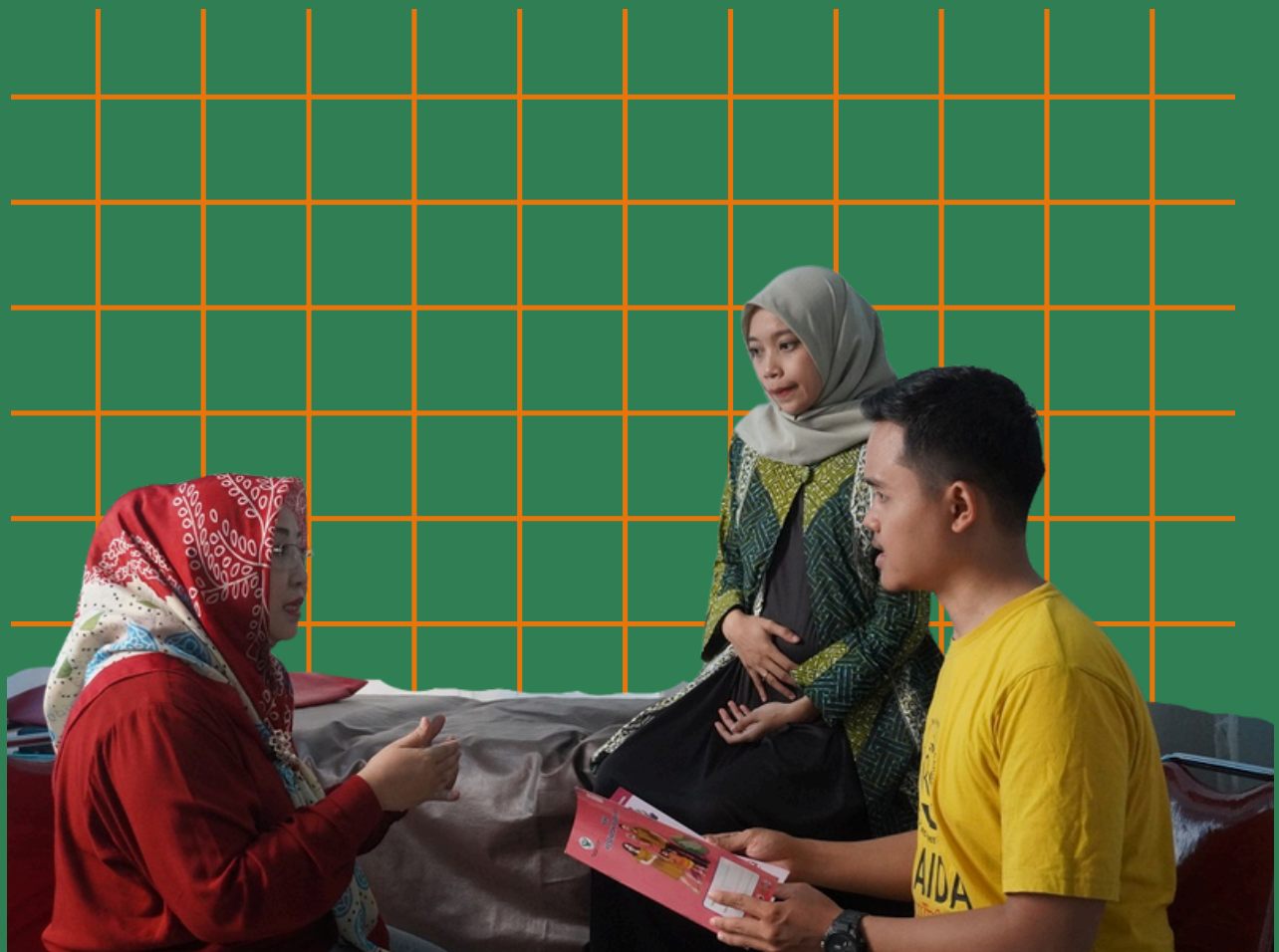


MODUL SIJAKA

SIAP JADI AYAH PEDULI
KESEHATAN KELUARGA



DAFTAR ISI



I. KELAS DASAR – Kesetaraan dalam Keluarga

a. Kesetaraan Gender Laki-Laki dan Perempuan dalam Islam

b. Keluarga Sakinah

II. KELAS KEHAMILAN

a. Kehamilan yang Sehat

b. Peran Suami Istri dalam Periode Kehamilan

III. KELAS PERSALINAN AMAN DAN NYAMAN

Persalinan Sehat dan Peran Suami dalam Persalinan

IV. KELAS MENYUSUI

Peran Ayah dalam Sukses Menyusui

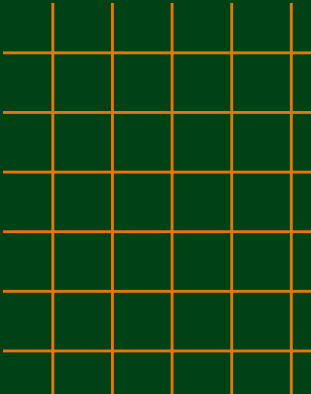
V. KELAS PERENCANAAN KELUARGA & PENCEGAHAN IMS, HIV/AIDS

Pencegahan IMS/HIV/AIDS

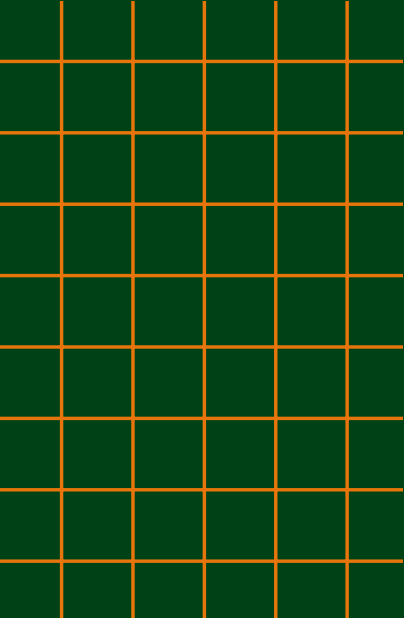
VI. KELAS PENGASUHAN

a. Mengenal Tumbuh Kembang Anak

b. Peran Ayah dalam Pengasuhan



Modul SIJAKA ini telah disusun dan dicetak oleh 'Aisyiyah dengan dukungan dari Kemitraan Australia - Indonesia Menuju Masyarakat Inklusif (INKLUSI). INKLUSI berusaha untuk meningkatkan partisipasi kelompok marginal dalam pembangunan sosial-budaya, ekonomi, dan politik di Indonesia, serta manfaat yang mereka peroleh dari pembangunan tersebut. INKLUSI bekerja sama dengan pemerintah Indonesia dan organisasi masyarakat sipil untuk mendorong upaya memajukan kesetaraan gender, hak-hak penyandang disabilitas, dan inklusi sosial. Informasi yang disajikan dalam publikasi ini adalah tanggung jawab dari tim produksi dan tidak mewakili pandangan Pemerintah Indonesia dan Pemerintah Australia.



I. KELAS DASAR

A. Kesetaraan Laki-Laki dan Perempuan dalam Islam

A. Materi

Kesetaraan Laki-Laki dan Perempuan dalam Islam

B. Deskripsi

Kesetaraan antara laki-laki dan perempuan dalam Islam sering menjadi topik perdebatan yang menarik. Sebagian orang memandang bahwa Islam memberikan kedudukan yang setara bagi keduanya, sementara yang lain beranggapan bahwa ajaran Islam cenderung lebih berpihak pada laki-laki. Untuk memahami kondisi kesetaraan gender dalam Islam, penting untuk menggali lebih dalam ajaran-ajaran dasar Islam serta implementasinya dalam kehidupan sehari-hari.

1. Pandangan Dasar Islam tentang Kesetaraan Laki-Laki dan Perempuan

Pada dasarnya, Islam mengajarkan bahwa semua manusia, baik laki-laki maupun perempuan, diciptakan oleh Allah Swt. dengan tujuan yang sama yaitu untuk menyembah dan mengabdikan kepada-Nya. Al-Qur'an menegaskan bahwa keduanya memiliki hak dan kewajiban yang setara dalam menjalani kehidupan di dunia ini. Beberapa ayat dalam Al-Qur'an telah memberikan penegasan tentang adanya kesetaraan antara laki-laki dan perempuan dalam hal:

1. Kesetaraan dalam penciptaan [QS. an-Nisa' (4): 1]
2. Kesetaraan dalam tanggung jawab kekhilafahan [QS. al-Ahzab (33): 35]
3. Kesetaraan dalam memperoleh hak ekonomi, misalnya, bekerja, mendapatkan hak waris, berbisnis, memiliki harta. [QS an-Nisa' (4) 7, 32]
4. Kesetaraan dalam menjalankan ibadah [QS. al-Ahzab (33): 35, QS. adz-Dzariyat (51): 56]
5. Kesetaraan di ranah publik [QS. an-Naml (27): 23–44]
6. Kesetaraan dalam pendidikan dan pekerjaan/profesi [QS. at-Taubah (9): 71, QS. al-Mujadilah (58): 11]



2. Tantangan Kesetaraan Laki-Laki dan Perempuan dalam Praktek

Secara teoritis, Islam memberikan prinsip kesetaraan antara laki-laki dan perempuan dalam banyak aspek kehidupan, namun dalam prakteknya, penerapan ajaran ini cukup beragam tergantung pada interpretasi agama dan kondisi sosial budaya di masing-masing negara atau komunitas. Beberapa tantangan yang dihadapi dalam mencapai kesetaraan gender dalam Islam antara lain:

- Interpretasi agama yang konservatif

Interpretasi yang konservatif terhadap hukum Islam seringkali membatasi peran perempuan dalam kehidupan publik. Kebijakan seperti larangan perempuan menjadi pemimpin, menduduki jabatan publik tertentu masih dijumpai penerapannya dengan alasan agama.

- Norma sosial dan budaya:

Faktor sosial dan budaya yang mengakar dalam masyarakat sering kali lebih berpengaruh daripada ajaran agama itu sendiri. Misalnya, di beberapa masyarakat, norma-norma patriarkal yang sudah ada jauh sebelum ajaran Islam diterima, tetap dipertahankan, sehingga menghambat upaya kesetaraan laki-laki dan perempuan

Pada prinsipnya, kesetaraan antara laki-laki dan perempuan dalam Islam sangat dihargai dan dijunjung tinggi. Islam tidak memandang perempuan sebagai makhluk yang lebih rendah atau tidak setara dengan laki-laki, melainkan memberikan hak dan kewajiban yang setara. Tantangan terbesar terletak pada penerapan ajaran agama ini dalam kehidupan sehari-hari, yang seringkali terpengaruh oleh norma sosial dan budaya lokal. Penting untuk membedakan antara ajaran Islam dan praktik-praktik sosial yang berkembang di masyarakat. Penerapan keadilan dan kesetaraan sebagai nilai dasar dan prinsip umum dalam Islam, memerlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai ajaran agama serta usaha untuk melakukan reinterpretasi agama sesuai konteks zamannya.



C. Tujuan

1. Suami istri memahami bahwa dalam pandangan laki-laki dan perempuan secara umum memiliki posisi dan peran yang setara sebagai hamba Allah dan khalifah fil ardl, sebagai mitra dalam memakmurkan dan mensejahterakan kehidupan.
2. Suami istri dapat memberikan contoh pandangan, sikap, dan tindakan dalam kehidupan pergaulan keluarga, sosial kemasyarakatan yang mencerminkan ketidaksetaraan dan kesetaraan antara laki-laki dan perempuan
3. Suami istri dapat memberikan contoh pandangan, sikap, dan tindakan dalam kehidupan pergaulan keluarga, sosial kemasyarakatan yang mencerminkan baik ketidaksetaraan maupun kesetaraan antara laki-laki dan perempuan
4. Suami istri mengevaluasi dan merefleksikan pandangan, sikap, dan tindakan dalam kehidupan pergaulan keluarga, sosial kemasyarakatan selama ini yang mencerminkan baik ketidaksetaraan maupun kesetaraan antara laki-laki dan perempuan
5. Suami istri menyusun kesepakatan bersama melakukan perubahan sikap dan tindakan yang belum mencerminkan kesetaraan laki-laki dan perempuan dalam kehidupan pergaulan keluarga, sosial kemasyarakatan.

D. Pokok Bahasan

1. Pandangan Islam tentang kesetaraan laki-laki dan perempuan
2. Aspek-aspek kesetaraan laki-laki dan perempuan
3. Menumbuhkan pemahaman dan kesadaran bahwa menerapkan kesetaraan laki-laki dan perempuan merupakan pengamalan ajaran agama.

E. Waktu

1. Pembelajaran aktif : 60 menit
2. Konklusi dari fasilitator: 30 menit

F. Metode

1. Lecturing Interaktif
2. Tanya jawab
3. Simulasi
4. Demonstrasi
5. Game
6. Pair-case study

G. Bahan dan Alat

1. Video
2. Kertas plano
3. Spidol
4. Alat game (misalnya, puzzle)

H. Langkah-Langkah

1. Penyampaian materi
2. Tanya jawab materi
3. Peserta mendiskusikan pandangan, sikap, dan tindakan masing-masing yang belum mencerminkan kesetaraan laki-laki dan perempuan dan penyebab hal tersebut terjadi.
4. Peserta diminta menyelesaikan tugas game yang diberikan yang bertujuan untuk menyusun kesepakatan bersama menerapkan kesetaraan laki-laki dan perempuan
5. Konklusi

I. Catatan Fasilitator

J. Lampiran Materi

Islam mengajarkan kepada pemeluknya bahwa perempuan dan laki-laki setara di hadapan Allah. Relasi laki-laki dan perempuan dalam posisi setara, tidak ada superioritas dan subordinasi (diunggulkan dan direndahkan), masing-masing memiliki potensi, fungsi, peran dan kemungkinan pengembangan diri. Perbedaan fitrah laki-laki dan perempuan menampakkan adanya kekhususan yang dimiliki laki-laki dan perempuan agar keduanya saling melengkapi dalam melaksanakan fungsi dan perannya baik di ranah domestik (rumah tangga) maupun publik (masyarakat). Prinsip-prinsip relasi kesetaraan perempuan dan laki-laki telah diisyaratkan Allah dalam Al-Qur'an sebagai berikut.

Pertama, perempuan dan laki-laki sama-sama sebagai hamba Allah, keduanya memiliki kedudukan setara dan memiliki fungsi ibadah. Laki-laki dan perempuan memiliki kesempatan yang sama untuk beriman dan beramal saleh. Yang membedakan kedudukan keduanya di hadapan Allah hanyalah kualitas iman, takwa, pengabdian kepada Allah dan amal salehnya. Hal ini ditegaskan Allah dalam Al-Qur'an,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku [QS. adz-Dzâriyât (51): 56].

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu.

Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengetahui [QS. al-Hujurât (49): 13].

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan [QS. an-Nahl (16): 97].

وَمَنْ يَعْمَلْ مِنَ الصَّالِحَاتِ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ نَقِيرًا

Barangsiapa yang mengerjakan amal-amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan sedang ia orang yang beriman, maka mereka itu masuk ke dalam surga dan mereka tidak dianiaya walau sedikitpun [QS. an-Nisâ' (4): 124].

Kedua, laki-laki dan perempuan sama-sama sebagai khalifah (wakil) Allah di muka bumi. Mereka berdua memiliki kesempatan dan wewenang sama menjalankan fungsi dalam mengelola, memakmurkan dunia dan memimpin sesuai dengan potensi, kompetensi, fungsi, dan peran yang dimainkannya sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an,

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi" [QS. al-Baqarah (2): 30].

وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sebahagian mereka (adalah) menjadi pemimpin bagi sebahagian yang lain. Mereka menyuruh (mengerjakan) yang makruf, mencegah dari yang munkar, mendirikan shalat, menunaikan zakat dan mereka taat pada Allah dan Rasul-Nya. Mereka itu akan diberi rahmah oleh Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana [QS. at-Taubah (9): 71].

Ketiga, Adam dan Hawa bersama-sama sebagai aktor dalam kisah Al-Qur'an tentang penciptaan manusia. Seluruh ayat tentang kisah Adam dan Hawa sejak di surga hingga turun ke bumi menggunakan kata ganti mereka berdua (humâ) yang melibatkan Adam dan Hawa aktif secara bersama-sama. Ayat-ayat dimaksud antara lain :

a. Adam dan Hawa diciptakan di surga dan mendapatkan fasilitas surga sebagaimana disebutkan dalam al-Baqarah (2) : 35,

وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ

Dan Kami berfirman, "Hai Adam, diamilah oleh kamu dan istrimu surga ini dan makanlah makanan-makanannya yang banyak lagi baik dimana saja yang kamu sukai. Dan janganlah kamu dekati pohon ini yang menyebabkan kamu termasuk orang-orang yang zalim".

b. Adam dan Hawa mendapatkan kualitas godaan yang sama dari setan sebagaimana disebutkan dalam al-A'râf (7): 20,

فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوَاتِحِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَتَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ

Maka setan membisikkan pikiran jahat kepada keduanya untuk menampakkan kepada keduanya apa yang tertutup dari mereka yaitu, auratnya dan setan berkata, “Tuhan kamu tidak melarangmu dan mendekati pohon ini, melainkan supaya kamu berdua tidak menjadi malaikat atau tidak menjadi orang-orang yang kekal (dalam surga)”.

c. Bersama-sama melanggar norma yang digariskan Allah dan sama-sama memakan buah pohon larangan, sehingga menerima akibat diturunkan ke bumi sebagaimana disebutkan al-A'râf (7): 22,

فَدَلَّاهُمَا بِغُرُورٍ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ
وَنَادَاهُمَا رَبُّهُمَا أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَنْ تِلْكَ الشَّجَرَةِ وَأَقُلُّ لَكُمَا إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُبِينٌ

Maka setan membujuk keduanya (untuk memakan buah itu) dengan tipu daya. Tatkala keduanya telah merasai buah kayu itu nampaklah bagi keduanya aurat-auratnya dan mulailah keduanya menutupinya dengan daun-daun surga. Kemudian Tuhan mereka menyeru mereka, “Bukankah Aku telah melarang kamu berdua dari pohon kayu itu dan Aku katakan kepadamu, “Sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi kamu berdua?”.

d. Adam dan Hawa bersama sama memohon ampun dan diampuni Allah sebagaimana disebutkan al-A'râf (7): 23,

قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنْفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Keduanya berkata, “Ya Tuhan kami! Kami telah menganiaya diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan memberi rahmah kepada kami, niscaya pastilah kami termasuk orang-orang yang merugi.

Keempat, Laki-laki dan perempuan sama-sama berpotensi untuk meraih prestasi dan kesuksesan. Ini antara lain disebutkan dalam Surah an-Nisâ'(4): 124 dan Surah an-Nahl (16): 97 yang telah disebutkan di atas.

Keempat, Laki-laki dan perempuan sama-sama berpotensi untuk meraih prestasi dan kesuksesan. Ini antara lain disebutkan dalam Surah an-Nisâ'(4): 124 dan Surah an-Nahl (16): 97 yang telah disebutkan di atas.

Kelima, Laki-laki dan perempuan memiliki kedudukan setara di depan hukum. Perempuan yang berbuat salah akan mendapatkan sanksi atas pelanggaran yang telah dilakukannya sebagaimana laki-laki. Keduanya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah diperbuatnya. Al-Qur'an telah menegaskan bahwa laki-laki dan perempuan yang berzina mendapat hukuman had [an-Nûr (24): 2]. Demikian juga para pencuri, perampok, koruptor, baik laki-laki maupun perempuan akan mendapat sanksi atas kesalahan yang diperbuatnya [al-Mâidah (5): 38].

Nilai-nilai kesetaraan di atas jika benar-benar diimplimentasikan akan memudahkan untuk mewujudkan cita-cita diturunkannya Islam sebagai rahmah bagi semua alam. Karena itu nilai-nilai kesetaraan tersebut seharusnya dijadikan dasar utama untuk memahami relasi laki-laki dan perempuan termasuk dalam membangun keluarga.

Sumber Bacaan

1. Pimpinan Pusat 'Aisyiyah dan Majelis Tarjih dan Tajdid Pimpinan Pusat. 2014. Muhammadiyah, *Tuntunan Menuju Keluarga Sakinah*
2. Majelis Tarjih dan Tajdid Pimpinan Pusat Muhammadiyah. 2010. *Draf Naskah Tuntunan Amaliah Laki-Laki dan Perempuan*.

B. Keluarga Sakinah

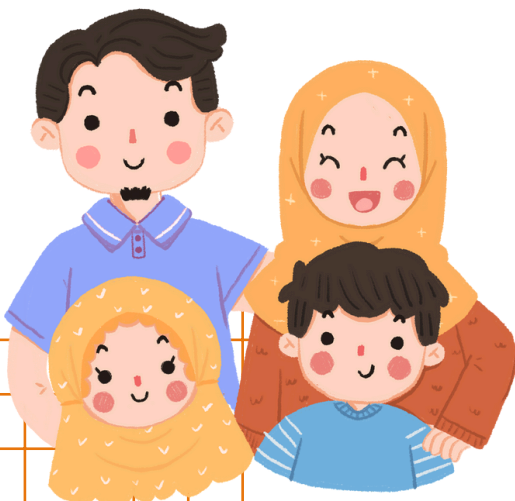
A. Deskripsi

Setiap insan mendambakan Keluarga Sakinah, apapun perannya, baik itu suami / ayah selaku penanggung jawab tegaknya keluarga, isteri / ibu, selaku penndamping suami / ayah dalah menunaikan perannya, dan anak-anak, saudara serta asisten rumah tangga (bila ada), semuanya mendambakan kehidupan yang damai, tenang, bahagia, dunia dan akherat. Dalam hal ini, ayah memiliki peran strategis dalam mewujudkan Keluarga Sakinah termasuk di dalamnya “peduli terhadap kesehatan keluarga”. Sejatinya, Kesehatan keluarga merupakan salah satu aspek pembinaan dalam keluarga Sakinah, diantara lima aspek pembinaan yaitu aspek spiritual, Pendidikan, Kesehatan dan lingkungan hidup, ekonomi, serta sosial, hukum, dan politik.

