksi menular seksual dan HIV-AIDS.

Kelebihan

- Tidak mengganggu hubungan suami istri.
- Tidak menghambat produksi ASI.
- Dapat dipasang segera setelah persalinan atau sesudah keguguran, jika tidak terjadi infeksi.
- Dapat dipakai pada ibu yang berusia >35 tahun dan perokok berat.

- e. Dapat digunakan sampai menopause.
- f. Efek sampingnya sangat kecil.
- g. Dapat membantu mencegah kehamilan di luar kandungan (kehamilan ektopik)

Yang boleh menggunakan AKDR/IUD

- a. Ibu usia reproduksi.
- b. Menginginkan kontrasepsi jangka panjang.
- c. Ibu menyusui yang menginginkan memakai kontrasepsi.
- d. Setelah melahirkan
- e. Usai keguguran dan tak ada tanda-tanda infeksi.
- f. Risiko rendah dari Penyakit Menular Seksual.
- g. Ibu yang gemuk ataupun kurus.

Yang tidak boleh menggunakan AKDR/IUD

- a. Ibu yang sedang hamil.
- b. Ada perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya.
- c. Kelainan bawaan/kongenital pada rahim, atau ada PID
- d. Mempunyai riwayat kehamilan di luar rahim (ektopik), kanker alat kelamin
- e. Sedang menderita infeksi alat genital (vaginitis, servitis).
- f. Ukuran rongga rahim tidak normal.

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

Adalah alat kontrasepsi mengandung hormon progestin, bentuknya seperti sepanjang batang korek api, terbuat dari plastik dan dipasang di bawah lapisan kulit (subkutan) pada lengan atas bagian samping dalam. Mempunyai efektivitas sampai 99,8% dan dapat digunakan dalam jangka waktu 3 tahun. Aman digunakan ibu menyusui karena tidak mengganggu produksi ASI.

Kelebihan

- a. Aman dipakai pada masa menyusui, tidak mengganggu produksi ASI.
- b. Perlindungan jangka panjang sampai 3 tahun.
- c. Tak mengganggu saat berhubungan seksual.
- d. Dapat dicabut sebelum batas waktu.
- e. Mengurangi nyeri dan jumlah darah haid.
- f. Kembalinya kesuburan cepat setelah dicabut.
- g. Melindungi terjadinya kanker endometrium, menurunkan angka kejadian endometriosis, kejadian kelainan tumor jinak pada payudara dan radang panggul.

Yang boleh menggunakan Implant

- a. Usia subur.
- b. Ibu menyusui atau tidak menyusui.
- c. Pasca persalinan dan pasca keguguran.
- d. Tekanan darah <180/110 mmHg.

Yang tidak boleh menggunakan Implant

- a. Sedang hamil atau diduga hamil.
- b. Perdarahan pervaginam yang tidak diketahui penyebabnya.
- c. Ada riwayat kanker payudara atau mioma uterus.

[3] Suntikan KB 3 (Tiga) Bulanan

Kontrasepsi melalui suntikan dalam otot di daerah bokong. Isi hanya progestin (Depo Medroksiprogesteron Asetat/DMPA). Suntikan ini diberikan segera 6 minggu setelah persalinan atau 7 hari pertama saat periode menstruasi. Efektifitas 99% mencegah kehamilan bila disuntik sesuai jadwal.

Yang dapat menggunakan suntikan

- a. Usia reproduksi.
- b. Ibu sedang menyusui dan memerlukan kontrasepsi yang tidak mengganggu produksi ASI.
- c. Ibu pasca keguguran.
- d. Tekanan darah < 180/110 mmHg.

Kelebihan

- a. Cocok untuk ibu menyusui karena tidak menekan produksi ASI.
- b. Menekan risiko terjadinya tumor payudara.
- c. Tidak mempengaruhi hubungan seksual.
- d. Menurunkan kasus anemia.
- e. Mencegah beberapa penyakit radang panggul.