Disamping aspek pembinaan, dalam ‘Tuntunan menuju Keluarga Sakinah’, terdapat asas Keluarga Sakinah, yang meliputi asas karamah insaniyyah, aspek mawaddah wa Rahmah, aspek musawah (kesetaraan), aspek keadilan, dan aspek kebutuhan holistic yang harus dipenuhi dalam mewujudkan al-falah (kebahagiaan hidup di dunia dan akherat. Satu hal penting yang harus menjadi spirit dalam Keluarga Sakinah adalah “mu’āsyarah bil-ma’rūf”, yaitu relasi, komunikasi secara baik berkeadaban dalam keluarga. Dua sub tema inilah yang menjadi inti sajian dalam modul ini.

B. Tujuan

Peserta mengetahui, memahami, dan dapat mengimplemantasikan asas dalam keluarga Sakinah dan prinsip “*mu’āsyarah bil-ma’rūf*” dalam hubungan antar keluarga.



C. Indikator

1. Peserta mampu menjelaskan asas keluarga Sakinah
2. Peserta mampu memberikan contoh implementasi asas keluarga sakinah dalam kehidupan keluarga
3. Peserta mampu menyebutkan komitmen dalam membangun asas keluarga sakinah dalam rumah tangganya.
4. Peserta mampu menjelaskan prinsip “mu’āsyarah bil-ma’rūf” dalam hubungan antar keluarga
5. Peserta mampu memberikan contoh “mu’āsyarah bil-ma’rūf” dalam hubungan antar keluarga
6. Peserta mampu menyebutkan komitmen menciptakan “mu’āsyarah bil-ma’rūf” dalam hubungan antarkeluarga

D. Pokok-Pokok Materi

1. Asas dalam Keluarga Sakinah
2. Prinsip “mu’āsyarah bil-ma’rūf” dalam hubungan antarkeluarga untuk mewujudkan Keluarga Sakinah

E. Waktu

2 JPL (90’)

F. Metode

1. Presentasi materi
2. Diskusi
3. Curah pendapat
4. Studi kasus
5. Permainan

G. Bahan dan Alat

1. LCD atau papan tulis / white Board
2. Kertas Plano
3. Meta plain
4. Pena

H. Langkah-Langkah

1. Fasilitator membuka acara
2. Fasilitator memperkenalkan narasumber
3. Narasumber presentasi secara interaktif, dibantu dengan menampilkan materi melalui ppt atau peraga kertas plano
4. Fasilitator membagi peserta menjadi 6 kelompok, dengan berhitung menggunakan warna misalnya kelompok merah, kuning, hijau, biru, putih, hitam, atau nama bunga : Melati, kenanga, mawar, bakung, cempaka, dan kamboja
 - a. Kelompok merah atau melati, mendiskusikan tema asas karamah insaniyyah
 - b. Kelompok kuning atau kenanga, mendiskusikan tema al-musawah
 - c. Kelompok hijau atau mawar mendiskusikan tema keadilan
 - d. Kelompok biru atau bakung, mendiskusikan tema mawaddah wa Rahmah
 - e. Kelompok putih atau cempaka, mendiskusikan tema al-falah
 - f. Kelompok hitam atau kamboja, mendiskusikan tema mu'āsarah bil-ma'rūf
5. Setiap kelompok mendiskusikan tema dimaksud, dengan memberikan contoh perilaku yang harus dilakukan dan perilaku yang harus dihindari
6. Setiap kelompok presentasi
7. Narasumber klarifikasi
8. Fasilitator menutup sesi

I. Catatan Fasilitator

1. Modul ini menjadi panduan dalam kajian atau pelatihan keluarga yang berorientasi pada Siap Menjadi Ayah Peduli Kesehatan (SIJAKA). Oleh karena itu, setiap paparan, diskusi, dan identifikasi masalah dan Solusi, dijiwai oleh SIJAKA.
2. Modul ini merupakan acuan dalam proses kajian atau pelatihan yang memuat poin-poin sederhana, yang masih perlu dikembangkan oleh para fasilitator dan narasumber dalam kelas atau dalam kehidupan nyata yang diangkat dalam diskusi kelas
3. Modul ini tidak berarti, tanpa peran fasilitator, narasumber, dan peserta dalam menumbuhkan dinamika kelas dan komitmen merealisasikannya dalam kehidupan nyata

J. Sumber

1. Majelis Tarjih dan Tajdid, Tuntunan Menuju Keluarga Sakinah, Yogyakarta : Penerbit Suara Muhammadiyah, cet... thn...
2. Artikel dan bacaan lain yang sejalan dengan konsep Keluarga Sakinah perspektif Tarjih Muhammadiyah
3. Fasilitator dan nara sumber

K. Materi

Dalam perspektif Tarjih Muhammadiyah, Keluarga Sakinah, dirumuskan sebagai “bangunan keluarga yang dibentuk berdasarkan perkawinan yang sah dan tercatat di Kantor Urusan Agama yang dilandasi rasa saling menyayangi dan menghargai dengan penuh rasa tanggung jawab dalam menghadirkan suasana kedamaian, ketentraman, dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat yang diridlai Allah swt“. Ia memiliki landasan normative yang jelas dalam Al-Qur’an,

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir [QS. ar-Rum (30): 21].

Modul ini memfokuskan pada sub tema tentang Asas Keluarga Sakinah dan spirit *Mu’āsyrarah bil-Ma’rūf*.

A. Asas Keluarga Sakinah

Dalam membangun Keluarga Sakinah perlu dilandaskan pada lima asas yaitu : “Asas karāmah insāniyyah, asas pola hubungan kesetaraan, asas keadilan, asas mawaddah wa rahmah, serta asas pemenuhan kebutuhan hidup sejahtera dunia akhirat (al-falāh).

1. Asas karamah insaniyah

Asas karāmah insāniyyah menempatkan manusia (laki-laki dan perempuan) sebagai makhluk Tuhan yang memiliki kemuliaan dan kedudukan utama. Allah menciptakannya dengan dibekali berbagai macam potensi, memuliakannya dengan memberikan berbagai macam keutamaan dan memilihnya menjadi wakil Allah untuk memakmurkan dunia dan mewujudkan kesejahteraan ummat manusia. Pandangan kemanusiaan (humanisme religious) ini dilandasi pesan normatif Allah dalam surah al-Isrâ’ (17): 70,

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rizki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.

Sebagai manusia, memiliki kelebihan dan kekurangan. Dalam keluarga sakinah, kemuliaan manusia karena memiliki kelebihan-kelebihan, diantaranya potensi keberagaman, moral, indra, akal, hati nurani yang dapat membedakan perbuatan baik, mulia, utama, dan patut, perlu terus diaktualisasikan. Ayah memberi kesempatan dan mendorong pasangannya untuk mengaktualisasikan kelebihan dimaksud dalam mewujudkan *karāmah insāniyyah*. Sebaliknya, kekurangan manusia ditekan agar tidak aktual yang akan menjatuhkan muru'ah keluarga. Asas karamah insaniyah dapat menghindarkan diri dari tindak kekerasan dan ketidakadilan. Jadi keluarga sakinah menjamin tumbuh kembang semua anggota keluarga sesuai dengan potensinya, menghadirkan kasih-sayang dan menghindari segala bentuk kekerasan untuk mengembangkan *karāmah insāniyyah*.

2. Asas *al-musawah* (kesetaraan)

Pola hubungan antar anggota dalam Keluarga Sakinah bersifat kesetaraan, yaitu pola hubungan antar manusia yang didasarkan pada sikap penilaian bahwa semua manusia mempunyai nilai sama. Perbedaan status dan peran seseorang tidak menimbulkan perbedaan nilai kemanusiaannya di hadapan orang lain. Hanya tingkat ketakwaan yang membedakan nilai kemanusiaan seseorang dihadapan Allah swt. Hubungan kesetaraan yang dilandaskan pada nilai-nilai kemanusiaan dan ketakwaan diabadikan Allah dalam AL-Qur'an,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Hai manusia! Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha mengenal. [QS.al-Hujurât (49): 13]

Kesetaraan merupakan otentisitas ajaran Islam. Nilai-nilai kesetaraan laki-laki dan perempuan, diisyaratkan Allah dalam banyak ayat AL-Qur'an dan telah dipraktikkan Nabi Muhammad saw dalam masa kerasulan dengan memperlakukan dan menempatkan para sahabat setara dengan sahabat dalam beragama, kehidupan keluarga, dan ranah publik dalam berbagai peran kemanusiaan. Kesetaraan laki-laki dan perempuan, yang diisyaratkan dalam Islam adalah : *Pertama*, perempuan dan laki-laki sama-sama sebagai hamba Allah, keduanya memiliki kedudukan setara dan memiliki fungsi ibadah [QS. Adz-Dzariyat (51) : 56, al-Ahzab (33) : 35]. *Kedua*, laki-laki dan perempuan sama-sama sebagai khalifah (wakil) Allah di muka bumi. Mereka berdua memiliki kesempatan dan wewenang sama menjalankan fungsi dalam mengelola, memakmurkan dunia dan memimpin sesuai dengan potensi, kompetensi, fungsi, dan peran yang dimainkannya [QS. Al-Baqarah (2) : 30; at-Taubah (9) : 71]. *Ketiga*, Adam dan Hawa bersama-sama sebagai aktor dalam kisah al-Quran tentang penciptaan manusia. Seluruh ayat tentang kisah Adam dan Hawa sejak di surga hingga turun ke bumi menggunakan kata ganti mereka berdua (humâ) yang melibatkan Adam dan Hawa aktif secara bersama-sama [QS. Al-Baqarah (2) : 35, al-A'raf (7) : 20-23]. *Keempat*, Laki-laki dan perempuan sama-sama berpotensi untuk meraih prestasi dan kesuksesan [QS. An-Nisâ'(4): 124, an-Nahl (16): 97]. *Kelima*, Laki-laki dan perempuan memiliki kedudukan setara di depan hukum. Perempuan yang berbuat salah akan mendapatkan sanksi atas pelanggaran yang telah dilakukannya sebagaimana laki-laki. Keduanya bertanggung jawab atas kesalahan yang telah diperbuatnya. [QS. an-Nûr (24): 2, al-Mâidah (5): 38].

Pola hubungan antar anggota keluarga yang didasarkan pada kesetaraan nilai kemanusiaan mendorong munculnya sikap tafâhum, tasâmuh, dan penghargaan terhadap orang lain walau status dan usianya berbeda. Sebaliknya, pola hubungan kesetaraan menghindarkan sikap subordinatif, eksploitatif, dan tindak kekerasan terhadap orang lain. Pola hubungan kesetaraan mendorong munculnya sifat dialogis dalam hubungan antar anggota keluarga, saling menghargai dan saling mengisi informasi, sehingga menyuburkan rasa kasih sayang antar mereka. Hubungan yang bersifat dialogis memunculkan suasana yang kondusif bagi perkembangan potensi-potensi kemanusiaan serta mengendalikan sifat-sifat egoistik seseorang.

3. Asas keadilan

Keadilan merupakan fitrah kemanusiaan yang bersifat universal. Dalam diri manusia terdapat potensi ruhaniyah yang membisikkan perasaan keadilan sebagai sesuatu yang benar dan harus ditegakkan. Penyimpangan terhadap keadilan telah menodai esensi kemanusiaan. Islam yang misi utamanya adalah sebagai rahmah lil 'alamin (pembawa rahmah bagi seluruh alam) menempatkan keadilan sebagai sesuatu yang asasi. Dalam bahasa Arab adil dimaknai dengan "وَضَعُ الشَّيْءِ فِي مَحَلِّهِ" yang

berarti menempatkan sesuatu pada tempatnya. Dalam hal ini adil dimaknai memberikan hak-hak yang dimiliki sesuai fungsi dan peranannya. Al-Quran tidak mendefinisikan adil, tetapi menunjukkan praktik penegakan keadilan, menghargai dan mengangkat derajat orang-orang yang berbuat adil, sebaliknya melarang dan mencela tindak ketidakadilan. Keadilan merupakan refleksi dari ketakwaan.

اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ...

... Berlaku adillah! Karena adil itu lebih dekat kepada takwa. Dan bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. [QS. al-Maidah (5): 8].

Penegakkan keadilan dalam Islam bersifat universal dan komprehensif. Allah memberikan pengajaran kepada manusia agar menegakkan keadilan sekaligus berbuat ihsan, menebar kebaikan kepada keluarga, kerabat dan umat, menghindarkan diri dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan, seperti diisyaratkan dalam surah An-Nahl (16): 90,

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.

Implementasi keadilan dalam keluarga dimulai dari keteladanan sang ayah dalam praktik kehidupan berkeluarga. Dimulai adil terhadap diri, kemudian diikuti adil pada pasangan, anak-anak, orangtua, serta kerabat. Adil terhadap diri dalam arti mampu memenuhi kebutuhan dan hak-hak diri, baik kebutuhan badani, jiwani, spiritual, maupun sosial secara seimbang dan baik. Bersikap adil terhadap keluarga nampak dalam perlakuan dan pemenuhan hak-hak semua anggota keluarga secara baik dan seimbang. Demikian juga apabila terdapat penyimpangan perilaku anggota keluarga, ia mampu menegakkan kebenaran dengan adil dan baik. Allah telah mengingatkan agar keadilan dapat ditegakkan dalam keluarga meskipun berat melakukannya [QS. an-Nisa' (4): 135].

4. Asas *mawaddah warahmah* (kasih sayang)

Dalam QS. Ar-Rum (30) ayat 21, terdapat dua kata yang menjadi perekat keluarga menuju terwujudnya kesakinahan dalam keluarga. Keduanya memiliki substansi makna sama dalam ekspresi berbeda, yakni "*mawaddah*" dan "*rahmah*". *Mawaddah* dimaknai sebagai kasih sayang yang lahir dari interaksi fisik. Sedangkan *rahmah* adalah kasih sayang yang lahir dari interaksi batin. *Mawaddah* juga dapat diartikan sebagai cinta potensial yaitu rasa cinta yang berada dalam diri seseorang terhadap orang-orang yang disayangi, sementara *rahmah* dapat berarti cinta aktual yaitu cinta

yang terwujud dalam usaha-usaha untuk berbuat kebaikan bagi orang-orang yang disayangi. Dengan demikian *Mawaddah* adalah cinta plus, yaitu cinta yang hadir dari hati yang begitu lapang dan kosong dari keburukan, sehingga pintu-pintunya pun tertutup untuk dimasuki keburukan. Orang yang di dalam hatinya ada *mawaddah* tidak akan memutuskan hubungan seperti apa yang terjadi pada orang bercinta (*mahabbah*). *Rahmah* yang menjadi perekat dalam keluarga sakinah adalah "Kondisi psikologis yang muncul di dalam hati akibat menyaksikan ketidakberdayaan". *Rahmah* menghasilkan kesabaran, murah hati, tidak cemburu buta, tidak mencari keuntungan sendiri, tidak menjadi pemaarah apalagi pendendam.

Mawaddah wa rahmah dalam keluarga adalah keadaan jiwa pada masing-masing individu anggota keluarga yang memiliki perasaan lekat secara suka rela pada orang lain, yang diikuti oleh dorongan dan usaha untuk menjaga dan melindunginya. *Mawaddah wa rahmah* menjadi sumber suasana ketentraman, kedamaian, keharmonisan, kekompakan, kehangatan, keadilan, kejujuran, dan keterbukaan dalam rumah tangga untuk terwujudnya kebaikan hidup di dunia dan akhirat yang diridhai Allah SWT.

Keberadaan *mawaddah wa rahmah* dalam suatu keluarga merupakan perekat yang mendorong tumbuhnya rasa saling mencintai, membutuhkan, melindungi, dan menghormati antar anggota keluarga, sehingga terbentuk suasana aman, tenteram, dan damai dalam keluarga.

5. Asas Pemenuhan Kebutuhan Hidup Sejahtera Dunia Akhirat

Keluarga Sakinah adalah bangunan keluarga yang dirancang untuk mampu memenuhi kebutuhan pokok seluruh anggota keluarga untuk terwujudnya keberlangsungan dan kesejahteraan yang memuat kemaslahatan dan keberkahan hidup dunia akhirat.

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Dan di antara mereka ada orang yang berdoa, "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka" [QS. al-Baqarah (2): 201],

Secara fitrah manusia lahir membawa beberapa potensi kemanusiaan yang akan berkembang selama hidupnya. Ia memiliki beberapa kebutuhan yang perlu dipenuhi oleh keluarga untuk mengembangkan potensinya. **Pertama**, kebutuhan spiritual dalam bentuk keyakinan bertuhan kepada Allah yang Maha Esa (kebutuhan ketauhidan), yaitu kebutuhan untuk mencari, mendekat, dan berlindung kepada Allah swt. Hal ini sejalan dengan firman Allah swt dalam Al-Quran [QS. al-A'râf (7): 172, ar-Rum (30): 30]. Kedua, manusia mempunyai kebutuhan 'ubûdiyyah yaitu dorongan untuk menghamba, mengabdikan, dan taat kepada Allah [QS. adz-Dzâriyât (51): 56]. Ketiga, manusia mempunyai potensi kekhalifahan. Yaitu dasar untuk

memenuhi kebutuhan kesejahteraan bagi manusia (orang lain) dengan mengeksplorasi alam secara benar, sehingga mempunyai kesadaran kemasyarakatan dan lingkungan alam. [QS. al-Baqarah (2): 30]. Keempat, Manusia mempunyai kebutuhan jasadiyyah yang mendorong agar dirinya bertahan secara fisik, karena adanya dorongan pemenuhan kebutuhan biologis. Kebutuhan tersebut dilengkapi dengan adanya dorongan kenikmatan yang dapat menguasai kehidupan manusia. Untuk itulah perlu pelatihan pengendalian terhadap penguasaan kenikmatan, diantaranya melalui puasa. [QS. al-Hijr (15): 28, al-Baqarah (2) : 83]. Kelima, manusia mempunyai kebutuhan berfikir, ingin tahu, ingin belajar, dan ingin berkembang yang merupakan dasar kemampuan intelektual dan dapat meninggikan derajat insan beriman. Pengembangan intelektualitas perlu diikuti dengan pengembangan rasa kesyukuran kepada Allah terhadap hasil karya intelektualitasnya. [QS. al-Baqarah (2): 31, al-Mujâdilah (58): 11].

Kelima kebutuhan dasar tersebut merupakan kebutuhan pokok yang merupakan dorongan natural pada setiap manusia untuk mencapai kelestarian dan kesejahteraan hidup di dunia dan akherat. Ayah sebagai penanggung jawab tegaknya keluarga, bertanggung jawab memenuhi kebutuhan-kebutuhan dimaksud, secara seimbang dan berkeadilan.

B. Spirit Mu'âsyarah bil-Ma'rûf dalam Keluarga Sakinah

Bangunan Keluarga Sakinah diawali dengan akad nikah yang dicatatkan di depan pegawai pencatat nikah. Dengan dilaksanakannya akad nikah antara calon suami dan calon istri, terjalinlah hubungan suami-istri secara sah dan legalitasnya diakui secara hukum Islam dan regulasi pemerintah. Konsekuensi hukumnya, muncul kewajiban dan hak masing-masing, yaitu kewajiban suami-istri, hak suami-istri, hak istri yang menjadi kewajiban suami dan hak suami yang menjadi kewajiban istri. Kewajiban dimaksud dapat gugur sepanjang yang memiliki hak merelakannya. Faktor penting dalam mewujudkan keluarga sakinah adalah terpenuhinya kewajiban dan hak suami-istri dalam hidup berkeluarga yang dilakukan dengan cara mu'âsyarah bil-ma'rûf.

Mu'âsyarah (معاشرة) dalam bahasa Arab merupakan bentuk mashdar yang berasal dari kata kerja (fi'il) **يعاشر - يعاشر** yang artinya saling bergaul. Dalam bahasa Arab, *mu'âsyarah* memiliki makna *musyârahah* yaitu interaksi antara dua pihak dalam mewujudkan suatu perbuatan. Dalam konteks keluarga, maka mu'âsyarah merupakan komunikasi antara suami-isteri, ayah-ibu, orang tua-anak yang kedua pihak berperan aktif mewujudkan pergaulan, keakraban dalam keluarga dengan cara ma'ruf yaitu kebaikan nyata. Mu'âsyarah bil-ma'ruf, diperintahkan Allah, yang diawali larangan melakukan kekerasan, baik kekerasan verbal, fisik, sosial, dan ekonomi. Makna substansinya, dalam Keluarga Sakinah merupakan keniscayaan untuk membumikan dalam kehidupan keluarga, saling membangun relasi, pergaulan, komunikasi yang baik dan berkeadaban diantara dua pihak, suami-isteri, ayah-ibu, dan orang-tua anak serta anggota keluarga lainnya, tanpa dikotori dengan tindak kekerasan sekecil apapun.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَجِلُّ لَكُمْ أَنْ تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرِهًا وَلَا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفُجْشَةٍ مُبَيَّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا (١٩) سَجَى

Wahai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mewarisi perempuan dengan jalan paksa. Janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, kecuali apabila mereka melakukan perbuatan keji yang nyata. Pergaulilah mereka dengan cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak di dalamnya. [QS. An-Nisa' (4) : 19]

Dalam konteks mu'asyarah bil-ma'ruf antara suami isteri, Tuntunan Keluarga Sakinah, mendiskripsikan, kewajiban yang harus dipenuhi masing-masing suami dan isteri dalam memenuhi hak pasangannya. Dalam hal ini, terdapat kewajiban suami terhadap isteri dan kewajiban isteri terhadap suami

1. Kewajiban suami terhadap istri

Mu'asyarah suami dengan istri secara baik dapat mencakup sikap menghargai dan menghormati, perlakuan-perlakuan yang baik serta meningkatkan taraf hidup dalam bidang agama, akhlak dan ilmu pengetahuan, juga melindungi dan menjaga nama baik serta memenuhi kebutuhan kodrat biologis. Disamping ayat AL-Qur'an yang telah disebutkan di atas, banyak hadis Nabi yang mengajarkan bahwa bersikap kasih sayang dan lemah lembut terhadap istri merupakan salah satu tanda kesempurnaan iman. Salah satu dari hadis-hadis tersebut adalah sebagai berikut,

عن أبي هريرة قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا وخياركم خياركم لنسائهم خلقًا (رواه الترمذی)

Dari Abu Hurairah [diriwayatkan bahwa] ia berkata: Rasulullah saw bersabda, "Mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya dan orang yang paling baik di antara kalian adalah yang paling baik akhlaknya terhadap istrinya [HR Tirmidzi].