Yang tidak boleh menggunakan Suntikan

- a. Hamil atau dicurigai hamil.
- b. Perdarahan pervaginam yang tidak jelas penyebabnya.
- c. Menderita penyakit payudara atau riwayat kanker payudara.
- d. Riwayat kencing manis dengan komplikasi.

[4] Suntikan KB1 (Satu) Bulanan

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

[5] Pil KB Progestin (Minipil)

Kontrasepsi secara oral dalam bentuk pil yang mengandung hanya hormon progestin (minipil). Dapat diberikan segera setelah melahirkan karena tidak mengganggu proses menyusui.

Kelebihan

- a. Sangat efektif bila digunakan secara benar.
- b. Tidak menghambat produksi ASI.
- c. Kesuburan cepat kembali jika putus konsumsi kontrasepsi pil.
- d. Nyaman, mudah digunakan, tidak mengganggu hubungan seksual.
- e. Dapat dihentikan setiap saat.

Yang dapat menggunakan Minipil

- a. Usia reproduksi.
- b. Menginginkan metode kontrasepsi yang tidak mengganggu produksi ASI.
- c. Pasca persalinan dan menyusui.
- d. Tidak mempunyai tekanan darah tinggi <180/110 mmHg.

Yang tidak dapat menggunakan Minipil

- a. Hamil atau diduga hamil.
- b. Perdarahan pervaginam yang belum jelas penyebabnya.
- c. Ibu yang sedang minum obat tuberculosi/s/ TBC (rifampisin), atau obat epilepsi (fenitoin dan barbiturate).
- d. Riwayat stroke, karena progestin dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah.
- e. Kanker payudara atau riwayat kanker payudara.

[6] Pil KB Kombinasi

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



[7] Kondom

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

Kelebihan memakai kondom

- Efektif bila digunakan dengan benar.
- Tidak mengganggu produksi ASI.
- Tidak mengganggu kesehatan pengguna.
- Berfungsi ganda (sebagai alat kontrasepsi dan pencegahan penularan PMS, HIV dan AIDS).
- Murah dan dapat dibeli secara umum, tak perlu resep dokter atau pemeriksaan khusus. Merupakan metode kontrasepsi sementara bila metode lainnya harus ditunda. Membantu ibu yang sudah menopause (memperlicin dalam hubungan seksual).

Yang tidak sesuai memakai kondom

- a. Beberapa orang yang mungkin alergi terhadap bahan dasar kondom.
- b. Menginginkan kontrasepsi jangka panjang.

Cara penggunaan kondom

- a. Gunakan setiap akan berhubungan seksual.
- b. Jangan memakai benda tajam saat membuka kemasan kondom (pisau, gunting, silet, dll.).
- c. Pasangkan kondom saat penis ereksi, tempelkan ujungnya di ujung penis, tempatkan bagian penampung sperma pada ujung saluran kemih (uretra), geser gulungan kondom ke arah pangkal penis.
- d. Kondom dilepas sebelum penis melembek.
- e. Gunakan kondom hanya sekali pakai.
- f. Buang kondom bekas ke yang tempat aman.
- g. Jangan simpan di tempat yang panas karena bisa rusak.
- h. Jangan gunakan kondom jika kemasannya robek atau kondom tampak rapuh/kusut/kadaluwarsa.



[8] Metode Amenore Laktasi (MAL)

Merupakan kontrasepsi alamiah, yang dapat digunakan oleh ibu yang menyusui dengan syarat memenuhi 3 kondisi sebagai berikut:

- Umur bayi kurang dari enam bulan.
- Ibu belum mendapatkan menstruasi kembali.
- Ibu menyusui secara eksklusif.
- Metode ini memiliki angka kegagalan yang tinggi sehingga sebaiknya dibarengi dengan pemakaian kontrasepsi lainnya yang tidak mengganggu ASI.

Kelebihan MAL bagi ibu

- a. Meningkatkan kesehatan ibu dan anak.
- b. Mengurangi perdarahan pasca persalinan.
- c. Mengurangi risiko kurang darah (anemia).
- d. Mengurangi risiko kanker payudara.
- e. Meningkatkan kontak batin ibu dan anak.
- f. Kontrasepsi alami pencegah kehamilan.
- g. Menghemat pengeluaran keluarga/ekonomis.

Ibu yang tidak boleh menggunakan MAL

- a. Kontraindikasi mutlak: Sakit jiwa yang membahayakan anak dan mengidap kanker payudara.
- b. Kontraindikasi relatif: hepatitis, lepra, HIV dan AIDS.

Yang seharusnya tidak menggunakan MAL

- a. Sudah mendapat haid setelah bersalin.
- b. Tidak menyusui secara eksklusif.
- c. Bayinya sudah berumur lebih dari 6 bulan.
- d. Bekerja dan terpisah dari bayi lebih dari 6 jam.

[9] Metode Operasi Wanita/Tubektomi (MOW)

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

Kelebihan

- a. Tidak mempengaruhi produksi ASI.
- b. Tidak ada efek camping dalam jangka panjang dan tak ada perubahan dalam fungsi seksual.
- c. Berkurangnya risiko kanker indung telur.

Keterbatasan

- a. Perlu pertimbangan yang matang sebelum dilakukan karena bersifat permanen kecuali bila dilakukan rekanalisasi.
- b. Rasa sakit/tidaknyaman dalam beberapa hari setelah tindakan.
- c. Dilakukan oleh dokter terlatih/kompeten (dokter umum untuk minilap, dokter spesialis ginekologi dan dokter bedah untuk proses laparoskopi).

- d. Tidak melindungi diri dari Infeksi Menular Seksual (IMS) termasuk hepatitis B, HIV, AIDS.

Tidak diperbolehkan melakukan Tubektomi

- a. Hamil positif (sudah terdeteksi atau dicurigai).
- b. Perdarahan vaginal yang belum jelas penyebabnya.
- c. Ada infeksi sistemik atau penyakit radang panggul (Pelvic Inflammatory Disease/PID).
- d. Kurang pasti mengenai keinginannya untuk menambah anak di masa depan.
- e. Tidak ada Informed Consent

[10] Metode Operasi Pria/Vasektomi (MOP)

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

Kondisi yang memerlukan perhatian khusus pada tindakan Vasektomi

- a. Infeksi kulit pada daerah operasi dan infeksi sistemik yang mengganggu kondisi kesehatan klien.

- b. Hernia di daerah pangkal paha (hernia inguinalis), penyakit kaki gajah, anemia berat, gangguan pembekuan darah atau sedang menggunakan obat anti pembekuan darah.

Informasi bagi klien

- a. Pertahankan pembalut luka selama 3 hari.
- b. Luka yang sedang dalam penyembuhan jangan digaruk.
- c. Boleh mandi setelah 24 jam, asal daerah luka tidak basah. Setelah 3 hari luka boleh dicuci dengan sabun dan air.
- d. Hindari mengangkat barang berat untuk 3 hari setelah tindakan.
- e. Boleh bersenggama sesudah hari ke 2 atau 3 namun memakai kondom atau cara kontrasepsi lain bagi pasangan selama 3 bulan atau sampai ejakulasi 20 kali.
- f. Untuk memastikan tidak ada lagi sperma di dalam cairan semen perlu melakukan pemeriksaan cairan semen 3 bulan pasca vasektomi.

DEFINISI INFERTILITAS

INFERTILITAS ADALAH SUATU KEADAAN DI MANA KELUARGA YANG TELAH MENIKAH DAN INGIN PUNYA ANAK, TETAPI TIDAK BISA MEWUJUDKAN KEINGINANNYA TERSEBUT KARENA ADANYA MASALAH-MASALAH REPRODUKSI, BAIK PADA SUAMI MAUPUN PADA ISTRI ATAUPUN KEDUA-DUANYA.

Infertilitas Primer

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

Infertilitas Sekunder

Infertilitas sekunder adalah suatu keadaan di mana pasangan usia subur (PUS) yang sudah mempunyai anak dan sudah tidak menggunakan metode pencegahan kehamilan, serta melakukan hubungan seksual secara teratur (yaitu 2-3 kali/minggu) tetapi tetap belum hamil.