Kewajiban suami terhadap istri yang dilakukan dengan cara *mu'asyarah bil ma'ruf* adalah sebagai berikut:

1. Memberikan nafkah kepada istri dan mendukung istri untuk berkontribusi dalam pemenuhan nafkah,
2. Memberi perhatian kepada istri dengan selalu menjaga kehormatan dan nama baik istri serta keluarganya,
3. Menjadi mitra istri dalam mengokohkan budi pekerti atau akhlak mulia dalam keluarga,
4. Mendukung pengembangan potensi dan aktualisasi diri sebagai hamba dan khalifah Allah untuk beramal saleh,

1. Menciptakan hubungan yang demokratis dan seimbang dalam pengambilan keputusan dalam keluarga,
2. Menghindari berbagai bentuk kekerasan, baik ucapan dan tindakan yang mengakibatkan penderitaan fisik maupun psikologis istri.
3. Kewajiban istri terhadap suami

Untuk menciptakan hubungan yang harmonis antara suami dan istri, Islam telah memberi tuntunan dengan menetapkan kewajiban suami terhadap istri. Demikian juga Islam telah menetapkan kewajiban istri terhadap suami, hanya saja dalam menetapkan kewajiban istri al-Quran tidak menyebutkan secara rinci tetapi menyebutkannya secara garis besar yakni dalam surat al-Baqarah (2): 228,

وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ

Mereka para istri memiliki hak yang seimbang dengan kewajibannya secara makruf.

Apabila dikaitkan dengan hadis Rasulullah, “*Seorang perempuan bertanggung jawab atas rumah tangga (suaminya)*”, maka hal-hal tersebut dalam kewajiban suami juga menjadi kewajiban istri. Karena pasangan suami dan istri laksana baju yang saling menutupi dan melengkapi satu sama lain.

هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٍ لَهُنَّ

Mereka itu pakaian bagimu dan kamu pakaian bagi mereka [QS. al-Baqarah (2): 187].

Secara garis besar, kewajiban istri terhadap suami meliputi :

1. Mentaati suami dalam hal-hal yang terkait dengan kebenaran dan kebaikan,
2. Menghormati suami serta bersikap baik dan santun kepada suami,
3. Mengatur dan menjaga nafkah dan harta yang diberikan suami,
4. Mengingatnkan suami dan mendialogkan dengan cara yang makruf atas kelalaian dalam menunaikan kewajiban, kebenaran, dan kebaikan,
5. Memberikan dukungan dan semangat kepada suami dalam mewujudkan akhlak karimah kepada Allah, keluarga, dan kemasyarakatan.

Demikian, materi Keluarga Sakinah yang difokuskan pada asas Keluarga Sakinah dan spirit Mu'āsyarah bil-ma'rūf, untuk dapat diinternalisasikan dan diinstitutionalisasikan dalam kehidupan keluarga. Ayah sebagai penanggung jawab tegaknya keluarga sakinah, yang didampingi isteri sebagai zaway (partner) suami bertanggung jawab mewujudkan kehidupan yang damai, tentaram, bahagia di dunia dan akherta, dengan ridha Allah SWT.

II. KELAS KEHAMILAN

A. Kehamilan yang Sehat dan Aman

A. Materi

Kehamilan yang sehat dan aman

B. Deskripsi

Pada BAB ini, ayah dan ibu akan belajar tentang perubahan fisik dan psikis ibu selama kehamilan, perkembangan janin dalam kandungan, kebutuhan ibu hamil, serta kehamilan dalam perspektif Islam.

Nikmati perjalanan menuju proses melahirkan dengan panduan yang tepat. Peran ayah sangat penting dalam memenuhi kebutuhan ibu, serta senantiasa mendampingi Ibu selama kehamilan hingga siap menyambut kehadiran sang buah hati.

Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) adalah masa paling penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Masa ini terdiri dari 270 hari selama bayi berada dalam kandungan ibu, dan 730 hari atau dua tahun pertama kehidupan anak setelah dilahirkan.

Masa 1000 HPK sangat penting, karena anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan berdampak pada kualitas kesehatannya di masa akan datang. Saat bayi berada dalam kandungan adalah masa pembentukan dan perkembangan organ-organ tubuh penting, seperti otak, jantung, hati, ginjal, paru-paru, dan tulang. Perkembangan ini berlanjut setelah bayi dilahirkan hingga dua tahun setelah kelahiran.

Kecukupan asupan gizi perlu diperhatikan, tidak hanya pada masa ini saja, tapi mulai dari calon pengantin, calon ibu, bayi dalam kandungan, hingga anak. Kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti terkena penyakit tidak menular, terhambatnya kemampuan berpikir, sehingga anak kurang cerdas dan kompetitif, serta memiliki tubuh pendek atau stunting. Oleh karenanya, penting menjaga kesehatan sejak hamil untuk mencegah stunting.

C. Tujuan

1. Mempelajari perubahan fisik dan psikis ibu selama kehamilan, perkembangan janin dalam kandungan, kebutuhan ibu hamil, serta kehamilan dalam perspektif Islam.
2. Menjaga ibu dan bayi tetap sehat, dan mencegah masalah-masalah yang tidak diinginkan.
3. Meningkatkan peran ayah dalam masa kehamilan ibu

D. Pokok Bahasan

1. Ballalala
2. Balallala
3. BALLalalalla

E. Waktu

90 Menit

F. Metode

1. Pemaparan
2. Diskusi

G. Bahan dan Alat

1. Pemaparan
2. Diskusi
- 3.ahaha
- 4.hahaha

H. Langkah-Langkah

1. Fasilitator memperkenalkan diri dan ajak peserta memperkenalkan diri (Gunakan teknik kelompok. Bila telah saling mengenal, fokus pada aspek kedekatan)
2. Sampaikan tujuan secara sederhana: mengajak bersama-sama belajar tentang kesehatan keluarga
3. Lakukan satu permainan pembuka (pada hari minggu, 1+1, Marina Menari, atau lainnya)
4. Sebelum mempelajari materi, peserta diminta menuliskan di kertas untuk menjawab:
 - Apa harapan ayah dan ibu selama kehamilan ini?
 - Apa keresahan ayah dan ibu selama mengahapi masa kehamilan ini?
 - Apa yang bisa dilakukan untuk mewujudkan harapan ayah dan bunda?

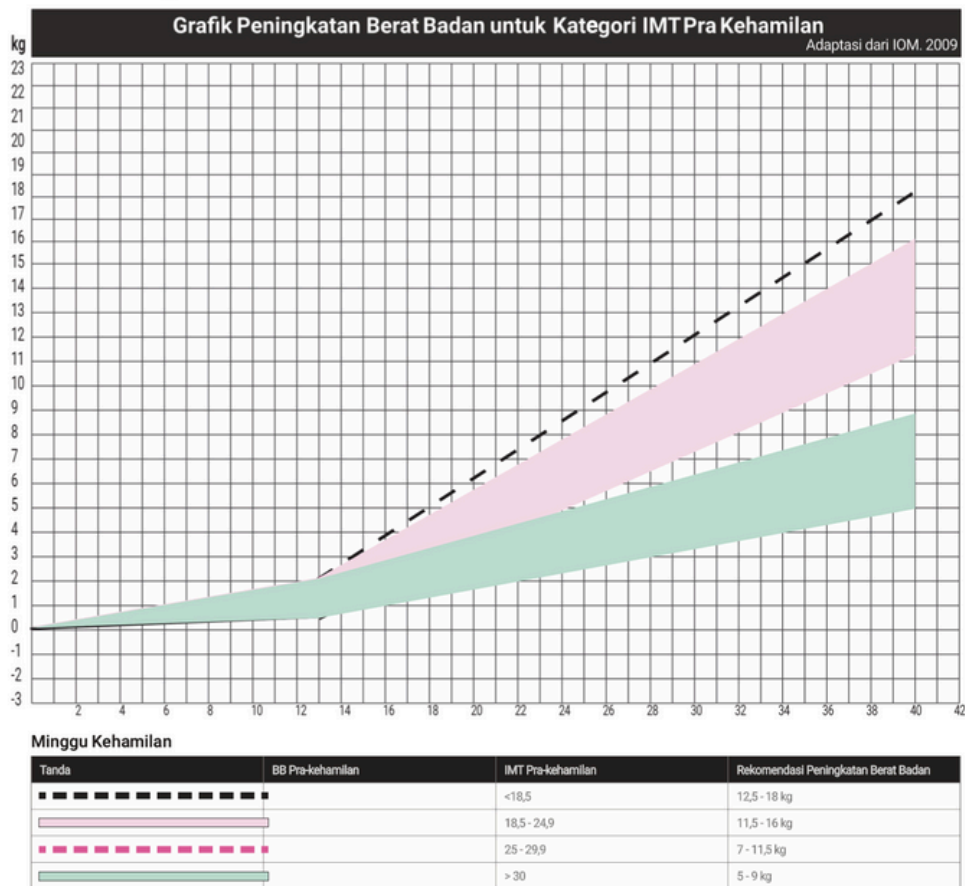
I. Catatan Fasilitator

Kehamilan adalah masa menyenangkan dalam kehidupan seorang ibu yang menantikan kehadiran buah hatinya.

1. Perubahan ibu selama kehamilan

Selama masa kehamilan 9 bulan, Ibu akan naik berat badannya sebanyak 5 – 18 kg sesuai dengan status gizi ibu sebelum hamil

Grafik Peningkatan Berat Badan



Lihat edukasi untuk ibu hamil di halaman 4-20.

2. Perkembangan janin dalam kandungan.

1. Usia kehamilan 1-3 bulan: Kira-kira sebesar jeruk nipis di akhir bulan ke-3.
2. Usia kehamilan 4-6 bulan: Kira-kira sebesar jagung di akhir bulan ke-6.
3. Usia kehamilan 7-9 bulan: Kira-kira sebesar buah semangka di akhir bulan ke-9.

3. Kebutuhan ibu hamil

1. Segera periksa ke fasilitas pelayanan kesehatan, jika terlambat datang bulan 1 minggu.
2. Periksa kehamilan ke fasilitas pelayanan kesehatan paling sedikit 6 kali untuk mempersiapkan ibu dan keluarga dalam menjalani kehamilan, melahirkan/ kelahiran dan perawatan bayi baru lahir.

Layanan kesehatan gratis selama kehamilan	
Pemeriksaan kehamilan oleh dokter, bidan dan tenaga kesehatan	Pemberian tablet tambah darah (TTD)/multivitamin bagi ibu hamil
Pemeriksaan status gizi	Pemeriksaan tekanan darah
Pemeriksaan laboratorium	Skrining kesehatan jiwa
Pemeriksaan kondisi bayi	Imunisasi Tetanus
USG 2 kali	Kelas ibu hamil

3. Makan dengan porsi lebih banyak atau lebih sering daripada sebelum hamil, dan cukup minum, agar bayi lahir cukup bulan pada usia kehamilan 38-40 minggu dengan berat badan lahir paling sedikit 2.5 kg dan panjang badan paling sedikit 48 cm.
4. Batasi konsumsi kopi, teh, dan minuman bersoda, hindari minum alkohol.
5. Hindari merokok dan paparan asap rokok.
6. Minum tablet tambah darah (TTD)/ multivitamin setiap hari selama
7. kehamilan untuk mencegah masalah pada kehamilan.
8. Kenali dan cek tanda bahaya. Segera pergi ke rumah sakit jika dirujuk.
9. Jangan minum obat yang tidak diresepkan oleh dokter.

J. Lampiran Materi

1. Perubahan ibu selama kehamilan

a. Usia Kehamilan 1-3 Bulan (Trimester 1)

1. Akibat perubahan hormone, ibu akan mengalami gejala mual, muntah dan mudah lelah. Pada masa ini juga rentan terjadi keguguran.
2. Berat badan ibu meningkat sekitar 1-3 kg sesuai dengan grafik peningkatan berat badan (terlampir).

b. Usia Kehamilan 4-6 Bulan (Trimester 2)

1. Gejala yang dirasakan pada awal kehamilan mulai berkurang.
2. Kenaikan berat badan sesuai dengan status gizi ibu sebelum hamil, yaitu sekitar 4 – 8 kg.
3. Mulai merasakan gerak bayi, seperti menendang, pada usia kehamilan 5 bulan.

c. Usia Kehamilan 7-9 Bulan (Trimester 3)

1. Sering merasa lelah, tidak nyaman, dan sulit tidur.
2. Sering buang air kecil dan kakinya bengkak.
3. Kenaikan berat badan sesuai dengan status gizi ibu sebelum hamil, yaitu sekitar 4 – 8 kg

2. Perkembangan janin dalam kandungan

a. Usia Kehamilan 1-3 Bulan (Trimester 1)

1. Bayi akan tumbuh mulai dari panjang 0.64 cm atau kira-kira sebesar biji beras, hingga 10 cm dan berat sekitar 28 gram atau kira-kira sebesar jeruk nipis.
2. Bagian tubuh bayi, termasuk otak, mulai terbentuk.

b. Usia Kehamilan 4-6 Bulan (Trimester 2)

Fungsi organ dan tubuh bayi berkembang, dimana bayi akan tumbuh mulai dari panjang 12.5 cm atau kira-kira sebesar apel sampai 34 cm dan berat sekitar 1000 gram, atau kira-kira sebesar jagung di akhir bulan ke 6

c. Usia Kehamilan 7-9 Bulan (Trimester 3)

1. Perkembangan fungsi organ dan tubuh bayi memasuki tahap akhir dan bayi siap dilahirkan.
2. Bayi akan tumbuh mulai dari panjang 40 cm dan berat sekitar 1300 gram, atau kira-kira sebesar buah pepaya, hingga panjang paling sedikit 48 cm dan berat sekitar 2500 – 3999 gram, atau kira-kira sebesar buah semangka di akhir trimester 3.

3. Kebutuhan Ibu Hamil

a. Usia Kehamilan 1-3 Bulan (Trimester 1)

1. Melakukan pemeriksaan kehamilan ke bidan atau dokter paling sedikit satu kali, termasuk USG dan laboratorium lengkap untuk memastikan Kesehatan ibu dan perkembangan bayi.
2. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan.
3. Minum Tablet Tambah Darah (TTD)/ Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
4. Kenali dan cek tanda bahaya yang terjadi pada kehamilan. Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan, agar dapat dirawat segera jika ditemukan kondisi yang membahayakan ibu dan bayi. Tanda bahaya kehamilan pada trimester 1 meliputi demam tinggi, nyeri perut hebat, mual dan muntah hebat, perdarahan, sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal di daerah kemaluan.
5. Menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan pakai sabun dan dibilas dengan air bersih yang mengalir, mandi, dan mengganti pakaian secara teratur
6. Istirahat cukup dengan tidur malam paling sedikit 6-7 jam dan tidur siang selama 1-2 jam.
7. Merangsang pertumbuhan bayi dengan sering berbicara pada bayi, dan melakukan sentuhan pada perut ibu.
8. Hubungan suami istri selama hamil boleh dilakukan selama kondisi kehamilan sehat.

Porsi Makan dan Minum Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari

Bahan Makanan	12 minggu pertama	Keterangan per porsi
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi     	<ul style="list-style-type: none">• 100 g atau 3/4 gelas nasi• 125 g atau 3 buah jagung sedang• 210 g atau 2 kentang sedang• 120 g atau 1/2 potong singkong• 70 g atau 3 iris roti putih• 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein Hewani Ikan, Telur, Ayam dll.	4 porsi    	<ul style="list-style-type: none">• 50 g atau 1 potong sedang ikan• 55 g atau 1 butir telur Ayam
Protein Nabati Tempe, Tahu, dll.	4 porsi    	<ul style="list-style-type: none">• 50 g atau 1 potong sedang tempe• 100 g atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi    	100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi    	<ul style="list-style-type: none">• 100 g atau 1 potong sedang pisang• 100-190 g atau 1 potong besar pepaya
Minyak/Lemak	5 porsi     	5 g atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya. Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan.
Gula	2 porsi  	10 g atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Batasi konsumsi garam paling banyak 1 sendok teh/hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari.

b. Usia Kehamilan 4-6 Bulan (Trimester 2)

1. Periksa kehamilan ke bidan atau dokter paling sedikit dua kali, untuk memastikan ibu tetap sehat dan pertumbuhan bayi sesuai tahapannya.
2. Pantau gerak bayi.
3. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari.
4. Minum Tablet Tambah Darah (TTD) / Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
5. Kenali dan cek tanda bahaya, seperti demam tinggi, muntah darah, napas pendek dan jantung berdebar kencang, nyeri perut hebat, pandangan kabur, perdarahan, sakit kepala hebat, sakit saat kencing atau keluar keputihan atau gatal di daerah kemaluan. Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.
6. Mulai merencanakan proses melahirkan atau kelahiran melalui diskusi dengan tenaga kesehatan, agar ibu dan keluarga sudah memiliki perencanaan proses melahirkan/kelahiran sejak jauh hari.

Porsi Makan dan Minum Ibu Hamil Untuk Kebutuhan Sehari

Bahan Makanan	12-40 minggu	Keterangan per porsi
Nasi atau Makanan Pokok	6 porsi 	<ul style="list-style-type: none">• 100 g atau 3/4 gelas nasi• 125 g atau 3 buah jagung sedang• 210 g atau 2 kentang sedang• 120 g atau 1/2 potong singkong• 70 g atau 3 iris roti putih• 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein Hewani Ikan, Telur, Ayam dll.	4 porsi 	<ul style="list-style-type: none">• 50 g atau 1 potong sedang ikan• 55 g atau 1 butir telur Ayam
Protein Nabati Tempe, Tahu, dll.	4 porsi 	<ul style="list-style-type: none">• 50 g atau 1 potong sedang tempe• 100 g atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	100 g atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	<ul style="list-style-type: none">• 100 g atau 1 potong sedang pisang• 100-190 g atau 1 potong besar pepaya
Minyak/Lemak	5 porsi 	5 g atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya. Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan.
Gula	2 porsi 	10 g atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Batasi konsumsi garam paling banyak 1 sendok teh/hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari.

c. Usia Kehamilan 7-9 Bulan (Trimester 3)

1. Periksa kehamilan paling sedikit tiga kali ke bidan dan salah satunya harus oleh dokter, termasuk pemeriksaan USG dan laboratorium, agar ibu mendapatkan pemeriksaan menyeluruh, untuk dapat menentukan di mana sebaiknya ibu melahirkan.
2. Makan dengan porsi lebih kecil tapi sering, yang terbagi dalam 3 kali makanan utama ditambah dengan 1-2 kali makanan kudapan dalam sehari sama dengan trimester 2.
3. Minum Tablet Tambah Darah (TTD) / Multivitamin setiap hari selama kehamilan.
4. Kenali dan cek tanda bahaya seperti Gerakan bayi tidak ada atau kurang dari 10 kali dalam 12 jam, ketuban pecah namun tidak ada kontraksi, nyeri perut hebat di antara kontraksi, perdarahan hebat, pusing atau dakit kepala berat. Jika mengalami tanda bahaya, segera pergi ke fasilitas pelayanan kesehatan.
5. Kenali tanda awal melahirkan dan tanda bahaya pada melahirkan.
6. Pelajari proses melahirkan.
7. Diskusikan dengan tenaga Kesehatan metode KB yang akan dipilih.
8. Pelajari pentingnya Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan pemberian Air Susu Ibu (ASI).
9. Ketahui hal-hal penting terkait perawatan bayi baru lahir, agar ibu dan keluarga siap untuk menghadapi proses kelahiran dan merawat bayi yang dilahirkan.

4. Kehamilan dalam Perspektif Islam

a. Al-Mu'minun ayat 12-14

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ . ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ . ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ . فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ .

“Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah (12). Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim) (13). Kemudian air mani itu Kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha sucilah Allah, Pencipta Yang Paling Baik (14).”

b. Al-Hajj ayat 5

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ ۗ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ۗ وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا ۗ وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ

“Wahai manusia, jika kamu meragukan (hari) kebangkitan, sesungguhnya Kami telah menciptakan (orang tua) kamu (Nabi Adam) dari tanah, kemudian (kamu sebagai keturunannya Kami ciptakan) dari setetes mani, lalu segumpal darah, lalu segumpal daging, baik kejadiannya sempurna maupun tidak sempurna, agar Kami jelaskan kepadamu (tanda kekuasaan Kami dalam penciptaan). Kami tetapkan dalam rahim apa yang Kami kehendaki sampai waktu yang sudah ditentukan. Kemudian, Kami mengeluarkanmu sebagai bayi, lalu (Kami memeliharamu) hingga kamu mencapai usia dewasa. Di antara kamu ada yang diwafatkan dan (ada pula) yang dikembalikan ke umur yang sangat tua sehingga dia tidak mengetahui lagi sesuatu yang pernah diketahuinya (pikun). Kamu lihat bumi itu kering. Jika Kami turunkan air (hujan) di atasnya, ia pun hidup dan menjadi subur serta menumbuhkan berbagai jenis (tetumbuhan) yang indah.”

c. Az-Zumar ayat 6

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَنِيَّةً ۚ أَزْوَاجًا ۖ يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ
أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ۚ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَأَنى تُصْرَفُونَ ٦

“Dia menciptakanmu dari jiwa yang satu (Adam), kemudian darinya Dia menjadikan pasangannya dan Dia menurunkan delapan pasang hewan ternak untukmu. Dia menciptakanmu dalam perut ibumu kejadian demi kejadian dalam tiga kegelapan. Yang (berbuat) demikian itu adalah Allah, Tuhanmu, Pemilik kerajaan. Tidak ada tuhan selain Dia. Mengapa kamu dapat berpaling (dari kebenaran)?”

d. Luqman ayat 14

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْتًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ
الْمَصِيرُ

“Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu.”

e. Al-Ahqaf ayat 15

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِإِحْسَانًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۖ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ
أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۚ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

"Kami wasiatkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandung sampai menyapihnya itu selama tiga puluh bulan. Sehingga, apabila telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia (anak itu) berkata, "Wahai Tuhanku, berilah petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dapat beramal saleh yang Engkau ridai, dan berikanlah kesalehan kepadaku hingga kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertobat kepada-Mu dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang muslim."

II. KELAS KEHAMILAN

B. Peran Suami Istri dalam Periode Kehamilan

A. Materi

Peran Suami Istri dalam Periode Kehamilan

B. Deskripsi

Kehamilan dan mempunyai anak adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan pada umumnya. Namun masa ini merupakan masa transisi yang harus disiapkan dengan sebaik baiknya oleh pasangan suami istri. Masa transisi karena di masa ini (hamil, melahirkan dan nifas/ bayi baru lahir) perempuan akan dihadapkan pada banyak perubahan dalam dirinya baik fisik maupun psikososial yang unik berbeda pada setiap individu dan sangat dipengaruhi karakteristik masing masing. Secara fisik ibu hamil normal saja secara nyata bisa dihadapkan pada risiko yang mungkin terjadi menyangkut kehamilannya, terlebih kalau ibu yang secara nyata sudah memiliki risiko/terdapat tanda bahaya kehamilan, tentu ini lebih membutuhkan perhatian dan dukungan dari keluarga.

Mereka juga dihadapkan pada berbagai aspek sosial budaya yang sering tidak menguntungkan bagi perempuan/calon ibu. Pandangan budaya yang menganggap bahwa tugas perawatan kehamilan, bersalin dan perawatan bayi baru lahir adalah tugas ibu/perempuan saja masih banyak kita jumpai. oleh karena itu modul ini akan mempelajari bagaimana sebenarnya kedudukan dan peran suami istri dalam masa transisi menjadi orang tua dalam perspektif Islam dan sekaligus akan mendiskusikan tentang bagaimana dukungan keluarga pada Ibu hamil berisiko.



C. Indikator

1. Menjelaskan kembali (review) adaptasi fisik dan psikososial selama kehamilan.
2. Menyebutkan keluhan yang umum dialami ibu hamil pada kehamilan trimester 1, 2 dan 3.
3. Menjelaskan secara sederhana mengapa keluhan itu terjadi dan bagaimana mengatasinya.
4. Mengidentifikasi kehamilan berisiko
5. Menjelaskan deteksi dini tanda bahaya kehamilan trimester 1,2 dan 3
6. Menjelaskan cara mengelola ibu dengan tanda bahaya kehamilan.
7. Menjelaskan tugas perkembangan keluarga dalam perspektif Islam
8. Menjelaskan peran keterlibatan suami dalam masa perinatal dan termasuk pada masa perinatal berisiko
9. Menjelaskan budaya yang memengaruhi periode perinatal.

D. Pokok-Pokok Materi

1. Adaptasi kehamilan (review)
2. Keluhan umum kehamilan dan cara penyelesaian keluhan
3. Tanda bahaya selama kehamilan trimester 1,2 dan 3
4. Skrining perinatal berisiko/ ibu hamil, bersalin dan nifas berisiko
5. Keterlibatan suami dalam masa perinatal.
6. Aspek budaya selama periode perinatal
7. Materi 1-3 akan dijelaskan terintegrasi.

E. Waktu

2 JPL (90')

F. Metode

1. Presentasi materi
2. Diskusi kelompok
3. Curah pendapat

G. Bahan dan Alat

1. LCD Proyektor
2. Laptop
3. Materi presentasi



H. Langkah-Langkah

1. Fasilitator mengenalkan diri dan kemudian menyebutkan tema dan pentingnya pembahasan atas tema
2. Fasilitator memaparkan materi presentasi
3. Fasilitator membuka sesi tanya jawab
4. Fasilitator memberikan penegasan/kata kunci

I. Catatan Fasilitator

- 1.....
- 2.....
- 3.....

J. Lampiran Materi

Materi 1 (Review adaptasi kehamilan, keluhan umum dan tanda bahaya kehamilan)

Islam telah mengajarkan bahwa kita mempunyai peran untuk mempertahankan dan mencintai kehidupan manusia dimulai sejak pembuahan/kehamilan. Peningkatan kualitas kehidupan manusia melalui peningkatan kesadaran suami istri (ayah ibu) pentingnya memperhatikan /menjaga kesehatan sejak masa sebelum kehamilan sampai kelahiran, sehingga akan terbentuk generasi masa depan yang sehat/berkualitas untuk Indonesia emas 2045 seperti perintah Allah di dalam QS An-Nisa ayat 9.

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ
وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar.

Hal-hal yang perlu dipahami pada perubahan/adaptasi Ibu hamil.

Pada umumnya kehamilan dibagi menjadi 3 trimester

1. Trimester 1 (usia kehamilan sampai 12 minggu).

Ibu hamil trimester 1 harus melakukan kunjungan pertama (K1) atau kontak dengan tenaga kesehatan seawal mungkin, sebaiknya sebelum usia kehamilan 8 minggu, untuk mendapatkan pelayanan terpadu dan komprehensif sesuai standart. Pada K1 ini penting dilakukan untuk melakukan deteksi terhadap adanya komplikasi dan faktor risiko sehingga mendapatkan tindakan yang tepat dan sedini mungkin.

Tanda bahaya yang harus diwaspadai pada trimester ini adalah nyeri perut yang disertai perdarahan pervaginam (abortus) dan mual muntah yang berlebihan/hyperemesis gravidarum yang sampai menyebabkan kehilangan cairan yang berlebihan dan nyeri kepala yang hebat. Jika mengalami keluhan ini segera lakukan kunjungan ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Suami berperan penting dalam pengambilan keputusan terkait dengan kehamilan, kelahiran dan kesiapan adanya potensi komplikasi/risiko yang terjadi pada kesehatan ibu dan bayinya. Penting bagi pasangan/suami pada masa trimester satu ini untuk mendukung dalam hal pemenuhan kebutuhan makan minum ibu. Sebagian ibu akan menurun nafsu makannya dan akan pilih pilih makanan yang bisa dimakan. Ingatkan waktu makan dan temani istri pada saat makan dan jika terjadi mual atau muntah, bantu ibu makan dengan porsi kecil tapi sering, hindari makanan yang berpotensi menyebabkan muntah.

Sebagian Ibu juga ada yang mengalami penurunan hasrat seksual karena ketidaknyamanan (mual,muntah), dan hal ini harus di komunikasikan kepada suami. Tidak ada larangan berhubungan seksual dengan suami selama tidak ada kontraindikasi yang disarankan oleh tenaga kesehatan seperti riwayat keguguran berulang.

Suami berperan membantu istri dengan melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci baju dan menyiapkan makan dll.

2. Trimester 2 (usia kehamilan >12 minggu-24 minggu)

Keluhan selama di trimester 1 sudah mulai berkurang /hilang pada umumnya. Ibu mulai merasakan pengalaman yang menyenangkan dan kepuasan. Selama trimester dua perubahan fisik kehamilan sudah bisa dirasakan nyata oleh ibu, perut mulai membesar, berat badan naik dan mammae membesar. Hasil USG sudah bisa melihat bayinya dan biasanya ibu mulai membagikan foto USG kepada keluarga lain. Selama trimester dua ibu sudah bisa merasakan adanya gerakan janin/quickenning. Pengalaman ini penting, karena bukti kehadiran janin dirasakan melalui gerakan janin ini. Janin sudah menjadi bagian dari dirinya.

Perubahan ini pada beberapa pasangan dapat menimbulkan masalah khususnya ketertarikan dengan pasangan karena perubahan dalam tubuhnya. Meskipun pada sebagian besar suami akan merasakan bangga dan senang dengan kehamilan di fase ini.

Selain pengalaman positif yang dialami di trimester 2, pada ibu hamil ini juga dihadapkan pada tanda dan bahaya yang harus diwaspadai pada trimester 2 ini antara lain perdarahan atau bercak darah yang kadang disertai kram perut mungkin disebabkan karena letak plasenta (plasenta previa), hipertensi sampai 140/90 mmHg, bengkak yang ekstrim, protein urin positif (preeklampsia) dan kemungkinan gula darah meningkat (diabetes kehamilan).

3. Trimester 3 (usia kehamilan > 24 minggu sampai kelahiran/40 minggu)

Kehamilan bertambah besar, dan mulai muncul ketidaknyamanan pada ibu seperti sakit punggung bawah, mudah lelah, kram betis, kesulitan bernafas, gangguan tidur, dan mulai muncul kembali kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran ibu menghadapi kelahiran hingga mimpi buruk tentang bayi dan dirinya. Sering didapatkan mitos larangan berhubungan seksual dengan suami di trimester ini.

Tanda bahaya yang mungkin dialami ibu di trimester 3 antara lain ketuban pecah sebelum waktunya, persalinan premature, demam tinggi, sakit kepala hebat disertai kejang, bengkak kaki wajah tangan dan pandangan kabur (prekelampsi berat).

Ibu hamil trimester 3 melakukan kunjungan ANC minimal 3X pada usia kehamilan ini. Pada kunjungan Antenatal Care (ANC) untuk trimester ketiga yaitu K4-K6, ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan untuk memastikan kesehatan ibu dan janin. Pada kehamilan trimester 3, ibu hamil harus diperiksa dokter minimal sekali (kunjungan antenatal ke-5 dan usia kehamilan 32-36 minggu). Tujuan pemeriksaan ini adalah untuk mendeteksi adanya faktor risiko pada persalinan dan perencanaan persalinan. Berikut adalah poin-poin utama yang perlu diperhatikan:

1. Pastikan Ibu hamil trimester 3 telah melakukan pemeriksaan kehamilan K4, K5 dan K6 dengan melibatkan suami
2. Pada kehamilan trimester 3 perlu keterlibatan suami untuk persiapan menjadi ayah, ibu dan orangtua, sehingga materi tentang pengasuhan perlu disampaikan kepada istri dan suami
3. Pastikan Ibu hamil telah melakukan pemeriksaan tekanan darah, pengukuran berat badan, pemeriksaan urin untuk protein dan gula, pemantauan denyut jantung janin, mendapatkan konseling dan edukasi dan diskusi rencana persalinan
4. Ibu hamil trimester 3 harus diajarkan mengenai tanda-tanda awal persalinan seperti perut mulas secara teratur semakin lama semakin sering, keluar lendir bercampur darah dari jalan lahir atau keluar cairan ketuban dari jalan lahir.

Materi 2. Skrening faktor risiko periode perinatal

Kehamilan dan kelahiran anak adalah proses alamiah yang dialami oleh semua perempuan pada umumnya, namun masa itu adalah masa transisi di mana perempuan dihadapkan pada kemungkinan risiko yang dapat mengancam keselamatan bayi dan ibu. Kader perlu memiliki pengetahuan tentang faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi kehamilan dan kelahiran bayi/ nifasnya (periode perinatal) serta kecakapan dalam melakukan skrening sederhana terhadap faktor risiko. Faktor risiko yang berhubungan langsung dengan kesehatan maupun faktor sosiodemografi yang harus diwaspadai.

- a. Faktor risiko yang mungkin memengaruhi kesehatan kehamilan ibu (kehamilan resiko tinggi).

Faktor risiko yang dimaksud ini adalah kondisi yang dialami/terjadi pada ibu sebelum hamil ini yang kemungkinan akan mengganggu kehamilannya sekarang. Berikut faktor risiko yang perlu menjadi perhatian kader antara lain;

1. usia ibu lebih 35 tahun atau kurang dari 20 tahun
2. Tinggi Badan kurang dari 145 cm.
3. Ibu dari keluarga miskin dan berpendidikan rendah
4. Riwayat penyakit Ibu: penyakit tyroid/gondok, diabetes, obesitas, HIV AIDs, penyakit jantung, autoimun, kelainan darah.
5. Kebiasaan merokok, konsumsi alcohol
6. Riwayat kehamilan dan persalinan sebelumnya: kelahiran prematur, perdarahan saat hamil, melahirkan 4x/ lebih, keguguran berulang, ada riwayat SC, jarak kelahiran anak terkecil kurang dari 2 tahun.

Jika kader menemukan salah satu dari faktor risiko di atas, perlu mendapatkan perhatian khusus dan rujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pelayanan lanjutan.

b. Faktor risiko yang menyebabkan persalinan berisiko

Sebelum mendiskusikan faktor risiko persalinan, perlu dipahami dulu apa persalinan normal /persalinan yang tdk berisiko. Persalinan normal adalah persalinan spontan yang terjadi pada usia kehamilan aterm/ cukup bulan (37-40 minggu), presentasi belakang kepala dan tanpa tindakan /bantuan alat, yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi pada ibu dan bayi (Prawiroharjo, 2010). Setiap ibu mengharapkan bisa melahirkan dengan persalinan normal.

Selain risiko yang terjadi pada kehamilannya seperti yang sudah dijelaskan pada poin a di atas, beberapa kondisi lain yang harus diwaspadai pada kehamilannya ini (sekarang) yang bisa menyebabkan terjadinya persalinan yang berisiko antara lain;

1. Ibu hamil kembar
2. Ibu hamil dengan taksiran berat janin besar
3. Ibu hamil dengan PEB
4. Ibu hamil dengan kelainan letak janin
5. Ibu hamil dengan anemia

c. Faktor risiko yang mungkin memengaruhi kesehatan nifas ibu dan bayi baru lahir

Setelah bayi lahir sebagian masyarakat menganggap sudah aman dan tidak ada ancaman lagi bagi ibu dan bayi baru lahir, sehingga sering kali ibu menjadi abai dengan adanya risiko nifas yang kemungkinan dapat terjadi. Perdarahan setelah melahirkan baik yang terjadi dalam 24 pertama atau setelahnya, infeksi post natal/nifas yang menjadi penyebab kematian ibu.

Perlunya diketahui faktor risiko apa saja yang dapat memunculkan risiko pada masa nifas, selain faktor risiko kehamilan dan persalinan di uraian sebelumnya. Perlu diwaspadai oleh ibu/kader, ketika ditemukan ibu nifas dengan riwayat persalinan dengan section sesar, ibu dengan persalinan lama karena ketuban pecah dini, induksi persalinan atau penyebab lain, ibu dengan ruptur perimeum (rubek daerah sekitar kemaluan) yang luas, ibu bersalin dengan Tindakan manual plasenta (ari ari tidak bisa keluar spontan, tapi dengan tindakan manual/tangan).

Materi 3. Keterlibatan Suami dan keluarga selama periode perinatal

a. Tahapan dan tugas perkembangan keluarga

Tahapan dan tugas perkembangan keluarga ini harus dipahami, agar ibu dan keluarga dapat beradaptasi terhadap setiap proses yang dialami oleh ibu dimasa transisi menjadi ibu. Tahapan perkembangan dan tugas perkembangan keluarga menurut teori Duvall dan Miller disarikan dari beberapa sumber Hockenberry (2015) dan (Flagg & Pillitteri, 2018) dan Kemenag RI (2017). Terdapat 8 tahapan dan tugas perkembangan keluarga, namun pada modul ini hanya akan kita jelaskan pada 2 tahapan pertama yang relevan dengan masa perinatal.

Berikut cuplikan gambar tentang tahapan dan tugas perkembangan keluarga.

No	Tahap Perkembangan	Tugas Perkembangan
1	<p>Tahap perkawinan (menyatu) (12-18 bulan)</p> <p>Tantangan: mencari keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan keinginan untuk menyatu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Menjalin hubungan yang saling memuaskan /saling memahami satu sama lain. Belajar membangun hubungan baik dengan keluarga besar. Membuat keputusan tentang menjadi orang tua/perencanaan kehidupan reproduksi. Mengikhlaskan proses menyatu, tanpa takut kehilangan kebutuhan pribadi
2	<p>Tahap menanti kelahiran-mengasuh anak (<i>child-bearing family</i>), usia anak 2,5 tahun</p> <p>Tantangan: pertengkaran kecil sampai besar karena perbedaan/pertimbangan pribadi mulai muncul lagi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Integrasikan bayi /anggota baru ke dalam unit keluarga. Persiapan menjadi ibu Adaptasi dengan perubahan peran dan interaksi anggota keluarga (ayah-ibu-kakek-nenek) Menjaga ikatan perkawinan/ mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan pasangan Lakukan penyesuaian keuangan dan sosial untuk memenuhi kebutuhan anggota baru. Mengelola perbedaan dengan belajar mencari solusi dengan baik.

Dinamika yang dialami pada pasangan baru berkaitan dengan proses menjadi ibu seperti yang sudah dijelaskan pada gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa pentingnya keterlibatan suami dan keluarga agar dapat menjalankan tugas perkembangan keluarga dengan baik, sehingga terbentuk keluarga yang sakinah mawadah warahmah.

b. Keterlibatan Suami (Ayah bayi)

Pengasuhan anak bukan tugas Ibu saja, tetapi tugas Ibu, Ayah dan keluarga. Kerjasama yang baik keduanya akan menghasilkan pengasuhan yang positif. Oleh karenanya penting didiskusikan bagaimana adaptasi dan keterlibatan suami (ayah bayi) dalam pengasuhan anak. Adaptasi dengan lahirnya anak (anggota keluarga baru) tidak hanya dialami oleh ibu saja tetapi juga suami (ayah bayi), bahkan juga adaptasi dialami juga oleh kakek nenek.

1. Adaptasi Ayah Baru

Calon ayah juga mengalami adaptasi terhadap perubahan psikososial terkait dengan peran barunya. Adaptasi ini mungkin lebih sulit karena kelompok calon ayah ini kurang mendapatkan perhatian dari tenaga kesehatan, karena pelayanan lebih banyak fokus ke calon ibu saja, sehingga kekhawatiran dan kecemasan terhadap peran ayah kadang menjadi tidak dapat diidentifikasi. Menurut Kinney, et al. (2013) proses perkembangan menjadi ayah baru/adaptasi psikososial menjadi ayah sudah dimulai sejak kehamilan.

a. Menghadapi realita kehamilan dan kelahiran anak

Respon awal seorang pria (calon ayah) ketika mengetahui istrinya hamil, merasa bangga dan bahagia, namun sering juga ambivalen karena tidak siap dengan komitmen dan tanggungjawab baru sebagai ayah. Calon ayah sering ditemui tidak percaya kalau dia akan menjadi calon ayah. Menemani istri ketika periksa dan mendengar suara jantung janin saat USG, merasakan gerakan janin akan membantu calon ayah menghadapi realita sebagai ayah. Pada tahap ini calon ayah mulai menyiapkan kebutuhan bayinya termasuk ruangan/kamar untuk bayinya. Lahirnya bayi adalah sebuah realitas nyata yang menjadi pendorong paling kuat, kehadiran bayi menjadi nyata bagi calon ayah ketika mendapatkan kesempatan untuk melihat dan menggendong bayinya.

b. Berjuang untuk mendapatkan pengakuan sebagai ayah

Fase ini terjadi setelah bayi lahir. Beberapa ayah baru mungkin merasa kesal ketika perannya tidak mendapatkan tanggapan/ pengakuan yang baik dari orang sekitar (istri), oleh karena itu penting bagi istri membantu

suami (calon ayah) mendapatkan pengakuan sebagai orangtua. Istri dapat berbagi perasaan dan pengalamannya kepada suami sehingga suami (ayah baru) merasa menjadi bagian dari proses tersebut. Gunakan kata kami (suami-istri) dalam semua diskusi dan keputusan terkait perawatan bayi.

Tenaga kesehatan harus memandang bahwa ibu-ayah dan bayi menjadi fokus asuhan (tidak hanya berfokus pada ibu bayi saja), mendorong calon ayah untuk bertanya tentang seputar kehamilan dan kelahiran, mendapatkan informasi yang benar, mendiskusikan tentang peran ayah dalam persalinan dan setelah kelahiran bayi, komitmen untuk menentukan peran yang akan dimainkan oleh masing masing (ayah dan ibu) terkait dengan pengasuhan bayi.

c. Menciptakan peran keterlibatan ayah

Seorang calon ayah pria akan menggunakan berbagai cara untuk dapat berperan/terlibat memainkan peran pengasuhan yang nyaman untuk ayah. Calon ayah mungkin akan belajar /bertanya dengan orangtuanya (kakek) bagaimana (kakek) mereka dulu mengasuh mereka (calon ayah), kemudian mencobanya/ meniru peran itu apakah sudah nyaman dan sesuai dengan konsep mereka (calon ayah) tentang peran ayah. Bahkan sebagian calon ayah berupaya untuk mengubah citra diri mereka, agar sesuai dengan citra diri baru mereka sebagai ayah, mencari informasi tentang pengasuhan, agar mereka lebih siap dan dapat mengurangi stress psikologis sebagai ayah baru.

2. Hambatan dalam adaptasi calon ayah

Kadang kita temui calon ayah merasa frustrasi ketika tidak mampu melakukan perannya sebagai ayah. Beberapa hambatan berikut perlu diperhatikan:

- a. Kurangnya dukungan atau sebaliknya campur tangan keterlibatan yang berlebihan terkait dengan tugas sebagai orangtua dari nenek bayi, dapat menyebabkan ayah baru kehilangan kesempatan berpartisipasi.
Rasa tidak percaya diri.
- b. Para Ayah telah melakukan semua yang bisa dilakukan dan mencoba memberi dukungan psikologis pada istri, namun masih sering muncul rasa tidak percaya diri apakah peran dan dukungannya sudah sesuai atau belum
- c. Kepatuhan terhadap stereotip gender
Masih adanya pandangan bahwa membesarkan anak adalah tugas Ibu, sering ditafsirkan sebagai alasan untuk menghindari tanggungjawab sebagai orangtua dalam mengasuh anak.