Masa Subur Seorang Perempuan:

Masa subur adalah hari perkiraan terjadinya ovulasi atau pelepasan sel telur dari indung telur yang sangat ditentukan oleh siklus menstruasi. Jika melakukan senggama tanpa kontrasepsi, maka pada masa ini kemungkinan terjadi kehamilan.

1. Masa subur: 14 hari sebelum haid yang akan datang, umur sel telur wanita adalah satu hari dan umur sperma laki-laki dua hari.
2. Abstinensi/pantang berkala hari ke 12-19.
3. Perempuan yang berusia lebih muda (usia 25-34 tahun) mengalami kembalinya kesuburan lebih cepat daripada perempuan berusia 35-49 tahun. Perempuan yang berusia lebih muda (usia 25-34 tahun) mengalami kembalinya kesuburan pasca penggunaan kontrasepsi lebih cepat daripada perempuan berusia 35-49 tahun.

PENCEGAHAN INFERTILITAS

Secara Umum

1. Melakukan pola hidup sehat yang teratur dan seimbang.
2. Mengatasi berbagai gangguan kesehatan reproduksi.
3. Mengetahui teknik senggama yang benar
4. Mengatasi masalah psikologi bersama pasangan.

5. Melakukan komunikasi efektif dan saling terbuka bersama pasangan suami-istri.
6. Memperoleh informasi dan pengetahuan kesehatan reproduksi secara lengkap dan benar.
7. Konsultasi medis pranikah.
8. Melakukan hubungan seksual yang sehat.

Secara Khusus

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

KEMBALINYA KESUBURAN PASCA PENGGUNAAN KONTRASEPSI	
METODE KONTRASEPSI	WAKTU KEMBALI KESUBURAN
METODE KONTRASEPSI MODERN	
Kontrasepsi Hormonal	
Kontrasepsi Kombinasi	
Pil Suntikan: Cyclofem (Suntikan 1bulan)	7-9 bulan 12 bulan kembalinya kesuburan 83%
Kontrasepsi Progestin	
Pil Suntikan: Suntikan 3 bulan DMPA (Depo Medroksiprogesteron Asetat) Implant: Susuk 2 batang isinya Levonorgestrel AKDR dengan progestin	8 bulan kembalinya kesuburan 80% 20 bulan kembalinya kesuburan 90% 3 bulan kembalinya kesuburan 94% 4 bulan kembalinya kesuburan 79-96%
Kontrasepsi Non Hormonal	
AKDR	Setelah 1 bulan untuk kembalinya kesuburan 99%
Metode Barrier: Kondom	Segera kembali subur
Kontrasepsi Mantap Tubektomi dan Vasektomi	Kembalinya kesuburan pasca rekanalisasi sangat terbatas, baik itu dari aspek akses, eligibilitas klien, dan keberhasilannya Rekanalisasi bisa berhasil sampai dengan 90%, tetapi untuk dapat terjadinya kehamilan sangat kecil <5%
MAL - ASI Eksklusif	Segera kembalinya kesuburan

ETIKA 'BERHUBUNGAN' SUAMI ISTRI

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

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِهَا وَخَيْرِ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ وَاَعُوْذُ
بِكَ مِنْ شَرِّهَا وَشَرِّ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْهِ

Allahumma inni as-aluka min khoirihaa, wa khoiro maa jabalta-haa 'alaihi, wa a'udzu bika min syarrihaa, wa syarri maa jabal-tahaa 'alaihi.

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

- Disunnahkan bagi kedua mempelai melakukan shalat dua raka`at bersama, karena hal tersebut dinukil dari kaum salaf.
- Membaca bismillah sebelum melakukan jima`. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Kalau sekiranya seorang di antara kamu hendak bersenggama dengan istrinya, dan hendaklah membaca:

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا
Bismillah, Allahumma jannibnasy syaithon, wa jannibisy syaithoona maa rozaqtanaa.