3. Adaptasi Kakek Nenek

Kakek dan Nenek adalah yang memiliki peran penting dalam pengasuhan anak sejak dalam kehamilan, terlebih pada periode awal setelah kelahiran bayi untuk mendukung kesejahteraan ibu dan bayi. Oleh karena itu perlu mendapatkan perhatian khusus berhubungan dengan adaptasi kakek nenek ini. Poin poin yang perlu disampaikan anatara lain;

a. Pemahaman tentang Masa Perinatal

Kakek nenek perlu diberikan informasi tentang masa perinatal (kehamilan dan kelahiran termasuk perawatan bayi) dan kebutuhan ibu pada masa perinatal. Pemahaman yang benar ini akan memengaruhi bagaimana kakek dan nenek berperan dan terlibat dalam perawatan masa perinatal.

b. Pentingnya Dukungan Emosional

Dukungan emosional dari kakek-nenek dapat membantu mengurangi stres ibu baru. Tantangan yang dihadapi ibu berupa perubahan fisik seperti perubahan hormon dan kelelahan dapat memicu munculnya masalah emosional mudah tersinggung, sensitive dan cemas terkait pengasuhan bayi. Jika kakek-nenek memahami tantangan ini, mereka dapat memberikan dukungan yang tepat, seperti membantu pekerjaan rumah atau menjaga bayi, sehingga ibu memiliki waktu untuk beristirahat. Kakek-nenek yang tidak memahami tantangan ini mungkin secara tidak sengaja menambah tekanan, misalnya dengan kritik atau tuntutan kepada ibu dan juga pasangannya (suami) berhubungan dengan perawatan bayi yang ideal menurut mereka.

c. Menghormati Keputusan dan Privasi Orang Tua Baru

Kakek-nenek perlu menghormati pilihan pengasuhan yang diambil oleh ibu dan pasangannya (suami), termasuk pola asuh, menyusui, dan bagaimana orangtua berbagi peran dan tanggungjawab. Hindari memberi saran yang tidak diminta, kecuali jika diminta oleh ibu. Kakek nenek jangan memonopoli dalam perawatan bayi, karena merasa memiliki pengalaman yang dianggapnya paling benar dalam perawatan bayi

d. Edukasi tentang kepercayaan dan kebiasaan

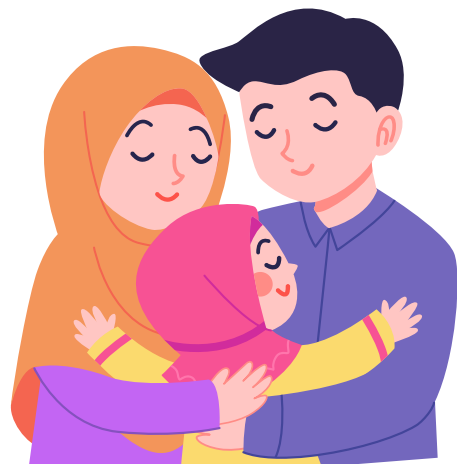
Banyak kakek-nenek mungkin memiliki pandangan dan praktik tradisional yang tidak selaras dengan kesehatan tentang perawatan kehamilan, kelahiran dan pengasuhan bayi. Penting untuk menyelaraskan pandangan dan praktik ini dengan pendekatan yang dapat diterima ibu dan pasangannya (suami). Cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi berdasarkan budaya modern yang sesuai dengan kesehatan berbasis bukti juga melalui pendekatan budaya (negosiasi)

e. Keseimbangan Peran

Bagi kakek nenek, kehadiran cucu adalah bukti keabadian akan penerus keturunan yang kadang mendorong kakek-nenek memberikan pengasuhan yang berlebihan (memanjakan berlebihan). Mereka dapat menjadi sumber dukungan praktis, seperti membantu pekerjaan rumah tangga atau menjaga bayi, tetapi tidak boleh merasa terbebani atau menggantikan sepenuhnya peran orang tua bayi. Ketidakseimbangan dalam menjalankan peran ini seringkali menimbulkan konflik dan menghambat pencapaian peran sebagai ibu. Perlu menetapkan batasan yang jelas dengan komunikasi terbuka antara kakek nenek dan orangtua bayi.

4. Kerjasama antara suami dan istri (co-parenting)

Pengasuhan anak, tidak hanya dibatasi ketika bayi sudah lahir, tetapi diawali sejak masa kehamilan. Partisipasi aktif adalah partisipasi yang dilakukan secara terus menerus dan mengandung makna berulang, artinya partisipasi suami tidak hanya terjadi sekali, tetapi berkelanjutan untuk waktu yang lama dan mempunyai manfaat yang bisa dirasakan oleh istri/ibu. Pasangan suami istri dikatakan berpartisipasi aktif ketika mereka berinisiatif untuk menjalin hubungan positif dengan bayi dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki, baik fisik, kognitif maupun afeksinya.



Materi 4. Aspek Sosial Budaya selama periode perinatal.

a. Pembagian Peran pengasuhan

Dalam beberapa budaya, tanggungjawab pengasuhan anak dibebankan kepada ibu, selain ibu harus menyelesaikan tugas pekerjaan rumah tangga. Beban ganda yang harus dilakukan oleh Ibu dapat meningkatkan risiko kelelahan dan komplikasi kesehatan. Oleh karena itu perlu edukasi kepada suami/pasangan terkait dengan partisipasi aktif suami dan keluarga dalam perawatan /pengasuhan bayi. Dan memastikan bahwa pasangan/suami juga memiliki pengetahuan yang baik terkait dengan pengasuhan/perawatan anak. Selain masih adanya anggapan bahwa anak laki-laki lebih diutamakan/didahulukan dan perempuan dapat memengaruhi pengalaman kehamilan dan pengasuhan bayi.

b. Pengambilan Keputusan

Keputusan tentang perawatan ibu hamil dan kelahiran sering didominasi oleh keluarga besar (seperti mertua atau kepala keluarga), bukan ibu itu sendiri, bahkan ada sebagian yang dilakukan oleh suami saja. Dalam kondisi emergency seperti menentukan rujukan di mana (rumah sakit) tempat melahirkan saja, menunggu keputusan suami. Kurangnya otonomi ibu ini sering kali menyebabkan keterlambatan penanganan karena terlambat mengambil keputusan dan pada beberapa kasus sering menjadi penyebab konflik. Oleh karenanya perlu dilakukan edukasi secara menyeluruh agar keluarga besar (kakek nenek) bisa mendukung ibu dan pasangannya untuk menjalankan peran pengasuhan sesuai dengan konsep dan strategi yang mereka pahami.

c. Aspek budaya kepercayaan dan praktik tradisional

1. Kepercayaan terkait kehamilan: Beberapa budaya seringkali bertolak belakang dengan konsep dan teori kesehatan, misalnya terdapat budaya yang melarang ibu hamil melakukan aktivitas tertentu atau mengkonsumsi makanan tertentu karena dianggap membawa pengaruh buruk pada bayi. Hal ini sangat perlu diperhatikan karena pemahaman yang bertolak belakang dengan kesehatan maka bisa membahayakan kesehatan ibu dan janin. Misalnya pantangan untuk tidak mengkonsumsi makanan yang berbau amis, padahal merupakan sumber protein yang dibutuhkan tubuh.
2. Ritual pasca-kelahiran: Upacara tertentu seperti aqiqah, selapanan, atau pemberian nama bayi memiliki nilai budaya yang mendalam. Jika memang merupakan tuntunan agama dan juga tidak bertolak belakang dengan prinsip dan teori kesehatan maka perlu didukung.

III. KELAS PERSALINAN AMAN DAN NYAMAN

A. Persalinan Sehat dan Peran Suami dalam Persalinan

A. Materi

Persalinan Sehat dan Peran Suami dalam Persalinan

B. Deskripsi

Tingginya komplikasi obstetri seperti perdarahan pasca persalinan, eklampsia, sepsis dan komplikasi keguguran menyebabkan tingginya kasus kesakitan dan kematian ibu di negara berkembang. Deteksi dini dan pencegahan komplikasi dapat menurunkan angka kematian dan kesakitan ibu serta bayi baru lahir disinilah diharapkan adanya peran dari suami dalam mendampingi istri selama persalinan maupun pasca persalinan. Pendampingan dari suami tidak hanya memberikan jaminan bagi kesehatan fisik istri tetapi juga bagi psikologis istri sehingga istri dapat melewati proses persalinan yang aman dan nyaman. Dukungan dari suami pasca persalinan juga dapat mendukung kesehatan fisik dan psikologis istri dalam proses pengasuhan. Modul ini akan membahas materi tanda-tanda persalinan, persiapan jelang persalinan, tips hadapi saat persalinan, masa nifas, dan mencegah baby blues. Modul ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan kesiapan suami agar menjadi mitra yang suportif, tanggap, dan peduli dalam mewujudkan keluarga yang sehat dan harmonis.

C. Tujuan

1. Meningkatkan kesadaran dan pemahaman suami untuk menjadi mitra yang suportif, tanggap, dan peduli dalam mendukung persalinan dan pasca persalinan
2. Menumbuhkan suami siaga dalam menjaga kesehatan istri dan anak
3. Mendukung proses persalinan istri yang aman dan nyaman
4. Mendukung istri dalam pasca persalinan sehingga mewujudkan keluarga yang sehat dan harmonis



D. Pokok Bahasan

1. Tanda-Tanda Persalinan
2. Persiapan Jelang Persalinan
3. Tips Hadapi Saat Persalinan
4. Mencegah Baby Blues

E. Waktu

120 menit

F. Metode

1. Pemaparan materi
2. Brain storming
3. Kuis
4. Studi Kasus

G. Bahan dan Alat

1. Flip chart
2. Plano
3. Spidol
4. Isolasi kertas
5. Lembar kasus
6. PPT
7. Kertas meta plan dua warna
8. Tali rafia
9. Staples

H. Langkah-Langkah

1. Fasilitator menjelaskan tujuan dari sesi ini
2. Fasilitator memberikan materi mengenai tanda-tanda persalinan (materi terlampir)
3. Fasilitator mempersilahkan jika ada pertanyaan
4. Fasilitator melanjutkan ke pokok bahasan selanjutnya yakni "Persiapan Jelang Persalinan" untuk sesi ini fasilitator menggunakan teknik brain storming
5. Fasilitator menanyakan kepada peserta, menurut mereka persiapan apa saja yang diperlukan jelang persalinan dan apa alasannya. Fasilitator mencatat pada meta plan jawaban peserta kemudian ditempelkan di flip cart.
6. Setelah tidak ada lagi yang menyampaikan pendapatnya, fasilitator memberikan review atau memvalidasi jawaban peserta dan menambahkan sesuai materi (materi terlampir)

7. Setelah melakukan review Persiapan Jelang Persalinan, fasilitator kemudian menanyakan kepada peserta, dimana peran suami dalam persiapan ini ?
8. Diskusi peran suami dalam persiapan jelang persalinan ini dilakukan secara berkelompok, peserta diminta berhitung dan kemudian mereka berkelompok sesuai nomor.
9. Dalam kelompok tersebut peserta mendiskusikan apa saja peran suami dalam persiapan persalinan beserta alasannya dan dituliskan di meta plan serta ditempel di kertas plano.
10. Setelah selesai diskusi kemudian setiap peserta memaparkan hasil diskusinya. Setelah satu kelompok selesai pemaparan, fasilitator menanyakan kepada peserta lain apakah ada pertanyaan atau sanggahan.
11. Fasilitator kemudian mereview dan memvalidasi jawaban peserta dan memberikan penegasan seberapa penting peran suami dalam persiapan persalinan
12. Materi dilanjutkan dengan materi Mencegah Baby Blues, fasilitator mengawali sesi ini dengan bertanya kepada peserta apa itu baby blues ? kemudian membagikan lembar cerita mengenai seorang ibu yang mengalami baby blues.
13. Peserta diminta membaca selama lima menit kemudian meminta salah satu peserta menjadi relawan untuk memerankan Laras.
14. “Laras” kemudian diminta berdiri di tengah ruangan dan dililit dengan rafia.
15. Fasilitator bertanya kepada peserta, apa yang dialami Laras dalam cerita sehingga ia mengalami baby blues ? Setiap satu peserta menjawab, “Laras” yang berdiri di tengah ruangan kemudian dijerat dengan rafia sehingga saling melilit tubuh “Laras”
16. Setelah selesai semua peserta menjawab penyebab baby blues kemudian fasilitator membacakan ulang jawaban tersebut dan menambahkan jika diperlukan
17. Setelah selesai fasilitator menanyakan kepada peserta bagaimana suami bisa berperan mencegah baby blues ? jawaban kemudian dicatat di metaplan dan ditempelkan di plano. Kemudian fasilitator mereview jawaban dan memberikan penekanan pentingnya peran suami mencegah baby blues

I. Catatan Fasilitator

Fasilitator memastikan bahwa peserta memahami bahwa peran suami sangat penting — bukan hanya sebagai pencari nafkah dalam keluarga, tapi sebagai pendamping hidup yang hadir secara fisik, emosional, dan mental. Keterlibatan suami akan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi, serta mempererat hubungan keluarga, bahkan menjaga kondisi kesehatan mental ibu

J. Lampiran Materi

PERSIAPAN JELANG PERSALINAN

I. Mengapa Persiapan Persalinan Penting?

Persalinan adalah proses alami, namun tetap perlu persiapan yang matang agar berjalan lancar dan aman bagi ibu dan bayi. Persiapan yang baik dapat mengurangi risiko komplikasi dan membantu ibu merasa lebih tenang serta percaya diri.

II. Jenis Persiapan Jelang Persalinan

1. Persiapan Fisik

- Pemeriksaan kehamilan rutin: Pastikan kontrol ke bidan atau dokter minimal sesuai jadwal (K1–K4).
- Latihan fisik ringan: Seperti senam hamil, jalan kaki, atau yoga untuk meningkatkan kebugaran tubuh.
- Asupan nutrisi seimbang: Konsumsi makanan bergizi tinggi zat besi, protein, kalsium, dan vitamin.
- Istirahat cukup: Minimal 8 jam per hari, hindari kelelahan.

2. Persiapan Mental dan Emosional

- Belajar teknik relaksasi: Pernapasan dalam, meditasi, dan afirmasi positif.
- Dukungan keluarga: Libatkan suami dan keluarga dalam persiapan, khususnya untuk mendukung secara emosional.
- Konseling: Jika merasa cemas atau takut, jangan ragu bicara dengan tenaga kesehatan.

3. Persiapan Pengetahuan

- Kenali tanda-tanda persalinan:
- Kontraksi teratur dan semakin kuat
- Keluar lendir bercampur darah
- Pecah ketuban
- Pelajari proses persalinan: Tahapan pembukaan, mengejan, hingga keluarnya bayi dan plasenta.
- Tahu kapan harus ke fasilitas kesehatan

4. Persiapan Administratif dan Logistik

- Siapkan tas persalinan: Berisi:
- KTP, BPJS/KIS, buku KIA
- Baju ibu dan bayi
- Perlengkapan mandi dan pembalut nifas
- Transportasi: Pastikan ada kendaraan dan pengemudi siaga.
- Dana darurat: Siapkan dana untuk keperluan tak terduga.
- Tempat persalinan: Tentukan rumah sakit atau puskesmas terdekat dan aman.

5. Persiapan Dukungan Sosial

- Diskusi dengan suami atau keluarga: Mengenai siapa yang akan menemani saat bersalin.
- Buat rencana kelahiran (birth plan): Tulis harapan ibu selama proses persalinan dan setelahnya.

PERAN SUAMI DALAM PERSIAPAN PERSALINAN

1. Pendukung Emosional

- Memberikan semangat dan rasa aman saat istri merasa cemas, lelah, atau takut.
- Menjadi tempat curhat dan mendengarkan keluhan istri tanpa menghakimi.
- Menunjukkan kasih sayang dengan sentuhan lembut, pelukan, atau kata-kata positif.

2. Membantu Kebutuhan Fisik

- Mengingatkan istri untuk makan bergizi dan minum cukup air.
- Menemani istri olahraga ringan seperti jalan pagi atau senam hamil.
- Mengantar istri periksa ke bidan/dokter secara rutin.
- Menyiapkan perlengkapan persalinan (tas, dokumen, transportasi, dll).

3. Belajar dan Mempersiapkan Diri

- Mengikuti kelas ibu hamil atau edukasi persalinan bersama istri.
- Belajar tanda-tanda persalinan, teknik pernapasan, dan posisi membantu mengejan.
- Mengetahui tempat bersalin dan prosedur administrasinya.
- Siap menemani proses persalinan jika dibolehkan.

4. Menjadi Pengambil Keputusan Saat Genting

- Mengetahui rencana persalinan (birth plan) dan siap mengambil keputusan medis bila istri tidak mampu.
- Berkomunikasi dengan tenaga kesehatan dengan tenang dan jelas.

5. Memberi Dukungan Spiritual

- Mengajak berdoa bersama atau mendampingi istri berdzikir/doa sesuai keyakinan.
- Memberi penguatan bahwa proses ini adalah bagian dari perjuangan mulia sebagai orang tua.

6. Menjaga Suasana Rumah yang Nyaman

- Membantu pekerjaan rumah tangga agar istri tidak kelelahan.
- Menciptakan suasana rumah yang hangat, tenang, dan penuh kasih.

TIPS HADAPI SAAT PERSALINAN

1. Tenang dan Tetap Positif

- Jangan panik saat kontraksi mulai datang.
- Tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan.
- Tanamkan pikiran positif: "Saya bisa, ini proses alami," atau "Bayi saya dan saya bekerja sama."
- Percaya pada diri sendiri dan tubuh yang sudah diciptakan untuk melahirkan.

2. Kenali dan Pantau Tanda-Tanda Persalinan

- Kontraksi semakin kuat dan teratur
- Pecahnya air ketuban
- Keluar lender bercampur darah
- Pembukaan/Perubahan pada leher rahim

** Jika tanda-tanda ini muncul, segera ke fasilitas kesehatan

3. Gunakan Teknik Pernapasan dan Relaksasi

- Saat kontraksi datang:
 - Tarik napas pelan-pelan lewat hidung.
 - Hembuskan perlahan lewat mulut.
- Fokus pada napas dapat mengurangi rasa nyeri dan ketegangan.

4. Cari Posisi yang Nyaman

- Cobalah posisi seperti:
 - Duduk di bola senam
 - Jongkok
 - Berjalan pelan-pelan
 - Menopang tubuh sambil berdiri
- Gerakan ringan bisa membantu mempercepat pembukaan dan mengurangi nyeri.

5. Ikuti Arahan Tenaga Kesehatan

- Dengarkan instruksi bidan atau dokter saat mengejan.
- Jangan mengejan sebelum disuruh karena bisa menyebabkan pembengkakan serviks.
- Saat diminta mengejan:
 - Ambil napas panjang, tahan, dan dorong sekuat tenaga ke bawah.

6. Jangan Malu Bertanya atau Mengeluh

- Bila ada rasa tidak nyaman, sakit, atau takut, sampaikan pada petugas kesehatan.
- Mereka ada untuk membantu ibu melalui proses ini dengan aman.

BABY BLUES

57 % ibu di Indonesia mengalami gejala baby blues pasca melahirkan—menjadikan angka ini tertinggi di Asia (BKKBN, Januari-Februari 2024)

Apa Itu Baby Blues?

Baby blues adalah kondisi emosional yang umum dialami oleh ibu setelah melahirkan. Biasanya terjadi beberapa hari setelah persalinan dan dapat berlangsung hingga dua minggu. Kondisi ini bukanlah gangguan mental serius, tetapi lebih pada perubahan suasana hati yang disebabkan oleh kombinasi perubahan hormonal, fisik, dan emosional setelah melahirkan.

Ciri-Ciri Baby Blues

Beberapa gejala umum baby blues antara lain:

- Mood swing (perubahan suasana hati secara tiba-tiba)
- Menangis tanpa sebab yang jelas
- Merasa cemas atau gelisah
- Mudah marah atau tersinggung
- Sulit tidur meskipun bayi sedang tidur
- Merasa kewalahan sebagai ibu
- Kesulitan berkonsentrasi
- Perasaan sedih atau putus asa
- Merasa tidak percaya diri dalam merawat bayi
- Biasanya gejala ini mulai muncul dalam 2–3 hari setelah melahirkan dan mereda dalam waktu dua minggu.

Cara Mencegah Baby Blues

Walaupun baby blues tidak selalu bisa dicegah sepenuhnya, beberapa langkah berikut dapat membantu mengurangi risikonya:

1. Dukungan Emosional

- Dapatkan dukungan dari pasangan, keluarga, dan teman dekat.
- Jangan ragu untuk berbicara tentang perasaanmu.

2. Istirahat yang Cukup

- Tidur saat bayi tidur.
- Mintalah bantuan untuk pekerjaan rumah tangga agar bisa istirahat.

3. Nutrisi dan Gizi yang Baik

- Makan makanan bergizi dan cukup cairan untuk membantu keseimbangan hormon.

4. Siapkan Diri Sebelum Melahirkan

- Ikuti kelas persiapan persalinan atau konseling laktasi.
- Pelajari informasi dasar tentang perawatan bayi.

5. Manajemen Stres

- Lakukan relaksasi ringan seperti napas dalam, yoga postpartum, atau jalan santai.
- Hindari tekanan untuk menjadi “ibu sempurna”.

6. Batasi Kunjungan

- Batasi tamu pada minggu-minggu awal agar tidak terlalu lelah.

7. Konsultasi ke Tenaga Profesional

- Bila merasa kewalahan atau gejala tidak kunjung membaik, segera konsultasikan ke dokter, bidan, atau psikolog.

Apa yang bisa dilakukan suami untuk mencegah dan mengurangi risiko baby blues ?

Peran suami sangat penting dalam mencegah dan mengurangi risiko baby blues pada istri. Dukungan emosional dan fisik dari suami bisa membuat ibu merasa lebih tenang, dihargai, dan tidak sendirian menghadapi masa transisi setelah melahirkan.

1. Memberikan Dukungan Emosional

- Dengarkan keluh kesah istri tanpa menghakimi.
- Beri pelukan, ucapan yang menenangkan, dan validasi perasaannya (misal: "Kamu luar biasa," "Gak apa-apa merasa lelah").
- Jangan menyuruh istri "jangan nangis" atau "harus kuat" tanpa mendengar dulu apa yang dia rasakan.

2. Terlibat dalam Perawatan Bayi

- Gantian jaga bayi, bantu ganti popok, mandikan bayi, atau meninabobokan.
- Ini memberi waktu istirahat bagi istri dan menunjukkan bahwa ia tidak sendirian.

3. Bantu Pekerjaan Rumah

- Ringankan beban istri dengan mengerjakan tugas rumah: masak, cuci piring, atau belanja kebutuhan bayi.
- Suami aktif membantu = istri merasa dihargai dan tidak kewalahan.

4. Ciptakan Lingkungan yang Nyaman

- Jaga suasana rumah tetap tenang dan positif.
- Batasi kunjungan tamu jika istri belum siap menerima.

5. Pastikan Istri Cukup Istirahat dan Makan

- Ingatkan istri untuk makan, minum, dan tidur saat bisa.
- Siapkan makanan bergizi jika memungkinkan.

6. Ajarkan Empati dan Kesabaran

- Ingat bahwa emosi istri mungkin naik turun karena hormon, kelelahan, dan stres.
- Suami sebaiknya bersabar dan tidak terpancing emosi saat istri sensitif.

7. Dampingi Saat Kontrol Pasca Persalinan

- Temani istri ke bidan, dokter, atau psikolog jika diperlukan.
- Tunjukkan bahwa suami peduli pada kesehatan mental dan fisik istri.

8. Belajar Bersama Tentang Peran Orang Tua

- Ikuti kelas parenting atau baca buku tentang menjadi ayah dan ibu baru.
- Semakin siap mental suami, semakin besar dukungan yang bisa diberikan.

LEMBAR KASUS BABY BLUES

Namanya Laras, usia 28 tahun. Sejak dulu, ia bermimpi menjadi seorang ibu. Selama sembilan bulan mengandung, Laras membayangkan momen indah memeluk bayinya, menyanyikannya lagu tidur, dan menatap wajah kecil itu sambil tersenyum bahagia.

Tapi kenyataannya tidak seperti yang ia bayangkan.

Dua hari setelah melahirkan, Laras duduk sendiri di kamar rawat inap rumah sakit. Sang suami, karena pekerjaan sayangnya tidak bisa mendampingi Laras di rumah sakit, juga tidak ada keluarga maupun saudara lain karena Laras dan suaminya adalah perantauan. Sang ibu ingin datang ke kota tempat Laras tinggal tetapi karena masalah biaya, kedatangan sang Ibu masih ditunda.

Di kamar rawat yang sepi itu, bayinya menangis, suaranya nyaring menusuk. Ia menggendong si kecil dengan canggung, mencoba menenangkannya, tapi tangis itu justru semakin keras. Peluh mengalir di dahinya. Ia merasa gagal. Padahal ini baru hari kedua

Setelah pulang ke rumah, situasi tidak menjadi lebih mudah. Malam pertama di rumah, Laras terbangun hampir setiap satu jam karena bayinya menangis. Ia susui, ganti popok, gendong — namun tak kunjung diam. Tubuhnya lelah, tapi matanya tak bisa menutup. Setiap tangisan bayi seperti menusuk dadanya, membuatnya merasa bersalah dan tidak kompeten sebagai ibu.

Belum lagi urusan pekerjaan rumah, memandang popok bayinya yg kotor dan menggunung bisa membuat ia menangis, belum lagi tumpukan piring kotor bekas makan yang belum tersentuh. Laras mulai merasa lelah

Hari-hari berikutnya, ia makin sering menangis diam-diam. Suaminya, Andra, sering pulang malam karena urusan pekerjaan, pun jika sudah sampai di rumah, Andra memilih untuk tidur di kamar sebelah karena khawatir mengganggu istirahat istrinya dan bayinya.

Jika hari libur, Andra mencoba membantu, tetapi Andra sepertinya juga kesulitan sehingga menyerahkan si bayi kembali kepada Laras.

Hari demi hari, Laras mulai merasa sendiri. Saat bayinya menangis tak berhenti, ia menatap jam — pukul 2:45 dini hari. Ia ingin membangunkan suaminya di kamar sebelah, tapi ia membayangkan suaminya mengatakan, “Bayinya kok rewel terus sih?” Hal ini membuat Laras merasa bersalah.

Kalimat itu masih terngiang-ngiang seperti duri di pikirannya.

Ia merasa gagal.

Ia merasa tidak cukup.

Ia merasa sendiri.

tapi Laras tak bisa menjelaskan apa yang ia rasakan. Ia pun mulai menarik diri.

"Aku seharusnya bahagia, kan? Kenapa aku malah merasa kosong? Kenapa aku marah? Kenapa aku sedih? Apakah aku ibu yang buruk?" pikirnya berulang-ulang. Ia menjadi mudah tersinggung. Suatu malam, ketika Andra bertanya dengan nada biasa, “Kamu capek ya?” — Laras langsung menangis, merasa seperti dihakimi, padahal ia sendiri tak tahu kenapa begitu rapuh.

Ia melihat cermin, wajahnya kusam, matanya sembab. Tak ada lagi waktu untuk merawat diri. Ia bahkan merasa kehilangan identitasnya. Bukan lagi Laras yang ceria dan penuh tawa, tapi seseorang yang hampir tak dikenalnya.

Puncaknya terjadi saat bayinya tak mau menyusu dan menangis terus menerus. Laras merasa marah — pada dirinya, pada bayinya, pada segalanya. Ia menangis seharian. Andra yang pulang kerja menemukannya duduk di lantai kamar mandi, menggigil. Rumah berantakan. Dan untuk pertama kalinya, ia benar-benar memperhatikan istrinya. Bukan sebagai “ibu dari anaknya,” tapi sebagai Laras, perempuan yang pernah ia janjikan akan selalu dijaga.

Dengan suara pelan, ia bertanya, “Kamu baik-baik saja?”

Laras tidak menjawab. Tapi air matanya jatuh pelan.

Itu bukan tangis sedih, bukan marah — itu tangis karena akhirnya **didengar**. Akhirnya, Andra mengajaknya bicara serius. Dengan lembut ia meminta maaf karena tidak membantu Laras mengasuh bayinya secara maksimal, “Kamu gak sendiri. Ini bukan salahmu. Ayo kita lalui ini bersama-sama”

Andra membantunya menghubungi bidan dan psikolog laktasi. Mereka bicara tentang tekanan pasca persalinan, hormon, dan bagaimana ini adalah hal yang **normal** — bukan aib, bukan kelemahan.

Dengan bantuan profesional, dukungan keluarga, dan waktu, perlahan Laras mulai membaik. Ia belajar menerima bahwa tidak harus menjadi ibu sempurna. Ia mulai bisa tidur lebih baik, bisa tertawa lagi, dan yang terpenting — bisa kembali memeluk bayinya dengan perasaan yang lebih hangat dan tenang.

IV. KELAS MENYUSUI

A. PERAN AYAH DALAM SUKSES MENYUSUI

A. Materi

Peran Ayah dalam Sukses Menyusui

B. Deskripsi

Menyusui merupakan proses alami yang sangat penting bagi tumbuh kembang bayi, namun keberhasilannya tidak hanya bergantung pada ibu. Peran ayah sangat krusial dalam menciptakan kondisi fisik dan emosional yang mendukung ibu selama masa menyusui. Studi menunjukkan bahwa dukungan dari pasangan meningkatkan kemungkinan keberhasilan menyusui eksklusif hingga 96% pada enam bulan pertama (UNICEF, 2021). Dukungan tersebut bisa berupa membantu pekerjaan rumah tangga, menemani saat menyusui, memberi dorongan emosional, hingga aktif mencari informasi bersama.

Keterlibatan ayah dalam proses menyusui tidak hanya mempererat ikatan keluarga, tetapi juga berkontribusi besar terhadap kesehatan ibu dan bayi. Bayi yang disusui secara eksklusif selama 6 bulan terbukti memiliki daya tahan tubuh lebih baik dan risiko kematian yang lebih rendah. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran ayah tentang perannya dalam keberhasilan menyusui adalah langkah penting dalam upaya menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas.

C. Tujuan

1. Meningkatkan pemahaman ayah tentang manfaat menyusui
2. Menumbuhkan kesadaran bahwa menyusui bukan hanya tugas ibu
3. Mengenalkan bentuk dukungan yang dapat diberikan ayah
4. Mengurangi hambatan psikologis dan sosial dalam proses menyusui
5. Mendorong komunikasi dan kerjasama yang baik antara suami istri



D. Pokok Bahasan

1. Apa itu ASI Eksklusif
2. Mengapa Kita Perlu Mendukung Ibu Menyusui
3. Tahapan Kunci Sukses Menyusui

E. Waktu

120 menit

F. Metode

1. Diskusi kelompok
2. Brainstorming

G. Bahan dan Alat

1. LCD Proyektor
2. Laptop
3. Bahan presentasi

H. Langkah-Langkah

1. Pembukaan
2. Perkenalan
3. Pemaparan Materi
4. Diskusi
5. Penutup/Kesimpulan

I. Catatan Fasilitator

- 1.....
- 2.....



J. Lampiran Materi

Apa itu ASI Eksklusif ?

ASI Eksklusif adalah pemberian ASI secara langsung dari ibu kandung/ibu susuan atau ASI perah. Tanpa cairan/makanan lainnya, kecuali vitamin mineral atau obat tetes/sirup. (WHO, 1991)

Menyusui eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan menjadi rekomendasi makanan bayi terbaik, dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping ASI dan terus menyusui hingga usia dua tahun atau lebih. (WHO)

Dua bagian ASI

1.Foremilk

Foremilk disebut juga ASI encer, bening yang keluar pertama ketika menyusui. Foremilk mengandung rendah kalori, protein dan tinggi laktosa yang berguna untuk mengatasi rasa haus pada bayi. Foremilk juga berpengaruh penting terhadap otak bayi, pembentukan saraf dan jaringan tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh. Jika ibu memerah ASI, warna bening sedikit putih itu adalah foremilk yang mengandung banyak air dan sebagian kecil lemak

2.Hindmilk

Hindmilk keluar beberapa saat setelah menyusui yang berwarna putih pekat. Hindmilk mengandung tinggi lemak yang berfungsi untuk memberikan rasa kenyang ketika menyusu. Lemak pada hindmilk bermanfaat untuk menghangatkan tubuh bayi ketika suhu panas maupun dingin, sebagai sumber energi dan melindungi organ vital buah hati yang sedang berkembang

Mengapa Bayi Suka Menyusui

1. Haus dan lapar hilang seketika
2. ASI enak, hangat, gizi terjamin membuat badan lebih sehat dan kuat
3. Rasanya nyaman dan memuaskan
4. Selalu merasa dicintai dan membuat bahagia

Mengapa Bayi Suka Menyusui

1. Haus dan lapar hilang seketika
2. ASI enak, hangat, gizi terjamin membuat badan lebih sehat dan kuat
3. Rasanya nyaman dan memuaskan
4. Selalu merasa dicintai dan membuat bahagia

Mengapa kita perlu mendukung ibu menyusui?

1. Meningkatkan tumbuh kembang
2. Meningkatkan rasa percaya diri
3. Meningkatkan ikatan batin
4. Meningkatkan kecerdasan
5. Memenuhi kebutuhan gizi bayi
6. Menurunkan risikodiare
7. Menurunkan risiko ISPA, Pneumonia
8. Menurunkan risiko hipertensi dan obesitas
9. Menurunkan risiko alergi diabetes
10. Menurunkan risiko gangguan gizi

Keuntungan ibu menyusui

1. Memperkuat bonding
2. Mengurangi risiko kanker
3. Mengatur jarak kehamilan
4. Menghindari osteoporosis
5. Membakar kalori ibu
6. Hemat

Tahapan Kunci Sukses Menyusui

1. kontak kulit bayi dengan kulit ibu segera setelah lahir
 - a. Manfaat skin to skin segera setelah bayi lahir
 - Menjaga suhu bayi stabil hangat
 - Mengatur denyut jantung, laju napas bayi
 - Menenangkan bayi dan ibu
 - Memperkuat ikatan batin
 - Awal ketrampilan menyusu
 - Memberikan kolostrum saat bayi menyusu
 - Mendorong ibu menyusui sekehendak bayi
 - b. 9 langkah IMD (1-2 jam)
 1. Menangis
 2. Rileks
 3. Bangun
 4. Aktif
 5. Istirahat
 6. Merangkak
 7. Penyesuaian
 8. Menghisap
 9. Tidur



Tahapan Kunci Sukses Menyusui

2. Rawat gabung lahir

Manfaat rawat gabung 24 jam

- Ibu dapat belajar mengenali tanda lapar
- Ibu dapat belajar merespons dan merawat bayi
- Bebas menyusui sekehendak bayi
- Bayi tidur lebih nyenyak dan jarang menangis
- Daya tahan bayi lebih kuat

Ibu disarankan tetap menyusui dalam kondisi

- Mastitis
- Abses payudara
- Hepatitis B & C
- Tuberkulosis
- Penggunaan nikotin, alkohol, substansi, psikotropika

3. Hindari penggunaan botol-dot dan empeng

1. Risiko penggunaan botol dot & empeng

- Melemahkan isapan saat menyusui (bingung putting)
- Mengubah pola menghisap bayi
- Mempercepat berhenti menyusui
- Gangguan pertumbuhan gigi

2. Pada ibu bekerja di luar rumah

- Pipet, sendok kecil, Spuit (tanpa jarum): 0-1 bulan
- Soft Cup Feeder: 0-1 tahun
- Spoon Feeder: 0-1 tahun
- Sippy Cup: 6 bulan- 1 tahun
- Cangkir kecil: 0-2 tahun
- Sedotan: setelah bisa



4. Cari konselor menyusui/bimbingan praktis

a. Posisi menyusui yang tepat

1. Ibu dalam kondisi nyaman. Posisi duduk/rebahan/berbaring
2. Bayi dipeluk dekat dengan tubuh ibu, lengan ibu menyangga bahu dan tubuh bayi
3. Bayi dekatkan ke payudara, telinga-bahu dalam 1 garis lurus, hidung berhadapan dengan puting

b. Peletakan

1. Sebagian besar areola masuk ke mulut bayi
2. Daggu bayi menempel payudara
3. Mulut bayi terbuka lebar
4. Bibir bawah terputar keluar
5. Tampak lebih banyak areola di atas bibir

c. Menghisap

1. Hisapan lambat dan dalam disertai dengan istirahat
2. Pipi membulat waktu menghisap
3. Bayi melepaskan payudara waktu selesai
4. Ibu merasakan tanda-tanda reflek oksitosin

d. Meningkatkan produksi ASI

1. Menyusui lebih sering
2. Menyusui skin to skin (tanpa penghalang pakaian)
3. Tidak menambah susu formula
4. Menyusui dengan rilex (yakin dan positif thinking bahwa ASI kita cukup untuk bayi)
5. Menyusui dengan posisi dan pelekatan yang benar
6. Menyusui dengan dua payudara
7. Pijat oksitosin (lebih baik dilakukan oleh suami)



V. KELAS PERENCANAAN KELUARGA & PENCEGAHAN IMS, HIV/AIDS

A. Pencegahan IMS/HIV/AIDS

A. Materi

Pencegahan IMS/HIV/AIDS

B. Deskripsi

Penyakit Infeksi Menular Seksual (IMS) dan HIV/AIDS masih menjadi tantangan serius dalam kesehatan masyarakat, termasuk dalam lingkup keluarga. Kurangnya pengetahuan, stigma sosial, serta rendahnya kesadaran akan perilaku hidup sehat dapat meningkatkan risiko penularan dalam lingkungan paling dekat: keluarga. Modul ini disusun untuk memberikan pemahaman dasar mengenai IMS dan HIV/AIDS, cara penularan, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan di tingkat keluarga. Dengan pengetahuan dan komunikasi yang terbuka antaranggota keluarga, diharapkan tercipta lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari diskriminasi, demi mewujudkan ketahanan keluarga yang sehat secara fisik dan mental.

Infeksi Menular Seksual (IMS), termasuk HIV/AIDS, tetap menjadi isu kesehatan yang serius di Indonesia, bahkan dalam lingkungan keluarga. Berikut fakta dan data pendukung:

- Ibu rumah tangga sebagai kelompok terdampak signifikan: Sekitar 35 % dari kasus HIV baru terjadi pada ibu rumah tangga, dengan rata-rata sekitar 5.100 kasus setiap tahun yang bersumber dari pasangan mereka .
- Penularan suami ke istri dan anak: Sekitar 30 % penularan HIV terjadi dari suami ke istri, dan 20–45 % berasal dari ibu ke anak—baik melalui kandungan, persalinan, maupun menyusui .
- Anak dengan HIV: Terdapat sekitar 14.150 anak (usia 1–14 tahun) yang hidup dengan HIV di Indonesia, dengan penambahan 700–1.000 kasus baru tiap tahun .
- Tingkat skrining masih rendah: Hanya sekitar 55 % ibu hamil menjalani tes HIV, dan 76 % dari ibu yang positif belum mendapat pengobatan antiretroviral (ARV), meningkatkan risiko penularan ke bayi.



C. Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan keluarga terkait pencegahan, deteksi dini, dan pengobatan penyakit infeksi menular seksual dan HIV/AIDS
2. Meningkatkan kesadaran untuk mencegah penularan, mengidentifikasi faktor risiko, dan mengidentifikasi tanda dan gejala penyakit infeksi menular seksual dan HIV/AIDS
3. Menurunkan komplikasi dan masalah kegawatdaruratan yang muncul sebagai akibat dari penyakit infeksi menular seksual dan HIV/AIDS.

D. Pokok Bahasan

1. Pengenalan Penyakit Infeksi Menular Seksual dan HIV/AIDS
2. Peran Keluarga dalam Pencegahan dan Pengobatan IMS dan HIV/ AIDS

E. Waktu

90 menit

F. Metode

1. Pemaparan
2. Diskusi

G. Bahan dan Alat

1. LCD Proyektor
2. Laptop
3. PPT

H. Langkah-Langkah

1. Pembukaan
2. Perkenalan
3. Pemaparan Materi
4. Diskusi
5. Penutup/Kesimpulan

I. Catatan Fasilitator

1.
2.



J. Lampiran Materi

Pembukaan

Mengucapkan salam dan menjelaskan tema yang akan dibahas yakni tentang pencegahan penyakit infeksi menular seksual (IMS) dan HIV/AIDS.

Pemanasan

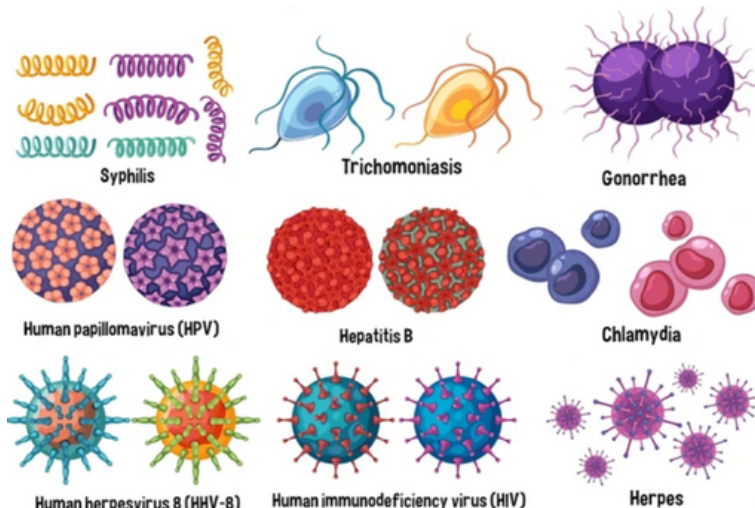
1. Salam, perkenalkan tim dan ajak ibu-ibu memperkenalkan diri (Gunakan Teknik kelompok. Bila telah saling mengenal, fokus pada aspek kedekatan)
2. Sampaikan tujuan secara sederhana: mengajak bersama-sama belajar tentang kesehatan keluarga
3. Lakukan satu permainan pembuka (pada hari minggu, 1+1, Marina Menari, atau lainnya)
4. Sampaikan pertanyaan check-in talk: bagaimana keadaan ayah/ibu saat ini?
5. Sebelum mempelajari materi, kader dapat menuliskan di kertas untuk menjawab:
6. Apa harapan peserta terkait angka kejadian Penyakit IMS dan HIV/AIDS?
7. Apa keresahan peserta terkait Penyakit IMS dan HIV/AIDS?
8. Apa yang bisa dilakukan untuk mewujudkan harapan peserta terkait Penyakit IMS dan HIV/AIDS?

Pemaparan Materi

Pengenalan Penyakit Infeksi Menular Seksual dan HIV/AIDS

a. Pengertian

Infeksi Menular Seksual yang selanjutnya disingkat IMS adalah infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual secara vaginal, anal/lewat anus, dan oral/dengan mulut (Kementerian Kesehatan RI, 2022).



Gambar 1 Virus dan Bakteri Penyebab IMS dan HIV/ AIDS

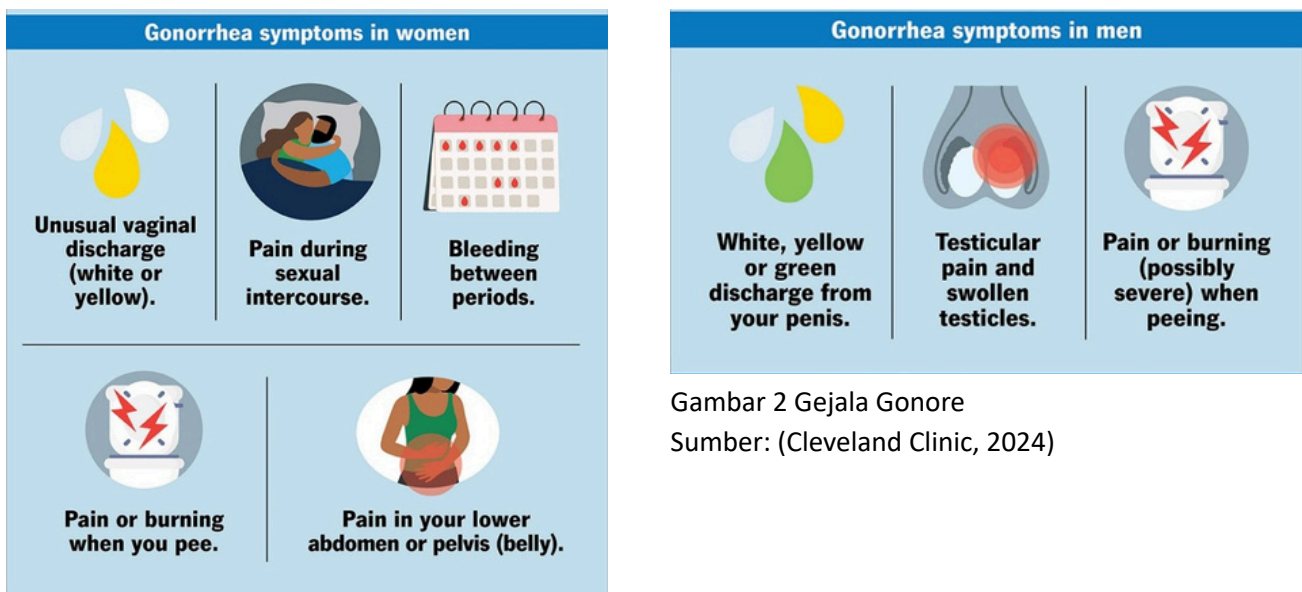
b. Pengertian

1) Klamidia

Disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* dengan gejala berupa nyeri saat berkemih, sering berkemih, mengeluarkan cairan tubuh dari saluran kemih berwarna kuning kehijauan. Tes diagnostik yang paling efektif untuk mengidentifikasi *Chlamydia* dengan tes usap vagina pada wanita dan tes urin pada pria.