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

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



TATA CARA MANDI JUNUB

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

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

- Pertama: Mencuci tangan terlebih dahulu sebanyak tiga kali sebelum tangan tersebut dimasukkan dalam bejana atau sebelum mandi.
- Kedua: Membersihkan kemaluan dan kotoran yang ada dengan tangan kiri.
- Ketiga: Mencuci tangan setelah membersihkan kemaluan dengan menggosokkan ke tanah atau dengan menggunakan sabun.
- Keempat: Berwudhu dengan wudhu yang sempurna seperti ketika hendak salat.
- Kelima: Mengguyur air pada kepala sebanyak tiga kali hingga sampai ke pangkal rambut.
- Keenam: Memulai mencuci kepala bagian kanan, lalu kepala bagian kiri.
- Ketujuh: Menyela-nyela rambut. Lalu beliau membasuh badan lainnya. "Jika salah seorang dari kami mengalami junub, maka ia mengambil air dengan kedua tangannya dan disiramkan ke atas kepala, lalu mengambil air dengan tangannya dan disiramkan ke bagian tubuh sebelah kanan, lalu kembali mengambil air dengan tangannya yang lain dan menyiramkan ke bagian tubuh sebelah kiri." (HR. Bukhari no. 277).
- Kedelapan: Mengguyur air pada seluruh badan dimulai dari sisi yang kanan setelah itu yang kiri.

Bagaimanakah tata cara mandi junub pada wanita?

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

DAFTAR PUSTAKA

- Andrijono. *Kanker Serviks Edisi Ke-2*. Jakarta: Divisi Onkologi. Departemen Obstetri-Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2009.
- Bahan Penyuluh Bagi Kader Bina Keluarga Balita: Menjadi Orangtua Hebat*. Jakarta: Direktorat Bina Keluarga Balita dan Anak, BKKBN, 2014.
- Bappenas: Tingkat Pengangguran RI Salah Satu Tertinggi di Dunia*, dalam <http://finance.detik.com/read/2014/05/08/141123/2577169/4/bappenas-tingkat-pengangguran-ri-salah-satu-tertinggi-di-dunia>.
- Billings, Evelyn L. *Mengenal Metode Ovulasi Billings*. Yogyakarta: Kanisius, 2007.
- Booklet Kesehatan Reproduksi (Informasi untuk Remaja)*. Jakarta: Direktorat Advokasi dan KIE, BKKBN, 2010.
- Buku Acuan Pencegahan Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*. Jakarta: Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal PP&PL, Departemen Kesehatan RI, 2007.
- Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2012.
- Buku Panduan Konseling untuk Konselor BP4 Perspektif Kesetaraan*. Jakarta: Rahima, BP4, UNFPA, dan KemenPPPA, 2012.
- Buku Panduan Persiapan Kesehatan Reproduksi Bagi Calon Pengantin*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Reproduksi, BKKBN, 2013..
- Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2002.
- Buku Panduan Siklus Hidup Kesehatan Reproduksi Manusia*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Reproduksi, BKKBN, 2011.
- Buku Pegangan Kader BKR tentang Delapan Fungsi Keluarga*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN, 2013.