2) Gonorea

Disebabkan oleh bakteri *Neisseria gonorrhoeae* dengan gejala berupa gatal, panas, nyeri saat berkemih dan ereksi, mengeluarkan cairan tubuh dari saluran kemih hijau dengan nanah dan lendir kadang disertai darah.



Gambar 2 Gejala Gonore

Sumber: (Cleveland Clinic, 2024)

3) Trikomoniasis

Disebabkan oleh bakteri *Trichomonas vaginalis* dengan gejala berupa nyeri saat berhubungan seksual, keluar cairan tubuh dari vagina berwarna kuning kehijauan, berbau tidak enak, dan berbusa

4) Sifilis

Kuman penyebabnya disebut *Treponema pallidum*. Masa tanpa gejala berlangsung 3-4 minggu, kadang-kadang sampai 13 minggu. Kemudian timbul benjolan di sekitar alat kelamin. Kadang-kadang disertai pusing-pusing dan nyeri tulang seperti flu, yang akan hilang sendiri tanpa diobati. Ada bercak kemerahan pada tubuh sekitar 6- 12 minggu setelah hubungan seks. Gejala ini akan hilang dengan sendirinya dan seringkali penderita tidak memperhatikan hal ini.

5) Herpes Genital

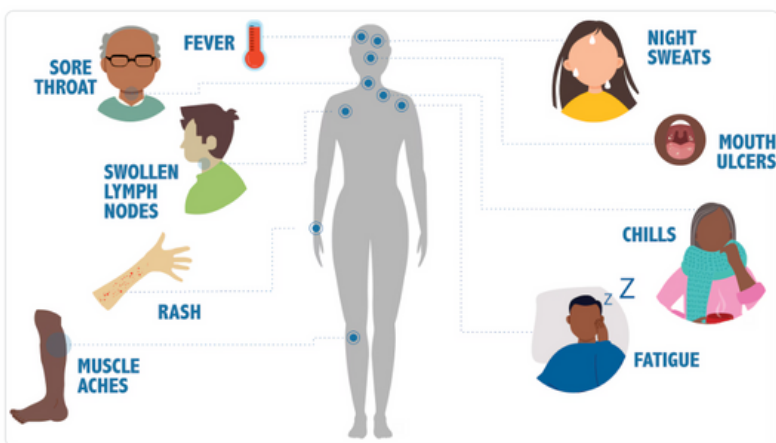
Penyakit yang disebabkan oleh virus Herpes simplex dengan masa tenggang 4 – 7 hari sesudah virus masuk ke dalam tubuh melalui hubungan seks. Gejala dan tandatandanya adalah: Bintil-bintil berair (berkelompok seperti anggur) yang sangat nyeri pada sekitar alat kelamin Kemudian pecah dan meninggalkan luka yang kering mengerak, lalu hilang sendiri.

6) HIV/ AIDS

Human immunodeficiency virus (HIV) merupakan virus yang menyerang sel darah putih yang melemahkan system imunitas tubuh sehingga berdampak pada peningkatan risiko terserang penyakit tuberkolosis, infeksi dan kanker (World Health Organization (WHO), 2024).

AIDS adalah tahapan lanjut dari infeksi HIV. AIDS adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala yang disebabkan oleh kelemahan sistem kekebalan tubuh. Infeksi yang seharusnya ringan bagi individu yang sehat dapat menjadi fatal bagi penderita AIDS. Saat ini, belum ada pengobatan yang dapat menyembuhkan HIV/AIDS.

Tanda dan Gejala HIV berbeda-beda pada setiap fase infeksi. Penting untuk mengenali tanda-tanda awal infeksi HIV agar dapat segera mendapatkan perawatan yang tepat. Beberapa tanda gejala HIV yang umum muncul pada tahap awal adalah sariawan, sakit kepala, kelelahan, radang tenggorokan, hilang nafsu makan, nyeri otot, ruam, pembengkakan kelenjar getah bening, berkeringat di malam hari.



Gambar 3 Tanda dan Gejala HIV

c. Penularan

Penularan HIV dan IMS (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

1) Penularan melalui hubungan seksual seperti melalui cairan tubuh pasien yang terinfeksi meliputi:

Ø Darah

Ø Air susu

Ø Sperma

Ø Cairan vagina

Ø Cairan semen.

2) Penularan melalui hubungan non seksual seperti Penggunaan alat suntik;

3) Penularan dari ibu ke anaknya.

HIV CAN BE TRANSMITTED BY



Sexual Contact



Sharing Needles
to Inject Drugs



During Pregnancy, Birth,
or Breast/Chestfeeding

Gambar 4 Penularan HIV Sumber: (CDC, 2024b)

HIV tidak menular melalui pelukan, berciuman, bersalaman maupun berbagi makanan, minuman dan barang pribadi.

HIV IS NOT TRANSMITTED BY



Air or Water



Saliva, Sweat, Tears, or
Closed-Mouth Kissing



Insects or Pets



Sharing Toilets,
Food, or Drinks

Gambar 5 Penularan HIV/ AIDS Sumber: (CDC, 2024b)

d. Pencegahan

Pencegahan IMS dan HIV/ AIDS dapat dilakukan (CDC, 2024a) dengan :

- Abstinence & Awareness

Tidak melakukan hubungan seksual sama sekali adalah cara pencegahan yang efektif dalam menghindari penularan HIV. Ini khususnya berlaku bagi remaja dan orang dewasa muda yang belum siap secara fisik dan emosional untuk terlibat dalam hubungan seksual.

- Be Faithful

Setia pada satu pasangan adalah langkah pencegahan yang dapat mengurangi risiko penularan HIV.

- Drug & Safe Blood Sterile Equipment

Tidak berbagi atau menggunakan ulang jarum, alat suntik dan peralatan suntik lainnya. Menghindari penggunaan narkoba, terutama narkoba suntik, dapat mencegah penularan HIV melalui jarum yang tidak steril.

- Education

Memberikan informasi yang benar tentang HIV sangat penting untuk menyebarkan kesadaran mengenai risiko dan pencegahan HIV.

e. Pemeriksaan

Pemeriksaan

Adapun langkah untuk memastikan pasien menderita penyakit infeksi menular seksual adalah dengan melakukan beberapa tahapan pemeriksaan seperti analisa mulai dari keluhan, riwayat perjalanan penyakit, wawancara untuk menggali informasi penyakit dan pemeriksaan fisik di bagian genitalia dimana selanjutnya akan dilakukan pemeriksaan laboratorium (Fajarwati, 2019).

f. Pengobatan

Pengobatan penyakit ini tergantung pada jenis penyakitnya. Hampir semua penyakit infeksi menular seksual bisa diobati kecuali HIV AIDS, dengan catatan penyakit ini tidak ada faktor resiko lain seperti hanya sekali terkena penyakit tersebut dan tidak berulang-ulang melakukan hubungan seksual. Dalam kondisi lain, seseorang yang pernah terkena penyakit infeksi menular seksual yang sudah dinyatakan sembuh dan sudah tidak berulang melakukan hubungan seksual, kemungkinan kecil tidak akan terkena penyakit ini lagi. Namun demikian, tidak menutup kemungkinan juga akan terkena penyakit ini lagi tergantung pada kondisi tubuh. Ketika kondisi tubuh seseorang sedang tidak bagus, maka masih ada kemungkinan penyakit tersebut bisa muncul kembali (Fajarwati, 2019).

g. Pengobatan HIV/ AIDS

HIV dapat dicegah dan diobati dengan antiretroviral therapy (ART). HIV yang tidak dilakukan pengobatan secara rutin maka seringkali setelah beberapa tahun dapat mengarah ke AIDS. Obat antiretroviral therapy (ART) tidak mengurangi infeksi karena HIV akan tetapi meningkatkan system imun tubuh menjadi lebih kuat sehingga dapat meminimalkan akibat infeksi HIV.

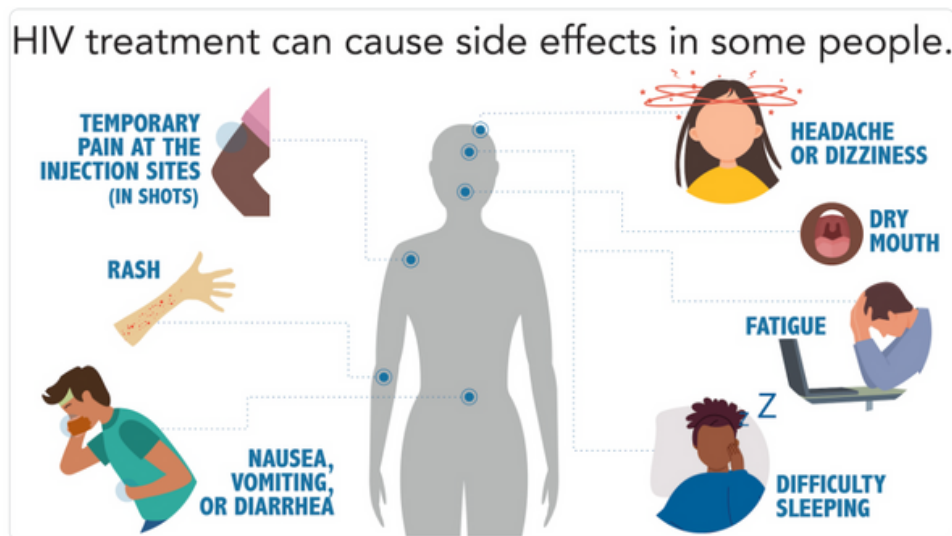
Obat antiretroviral therapy (ART) dapat digunakan untuk mencegah penularan HIV dari ibu hamil ke bayi. Ibu hamil dengan HIV harus mendapatkan ART sesegera mungkin sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu selama kehamilan dan mencegah penularan HIV ke janin sebelum persalinan maupun melalui air susu ibu.

Pengobatan ARV (Kementerian Kesehatan RI, 2022) bertujuan untuk:

- Menurunkan jumlah virus (viral load) dalam darah sampai tidak terdeteksi
- Menurunkan risiko penularan HIV
- Menurunkan infeksi oportunistik
- Meningkatkan kualitas hidup

Efek samping yang kemungkinan kecil terjadi pada pengobatan ARV

- Mual
- Muntah
- Diare
- Demam
- Ruam
- Gangguan psikologis (gangguan konsentrasi, gangguan tidur, depresi, kecemasan)



Gambar 6 Efek Samping Pengobatan HIV/AIDS
Sumber: (CDC, 2024a)

Peran Keluarga dalam Pencegahan dan Pengobatan IMS dan HIV/ AIDS

1. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan pencegahan penyakit infeksi menular seksual dan HIV/ AIDS seperti hadir pada kegiatan penyuluhan, melakukan skrining kesehatan terkait penyakit infeksi menular seksual dan HIV/ AIDS
2. Menerapkan perilaku pola hidup sehat dalam keluarga termasuk didalamnya setia terhadap pasangan.
3. Memastikan kepatuhan ODHIV dalam minum obat ARV secara rutin dan tepat waktu
4. Membantu ODHIV mencari informasi yang benar tentang HIV
5. Mendampingi ODHIV di masa sulit termasuk mendengarkan cerita keluh kesah dan kebutuhannya
6. Mendukung pemenuhan sumber daya perawatan ODHIV seperti aspek finansial, jaminan kesehatan dan pemenuhan gizi

VI. KELAS PENGASUHAN

A. Mengenal Tumbuh Kembang Anak

A. Materi

Mengenal Tumbuh Kembang Anak

B. Deskripsi

Setiap anak tumbuh dan berkembang melalui tahapan yang unik, namun tetap mengikuti pola umum yang dapat dikenali. Mengenal tahapan tumbuh kembang anak sejak dini menjadi kunci penting bagi orang tua dan pengasuh untuk memberikan stimulasi yang sesuai dengan kebutuhan usia dan kemampuannya. Modul ini hadir untuk memberikan pemahaman dasar mengenai aspek-aspek tumbuh kembang anak — fisik, motorik, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional — serta bagaimana cara menstimulasi setiap tahap perkembangan tersebut secara tepat dan menyenangkan. Dengan pemahaman ini, diharapkan keluarga dapat menjadi lingkungan pertama dan utama yang mendukung anak tumbuh optimal, sehat, dan bahagia.

C. Tujuan

1. Meningkatkan pengetahuan untuk dapat mengetahui deteksi dini perkembangan anak sehingga orangtua dapat memaksimalkan proses tumbuh kembang anak serta sebagai upaya preventif untuk mengenali jika anak berkembang tidak sesuai dengan usianya.
2. Orangtua dapat mengoptimalkan pertumbuhan fisik, sosial, kognitif dan emosional pada anak usia dini

D. Pokok Bahasan

1. Tumbuh kembang anak
2. Peran Ayah dalam Islam
3. Dimensi Tugas Ayah dalam Pengasuhan
4. Diskusi



E. Waktu

90 Menit

F. Metode

1. Pemaparan
2. Diskusi

G. Bahan dan Alat

1. LCD Proyektor
2. Laptop
3. Materi PPT
4. Kertas plano dan meta plan
5. Solasi kertas
6. Flip chart

H. Langkah-Langkah

1. Fasilitator membuka sesi acara pelatihan dengan diawali doa bersama, perkenalan diri beserta timnya, serta memberikan penjelasan tentang tujuan diadakannya pelatihan
2. Fasilitator meminta peserta pelatihan untuk memasang name tag yang sudah dibagikan sambil memperkenalkan diri masing-masing
3. Fasilitator juga meminta peserta untuk mengisi lembar informed consent yang telah dibagikan yang berisi tentang pernyataan persetujuan peserta untuk mengikuti pelatihan
4. Lakukan satu permainan pembuka/ice breaking (tentative) untuk mengakrabkan suasana dan mengenal antar peserta
5. Sampaikan pertanyaan check-in talk: bagaimana keadaan ayah/ibu saat ini?

Sebelum mempelajari materi, kader dapat menuliskan di kertas untuk menjawab:

1. Apa harapan kader terkait informasi mengenali tahapan dan stimulasi tumbuh kembang anak usia dini?
2. Apa kesulitan/permasalahan yang sering dirasakan saat mengasuh anak usia dini ?
3. Apa yang bisa/sudah dilakukan dalam mengatasi permasalahan tersebut?

I. Catatan Fasilitator



J. Lampiran Materi

1. Mengenal *The Golden Age*

The Golden Age atau usia emas adalah masa konsepsi sejak manusia masih dalam kandungan hingga beberapa tahun setelah lahir. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pertumbuhan otak berlangsung dengan cepat dan mencapai proporsi terbesar, yaitu hampir seluruh dari jumlah sel otak berkembang pesat selama janin berada dalam kandungan ibu. Kemudian berlangsung agak lambat hingga anak berusia 24 bulan. Berdasarkan kajian neurologi, bahwa ketika anak dilahirkan, otak bayi tersebut mengandung sekitar 100 milyar neuron yang siap melakukan sambungan antar sel selama tahun-tahun pertama. Otak bayi itu berkembang sangat pesat dengan menghasilkan bertrilyun-trilyun sambungan antar neuron yang banyaknya melebihi kebutuhan. Sambungan yang trilyunan tersebut harus diperkuat melalui berbagai rangsangan psikososial. Karena bila sambungan tersebut tidak diperkuat dengan rangsangan psikososial akan mengalami atrofi (penyusutan) dan musnah yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat kecerdasan anak. Dalam kajian lain dijelaskan, bahwa, sekitar 50 % kapabilitas kecerdasan manusia terjadi ketika anak berumur 4 tahun, 80 % telah terjadi ketika berumur 8 tahun, dan mencapai titik kulminasi Ketika anak berumur sekitar 18 tahun (Chapnick, 2008)

Golden age (Hurlock, 2024) adalah ketika anak berada dalam periode sensitif atau masa peka, yaitu suatu periode dimana suatu fungsi tubuh perlu dirangsang, diarahkan sehingga tidak terhambat perkembangannya. Rangsangan serta informasi yang anak dapatkan pada masa golden age akan mempengaruhi perkembangan anak pada periode berikutnya hingga anak dewasa. Apabila orangtua tidak memberikan stimulasi yang cukup pada anak, maka hal tersebut akan mempengaruhi perkembangan anak hingga berpengaruh pada kepribadiannya.

Mengingat pentingnya periode emas/*The Golden Age* maka orangtua dapat maksimal dalam mendampingi tumbuh kembang anak, mampu melakukan deteksi dini tumbuh kembang dan juga memberikan stimulasi agar agar tumbuh dengan optimal baik secara fisik, sosial, emosional dan kognitif. Oleh karena itu, orangtua perlu untuk diberikan edukasi terkait edukasi kegiatan pembelajaran bagi anak yang dapat mengembangkan 6 aspek perkembangan anak seperti yang tercantum dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No 137 Tahun 2014, yaitu :

1. Nilai agama dan moral (menenal Tuhan)
2. Fisik dan motorik (kasar dan halus, kesehatan)
3. Kognitif (Menghafal)
4. Bahasa (memahami, menyampaikan, membaca)
5. Sosial-Emosional (merasa dan menyayangi)
6. Seni (menyanyi, menari, menggambar dll)

2. Mengenal Tahapan Perkembangan Anak Usia Dini (0-6 tahun)

Trainer membuka sesi dengan meminta peserta berkelompok (tentative tergantung jumlah peserta, misal 5 kelompok)

b. Trainer memberikan lembar kerja kepada masing-masing kelompok untuk menuliskan tahapan perkembangan anak (misal, kelompok satu berdiskusi untuk tahapan perkembangan anak usia 1-3 tahun) baik secara sosial emosional, seni, nilai agama, kognitif, dan Bahasa)

c. Perwakilan dari kelompok akan mempresentasikan singkat, lalu trainer akan melengkapi dengan materi mengenai tahapan perkembangan anak usia dini (0-6 tahun)

Aspek perkembangan	0-1 tahun	1-2 tahun	3-4 tahun	5-6 tahun
Nilai Moral dan Agama	Melihat, mendengar berbagai ciptaan tuhan	Meniru gerakan ibadah dan doa	Mengenal perilaku baik dan buruk	<ul style="list-style-type: none"> • Terbiasa bersyukur • Berdoa sebelum dan sesudah berkegiatan
Kognitif	Mendengarkan suara sekitar	Menyebut beberapa nama benda dan jenis makanan	Menggunakan benda sebagai permainan simbolik	Dapat mengklasifikasikan benda
Sosial Emosional	Merespon gerakan tangan dan kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Berbagi peran dalam permainan • Bermain berdasar aturan tertentu 	<ul style="list-style-type: none"> • Meminjam dan meminjamkan mainan • Memahami peraturan dan disiplin • Mau berbagi, menolong 	Dapat mengekspresikan emosi sesuai kondisi
Fisik motorik	<ul style="list-style-type: none"> • Duduk dengan bantuan • Memegang dan memainkan benda ditangan • Meraih benda di depannya 	Memasukkan benda kedalam wadah	Menirukan gerakan binatang, pohon tertiuip angina dll	Dapat meniru bentuk
Bahasa	Memperhatikan/ mendengar ucapan org lain	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami kata sederhana • Memainkan kata/suara • Menjawab dengan kalimat pendek 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyimak perkataan orang lain • Memahami cerita yg dibacakan • Mengenal suara hewan 	Menyebutkan bermacam bahan makanan, menceritakan pengalaman
Seni	Mendengarkan jenis music atau bunyian dengan irama teratur	Menyanyikan lagu	Mendeskripsikan sesuatu dengan ekspresif	Menggambar bermacam bentuk

(Kolopaking, dkk. 2019)

Secara umum kategori perkembangan anak dibagi menjadi tiga yaitu :

1. Berkebutuhan khusus jika ada keterlambatan dari salah satu atau lebih pada aspek perkembangan maka anak tersebut memiliki kebutuhan khusus untuk mendapatkan stimulasi/ intervensi untuk menstimulasi aspek yang belum optimal
2. Normal jika anak berkembang sesuai dengan usia perkembangannya
3. Berbakat jika anak memiliki keunggulan di salah satu atau lebih aspek perkembangan sehingga anak juga harus mendapatkan stimulasi yang dapat mendukung keunggulan yang dimilikinya.