- Buku Strategi Nasional KIE Pencegahan Penularan HIV dari Ibu ke Bayi PMTCT.* Jakarta: Depkes, BKKBN, & YPI, 2008.
- Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular Semester II.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2012.
- Indra G. Mansur. *Kumpulan Makalah, Temu Ahli, Siasat, dan Kiat Mutakhir Penanganan Infertilitas Pasangan*, 2005.
- Kemenag: *Perceraian Lewati Angka 10 Persen*, dalam <http://harianterbit.com/read/2014/08/14/6644/28/18/Kemenag-Perceraian-Tembus-Angka-10-Persen>
- Kesehatan Perempuan Prioritas Pembangunan Abad Ke 21.* Yogyakarta: Pusat Kesehatan Reproduksi, FK UGM, 2012.
- Konsensus Tatalaksana Pendarahan Uterus Abnormal karena Efek Samping Kontrasepsi.* Jakarta: Himpunan Endokrinologi-Reproduksi dan Fertilitas Indonesia & Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia, 2013.
- Kurikulum Diklat Teknis Pengelolaan PIK Remaja/Mahasiswa bagi Pengelola, Pendidik Sebaya, dan Konselor Sebaya PIK Remaja/Mahasiswa.* Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja, BKKBN, 2013.
- Modul 3: Pelatihan Keterampilan KIP/K dengan Penekanan Kesehatan Reproduksi Berwawasan Jender untuk Petugas KB di Lapangan.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2013.
- Modul TOT Kursus Pranikah.* Jakarta: Kementerian Agama RI, 2010.
- Pedoman Tata Laksana Sifilis untuk Pengendalian Sifilis di Layanan Kesehatan Dasar.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2013.
- Pembinaan Kesehatan Reproduksi Bagi Lansia.* Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan, BKKBN, 2012.
- Peraturan Pemerintah No 21 Tahun 1994 Tentang Penyelenggaraan Pembangunan Keluarga Sejahtera.
- Peraturan Pemerintah No 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi.
- Peraturan Pemerintah RI Nomor 33 Tahun 2012 Tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.

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

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

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

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

Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan.

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.

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

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

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

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

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

www.durex.com/en-lat/aboutdurex/why%20durex/pages/Reasons%20to%20Choose%20Durex.aspx

www.durex.com/en-ee/aboutdurex/why%20durex/pages/whychoosedurex.aspx

www.durexusa.com/about/history-of-durex/

durex®



Durex_Love



Durex Indonesia



Durex.co.id



Durex Indonesia



Great Love Moves You.



A decorative graphic in the top-left corner consisting of several overlapping, semi-transparent circles in various shades of blue. One circle contains a small white cross symbol. The circles are arranged in a way that they appear to be floating or overlapping each other.

Great Love
Moves You.

Condom



Fetherlite

Kondom dengan latex tipis dan kuat, memberikan sensitivitas dan keintiman yang lebih saat bercinta.



Ribbed

Kondom dengan kontur bergaris, menciptakan sensasi dan stimulasi bercinta yang berkesan.



Pleasuremax

Kondom dengan penggabungan dua kontur (garis dan dot) sehingga memberikan stimulasi lebih saat bercinta.



Comfort

Kondom ukuran lebih besar, memberikan kenyamanan saat bercinta.



Love

Kondom kemasan khusus bagi pasangan muda, membangkitkan sensasi sensual yang menggoda.



Tingle

Kondom dengan sensasi mint yang menggoda, menjadikan hubungan lebih bergairah.



Performa

Kondom dengan cairan khusus, memberikan sensasi bercinta lebih lama.



Strawberry

Kondom dengan rasa strawberry, membuat momen bercinta semakin menyenangkan.



Extra Safe

Kondom dengan latex lebih tebal untuk perlindungan extra.



Close Fit

Kondom lebih ketat untuk sensasi lebih saat bercinta.



Together

Kondom yang membuat kebersamaan lebih menyenangkan.



Dua Lima

Kondom yang memberikan keamanan dan keintiman saat bercinta.

Lubricant



Play Massage 2 in Gel

Pelumas tambahan untuk membuat momen bercinta semakin menyenangkan sekaligus dapat digunakan untuk memijat.



Play Tinglyng Lubricant

Pelumas tambahan yang secara bersamaan memberikan sensasi hangat dan dingin sehingga membuat sesi bercinta lebih seru.



Play Warming Lubricant

Pelumas tambahan yang memberikan sensasi hangat yang menggairahkan saat bercinta.



Play Lubricant

Pelumas tambahan untuk membuat momen bercinta semakin menyenangkan.



Play O

Gel untuk meningkatkan sensitivitas daerah intim wanita sehingga memberikan kenikmatan lebih saat bercinta.

Device



Play Vibrations Ring

Alat tambahan untuk memberikan stimulasi ekstra saat bercinta.



AYO IKUT KB

DUA ANAK CUKUP



HEALTH • HYGIENE • HOME