Berikut adalah perkembangan anak usia dini (0-6 tahun) menurut Permendikbud no 137 Tahun 2014 :

Tabel 2. Tahapan Perkembangan Anak Usia 0-6 tahun (Permendikbud no 137 tahun 2014)

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 0-1 tahun			
	3 bulan	3 – 6 bulan	6 – 9 bulan	9 – 12 bulan
I. Nilai Agama dan Moral	Mendengar berbagai doa, lagu religi, dan ucapan baik sesuai dengan agamanya	Melihat dan mendengar berbagai ciptaan Tuhan (makhluk hidup)	1. Mengamati berbagai ciptaan Tuhan 2. Mendengarkan berbagai do'a, lagu religi, ucapan baik serta sebutan nama Tuhan	Mengamati kegiatan ibadah di sekitarnya
II. Fisik motorik				
A. Motorik Kasar	1. Berusaha mengangkat kepala saat ditelungkupkan 2. Menoleh ke kanan dan ke kiri 3. Berguling (miring) ke kanan dan ke kiri	1. Tengkurap dengan dada diangkat dan kedua tangan menopang 2. Duduk dengan bantuan 3. Mengangkat kedua kaki saat terlentang 4. Kepala tegak ketika duduk dengan bantuan	1. Tengkurap bolak-balik tanpa bantuan 2. Mengambil benda yang terjangkau 3. Memukul- mukulkan, melempar, atau menjatuhkan benda yang dipegang 4. Merangkak ke segala arah 5. Duduk tanpa bantuan	1. Berjalan dengan berpegangan 2. Bertepuk tangan
B. Motorik Halus	1. Memiliki refleks menggenggam jari ketika telapak tangannya disentuh 2. Memainkan jari tangan dan kaki 3. Memasukkan jari ke dalam mulut	1. Memegang benda dengan lima jari 2. Memainkan benda dengan tangan 3. Meraih benda di depannya	6. Berdiri berpegangan 1. Memegang benda dengan ibu jari dan jari telunjuk (menjempit) 2. Meremas 3. Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan yang lain	1. Memasukkan benda ke mulut 2. Menggaruk kepala 3. Memegang benda kecil atau tipis (misal: potongan buah atau biskuit) 4. Memindahkan benda dari satu tangan ke tangan yang lain
C. Kesehatan dan Perilaku Keselamatan	1. Berat badan sesuai tingkat usia 2. Tinggi badan sesuai tingkat usia	1. Berat badan sesuai tingkat usia 2. Tinggi badan sesuai tingkat usia	1. Berat badan sesuai tingkat usia 2. Tinggi badan sesuai tingkat usia	1. Menjerit saat merasa tidak aman 2. Berat badan sesuai tingkat usia

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 0-1 tahun			
	3 bulan	3 – 6 bulan	6 – 9 bulan	9 – 12 bulan
	<ul style="list-style-type: none"> 3. Berat badan sesuai dengan standar tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 5. Telah diimunisasi sesuai jadwal 	<ul style="list-style-type: none"> 3. Berat badan sesuai dengan standar tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 5. Telah diimunisasi sesuai jadwal 6. Bermain air ketika mandi 7. Merespon ketika lapar (misal, menangis, mencari puting susu ibu) 8. Menangis ketika mendengar suara keras 	<ul style="list-style-type: none"> 3. Berat badan sesuai dengan standar tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 5. Telah diimunisasi sesuai jadwal 6. Menunjuk makanan yang diinginkan 7. Mencari pengasuh atau orang tua 	<ul style="list-style-type: none"> 3. Tinggi badan sesuai tingkat usia 4. Berat badan sesuai dengan standar tinggi badan 5. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 6. Telah diimunisasi sesuai jadwal 7. Menjerit saat merasa tidak aman
III. Kognitif				
A. Mengenali lingkungan di sekitarnya	<ul style="list-style-type: none"> 1. Mengenali wajah orang terdekat (ibu/ayah) 2. Mengenali suara orang terdekat (ibu/ayah) 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan benda yang ada di hadapannya 2. Mendengarkan suara-suara di sekitarnya ingin tahu lebih dalam dengan benda yang dipegangnya (misal: cara membongkar, membanting, dll) 	Mengamati berbagai benda yang bergerak	Memahami perintah sederhana
B. Menunjukkan reaksi atas rangsangan	Memperhatikan benda bergerak atau suara/mainan yang menggantung di atas tempat tidur	Mengulurkan kedua tangan untuk meminta (misal: digendong, dipangku, dipeluk)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Mengamati benda yang dipegang kemudian dijatuhkan 2. Menjatuhkan benda yang dipegang secara berulang 3. Berpaling ke arah sumber suara 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Memberi reaksi menoleh saat namanya dipanggil 2. Mencoba mencari benda yang disembunyikan 3. Mencoba membuka/ menutup gelas/cangkir
IV. Bahasa Mengeluarkan suara	<ul style="list-style-type: none"> 1. Menangis 2. Berteriak 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan/ mendengarkan ucapan orang 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Mulai menirukan kata yang terdiri dari dua suku kata 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan penolakan dengan menggeleng

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 0-1 tahun			
	3 bulan	3 – 6 bulan	6 – 9 bulan	9 – 12 bulan
untuk menyatakan keinginan atau sebagai reaksi atas stimulan	<ul style="list-style-type: none"> 3. Bergumam 4. Berhenti menangis setelah keinginannya terpenuhi (misal: setelah digendong atau diberi susu) 	<ul style="list-style-type: none"> 2. Meraban atau bercelotoh (babbling); seperti ba ba ba) 3. Tertawa kepada orang yang mengajak berkomunikasi 	<ul style="list-style-type: none"> 2. Merespon permainan "cilukba" 	<ul style="list-style-type: none"> atau menangis 2. Menunjuk benda yang diinginkan
V. Sosial emosional	<ul style="list-style-type: none"> 1. Menatap dan tersenyum 2. Menangis untuk mengekspresikan ketidaknyamanan (misal, BAK, BAB, lingkungan panas) 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Merespon dengan gerakan tangan dan kaki 2. Menangis apabila tidak mendapatkan yang diinginkan 3. Merespon dengan menangis/menggerakkan tubuh pada orang yang belum dikenal 	Menempelkan kepala bila merasa nyaman dalam pelukan (gendongan) atau meronta kalau merasa tidak nyaman	<ul style="list-style-type: none"> 1. Menyatakan keinginan dengan berbagai gerakan tubuh dan ungkapan kata-kata sederhana 2. Meniru cara menyatakan perasaan (misal, cara memeluk, mencium)
VI. Seni	Menoleh pada berbagai suara musik atau bunyi-bunyian dengan irama teratur	<ul style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan berbagai jenis musik atau bunyi-bunyian dengan irama yang teratur 2. Menjatuhkan benda untuk didengar suaranya 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Melakukan tepuk tangan sederhana dengan irama tertentu 2. Tertarik dengan mainan yang mengeluarkan bunyi 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Menggerakkan tubuh ketika mendengarkan musik 2. Memainkan alat permainan yang mengeluarkan bunyi

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 1-3 tahun		
	12 - 18 bulan	18 – 24 bulan	24 – 36 bulan
I. Nilai Agama dan Moral	Tertarik pada kegiatan ibadah (meniru gerakan ibadah, meniru bacaan do'a)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menirukan gerakan ibadah dan doa 2. Mulai menunjukkan sikap-sikap baik (seperti yang diajarkan agama) terhadap orang yang sedang beribadah 3. Mengucapkan salam dan kata-kata baik, seperti maaf, terima kasih pada situasi yang sesuai 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai meniru gerakan berdoa/sembahyang sesuai dengan agamanya 2. Mulai memahami kapan mengucapkan salam, terima kasih, maaf, dsb
II. Fisik motorik			
A. Motorik Kasar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berjalan beberapa langkah tanpa bantuan 2. Naik turun tangga atau tempat yang lebih tinggi dengan merangkak 3. Dapat bangkit dari posisi duduk 4. Melakukan gerak menendang bola 5. Berguling ke segala arah 6. Berjalan beberapa langkah tanpa bantuan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berjalan sendiri tanpa jatuh 2. Melompat di tempat 3. Naik turun tangga atau tempat yang lebih tinggi dengan bantuan 4. Berjalan mundur beberapa langkah 5. Menarik dan mendorong benda yang ringan (kursi kecil) 6. Melempar bola ke depan tanpa kehilangan keseimbangan 7. Menendang bola ke arah depan 8. Berdiri dengan satu kaki selama satu atau dua detik 9. Berjongkok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berjalan sambil berjinjit 2. Melompat ke depan dan ke belakang dengan dua kaki 3. Melempar dan menangkap bola 4. Menari mengikuti irama 5. Naik-turun tangga atau tempat yang lebih tinggi/rendah dengan berpegangan
B. Motorik Halus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat coretan bebas 2. Menumpuk tiga kubus ke atas 3. Memegang gelas dengan dua tangan 4. Memasukkan benda-benda ke dalam wadah 5. Menumpahkan benda-benda dari wadah 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat garis vertikal atau horisontal 2. Membalik halaman buku walaupun belum sempurna 3. Menyobek kertas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meremas kertas atau kain dengan menggerakkan lima jari 2. Melipat kain/kertas meskipun belum rapi/lurus 3. Menggantung kertas tanpa pola 4. Koordinasi jari tangan cukup baik untuk memegang benda pipih seperti sikat gigi, sendok
C. Kesehatan dan Perilaku Keselamatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berat badan sesuai standar usia 2. Tinggi badan sesuai standar usia 3. Berat badan sesuai dengan standar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berat badan sesuai standar usia 2. Tinggi badan sesuai standar usia 3. Berat badan sesuai dengan standar 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berat badan sesuai tingkat usia 2. Tinggi badan sesuai tingkat usia 3. Berat badan sesuai dengan standar

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 1-3 tahun		
	12 - 18 bulan	18 – 24 bulan	24 – 36 bulan
	<ol style="list-style-type: none"> tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai standar pada usia 5. Mencuci tangan dengan bantuan 6. Merespon larangan orang tua namun masih memerlukan pengawasan dan bantuan 	<ol style="list-style-type: none"> tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai standar pada usia 5. Mencuci tangan sendiri 6. Makan dengan sendok walau belum rapi 7. Menggosok gigi dengan bantuan 8. Memegang tangan orang dewasa ketika di tempat umum 9. Mengenal beberapa penanda rasa sakit (misal: menunjukkan rasa sakit pada bagian badan tertentu) 	<ol style="list-style-type: none"> tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 5. Mencuci, membilas, dan mengelap ketika cuci tangan tanpa bantuan 6. Memberitahu orang dewasa bila sakit 7. Mencuci atau mengganti alat makan bila jatuh
III. Kognitif			
A. Belajar dan Pemecahan Masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebut beberapa nama benda, jenis makanan 2. Menanyakan nama benda yang belum dikenal 3. Mengenal beberapa warna dasar (merah, biru, kuning, hijau) 4. Menyebut nama sendiri dan orang-orang yang dikenal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempergunakan alat permainan dengan cara memainkannya tidak beraturan, seperti balok dipukul-pukul 2. Memahami gambar wajah orang 3. Memahami milik diri sendiri dan orang lain seperti: milik saya, milik kamu 4. Menyebutkan berbagai nama makanan dan rasanya (misal, garam-asin, gula-manis) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat dan menyentuh benda yang ditunjukkan oleh orang lain 2. Meniru cara pemecahan orang dewasa atau teman 3. Konsentrasi dalam mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang tua 4. Mengeksplorasi sebab dan akibat 5. Mengikuti kebiasaan sehari-hari (mandi, makan, pergi ke sekolah)
B. Berpikir Logis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membedakan ukuran benda (besarkecil) 2. Membedakan penampilan yang rapi atau tidak 3. Merangkai puzzle sederhana 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun balok dari besar ke kecil atau sebaliknya 2. Mengetahui akibat dari suatu perlakuannya (misal: menarik taplak meja akan menjatuhkan barang-barang di atasnya) 3. Merangkai puzzle 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebut bagian-bagian suatu gambar seperti gambar wajah orang, mobil, binatang, dsb 2. Mengenal bagian-bagian tubuh (lima bagian) 3. Memahami konsep ukuran (besarkecil, panjang-pendek) 4. Mengenal tiga macam bentuk .□△ 5. Mulai mengenal pola

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 1-3 tahun		
	12 - 18 bulan	18 – 24 bulan	24 – 36 bulan
	tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai standar pada usia 5. Mencuci tangan dengan bantuan 6. Merespon larangan orang tua namun masih memerlukan pengawasan dan bantuan	tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai standar pada usia 5. Mencuci tangan sendiri 6. Makan dengan sendok walau belum rapi 7. Menggosok gigi dengan bantuan 8. Memegang tangan orang dewasa ketika di tempat umum 9. Mengenal beberapa penanda rasa sakit (misal: menunjukkan rasa sakit pada bagian badan tertentu)	tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 5. Mencuci, membilas, dan mengelap ketika cuci tangan tanpa bantuan 6. Memberitahu orang dewasa bila sakit 7. Mencuci atau mengganti alat makan bila jatuh
III. Kognitif			
A. Belajar dan Pemecahan Masalah	1. Menyebut beberapa nama benda, jenis makanan 2. Menanyakan nama benda yang belum dikenal 3. Mengenal beberapa warna dasar (merah, biru, kuning, hijau) 4. Menyebut nama sendiri dan orang-orang yang dikenal	1. Mempertgunakan alat permainan dengan cara memainkannya tidak beraturan, seperti balok dipukul-pukul 2. Memahami gambar wajah orang 3. Memahami milik diri sendiri dan orang lain seperti: milik saya, milik kamu 4. Menyebutkan berbagai nama makanan dan rasanya (misal, garam-asin, gula-manis)	1. Melihat dan menyentuh benda yang ditunjukkan oleh orang lain 2. Meniru cara pemecahan orang dewasa atau teman 3. Konsentrasi dalam mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang tua 4. Mengeksplorasi sebab dan akibat 5. Mengikuti kebiasaan sehari-hari (mandi, makan, pergi ke sekolah)
B. Berpikir Logis	1. Membedakan ukuran benda (besarkecil) 2. Membedakan penampilan yang rapi atau tidak 3. Merangkai puzzle sederhana	1. Menyusun balok dari besar ke kecil atau sebaliknya 2. Mengetahui akibat dari suatu perlakuannya (misal: menarik taplak meja akan menjatuhkan barang-barang di atasnya) 3. Merangkai puzzle	1. Menyebut bagian-bagian suatu gambar seperti gambar wajah orang, mobil, binatang, dsb 2. Mengenal bagian-bagian tubuh (lima bagian) 3. Memahami konsep ukuran (besarkecil, panjang-pendek) 4. Mengenal tiga macam bentuk .O□Δ 5. Mulai mengenal pola

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 1-3 tahun		
	12 - 18 bulan	18 – 24 bulan	24 – 36 bulan
	sibuk dengan mainannya sendiri 4. Memperhatikan/mengamati temantemannya yang beraktivitas	mainan yang sama 4. Meniru perilaku orang dewasa yang pernah dilihatnya 5. Makan dan minum sendiri	
A. Kesadaran Diri			1. Memberi salam setiap mau pergi 2. Memberi rekasi percaya pada orang dewasa 3. Menyatakan perasaan terhadap anak lain 4. Berbagi peran dalam suatu permainan (misal: menjadi dokter,perawat, pasien)
B. Tanggungjawab Diri dan Orang lain			1. Mulai bisa mengungkapkan ketika ingin buang air kecil dan buang air besar 2. Mulai memahami hak orang lain (harus antri, menunggu giliran. 3. Mulai menunjukkan sikap berbagi,membantu, bekerja bersama.
C. Perilaku Prososial			1. Bermain secara kooperatif dalam kelompok 2. Peduli dengan orang lain (tersenyum, menanggapi bicara) 3. Membagi pengalaman yang benar dan salah pada orang lain 4. Bermain bersama berdasarkan aturan tertentu
VI. Seni			
A. Mampu membedakan antara bunyi dan suara	1. Bisa menyanyikan lagu hanya kata terakhir (misalnya, "burung kakak....." anak hanya menyebutkan kata "tua")	1. Anak mengenali musik dari program audiovisual yang disukai (radio, TV, komputer, laptop) 2. Mendengar sesuatu dalam waktu	Memperhatikan dan mengenali suara yang bernyanyi atau berbicara

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 1-3 tahun		
	12 - 18 bulan	18 – 24 bulan	24 – 36 bulan
	<ol style="list-style-type: none"> Merespon berbagai macam suara orang terdekat, musik, atau lagu dengan menggoyangkan badan Mengetahui suara binatang Paham adanya perbedaan suara/ bahasa orang di sekitarnya (terutama ibu dan orang terdekatnya) 	<ol style="list-style-type: none"> yang lama Secara berulang bermain dengan alat permainan yang mengeluarkan suara Anak tertawa saat mendengar humor yang lucu 	
B. Tertarik dengan musik, lagu, atau nada bicara tertentu	Menirukan bunyi, suara, atau musik dengan irama yang teratur	<ol style="list-style-type: none"> Bertepuk tangan dan bergerak mengikuti irama dan birama Bergumam lagu dengan 4 bait (misalnya, lagu balonku, bintang kecil, burung kakak tua) Meniru suara binatang Menunjukkan suatu reaksi kalau dilarang atau diperintah 	<ol style="list-style-type: none"> Menyanyi sampai tuntas dengan irama yang benar (nyanyian pendek atau 4 bait) Menyanyikan lebih dari 3 lagu dengan irama yang benar sampai tuntas (nyanyian pendek atau 4 bait) Bersama teman-teman menyanyikan lagu Bernyanyi mengikuti irama dengan bertepuk tangan atau menghentakkan kaki Meniru gerakan berbagai binatang Paham bila orang terdekatnya (ibu) menegur Mencontoh gerakan orang lain Bertepuk tangan sesuai irama
C. Tertarik dengan karya seni dan mencoba membuat suatu gerakan yang menimbulkan bunyi	<ol style="list-style-type: none"> Mencoret-coret Mengusap dengan tangan pada kertas/kain dengan menggunakan berbagai media (misal, media bubuk aci berwarna, cat air) 	<ol style="list-style-type: none"> Menggambar dari beberapa garis Membentuk suatu karya sederhana (berbentuk bulat atau lonjong) dari plastisin Menyusun 4-6 balok membentuk suatu model Bertepuk tangan dengan pola sederhana 	<ol style="list-style-type: none"> Menggambar benda-benda lebih spesifik Mengamati dan membedakan benda di sekitarnya yang di dalam rumah

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 3-6 tahun		
	3 – 4 tahun	4 – 5 tahun	5 – 6 tahun
I. Nilai Agama dan Moral	<ol style="list-style-type: none"> Mengetahui perilaku yang berlawanan meskipun belum selalu dilakukan seperti pemahaman perilaku baik-buruk, benar-salah, sopan-tidak sopan Mengetahui arti kasih dan sayang kepada ciptaan Tuhan Mulai meniru doa pendek sesuai dengan agamanya 	<ol style="list-style-type: none"> Mengetahui agama yang dianutnya Meniru gerakan beribadah dengan urutan yang benar Mengucapkan doa sebelum dan/ atau sesudah melakukan sesuatu Mengenal perilaku baik/sopan dan buruk Membiasakan diri berperilaku baik Mengucapkan salam dan membalas salam 	<ol style="list-style-type: none"> Mengenal agama yang dianut Mengerjakan ibadah Berperilaku jujur, penolong, sopan, hormat, sportif, dsb Menjaga kebersihan diri dan lingkungan Mengetahui hari besar agama Menghormati (toleransi) agama orang lain
II. Fisik motorik			
A. Motorik Kasar	<p>Berlari sambil membawa sesuatu yang ringan (bola)</p> <p>Naik-turun tangga atau tempat yang lebih tinggi dengan kaki bergantian</p> <p>Meniti di atas papan yang cukup lebar</p> <p>Melompat turun dari ketinggian kurang lebih 20 cm (di bawah tinggi lutut anak)</p> <p>Meniru gerakan senam sederhana seperti menirukan gerakan pohon, kelinci melompat) Berdiri dengan satu kaki</p>	<ol style="list-style-type: none"> Menirukan gerakan binatang, pohon tertiup angin, pesawat terbang, dsb Melakukan gerakan menggantung (bergelayut) Melakukan gerakan melompat, meloncat, dan berlari secara terkoordinasi Melempar sesuatu secara terarah Menangkap sesuatu secara tepat Melakukan gerakan antisipasi Menendang sesuatu secara terarah Memanfaatkan alat permainan di luar kelas 	<ol style="list-style-type: none"> Melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi untuk melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincuhan Melakukan koordinasi gerakan mata-kakitangan-kepaladalam menirukan tarian atau senam Melakukan permainan fisik dengan aturan Terampil menggunakan tangan kanan dan kiri Melakukan kegiatan kebersihan diri
B. Motorik Halus	<ol style="list-style-type: none"> Menuang air, pasir, atau biji-bijian ke dalam tempat penampung (mangkuk, ember) Memasukkan benda kecil ke dalam botol (potongan lidi, kerikil, biji-bijian) Meronce benda yang cukup besar Menggunting kertas mengikuti pola garis lurus 	<ol style="list-style-type: none"> Membuat garis vertikal, horizontal, lengkung kiri/kanan, miring kiri/kanan, dan lingkaran Menjiplak bentuk Mengkoordinasikan mata dan tangan untuk melakukan gerakan yang rumit Melakukan gerakan manipulatif 	<ol style="list-style-type: none"> Menggambar sesuai gagasannya Meniru bentuk Melakukan eksplorasi dengan berbagai media dan kegiatan Menggunakan alat tulis dan alat makan dengan benar Menggunting sesuai dengan pola Menempel gambar dengan tepat

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 3-6 tahun		
	3 – 4 tahun	4 – 5 tahun	5 – 6 tahun
		<ul style="list-style-type: none"> untuk menghasilkan suatu bentuk dengan menggunakan berbagai media 5. Mengekspresikan diri dengan berkarya seni menggunakan berbagai media 6. Mengontrol gerakan tangan yang menggunakan otot halus (menjumpat, mengelus, mencolek, mengepal, memelintir, memilin, memeras) 	<ul style="list-style-type: none"> 7. Mengekspresikan diri melalui gerakan menggambar secara rinci
C. Kesehatan dan Perilaku Keselamatan	<ul style="list-style-type: none"> 1. Berat badan sesuai Tingkat usia 2. Tinggi badan sesuai Tingkat usia 3. Berat badan sesuai dengan standar tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai Tingkat usia 5. Membersihkan kotoran (ingus) 6. Menggosok gigi 7. Memahami arti warna lampu lalu lintas 8. Mengelap tangan dan muka sendiri 9. Memahami kalau berjalan di sebelah kiri 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Berat badan sesuai tingkat usia 2. Tinggi badan sesuai tingkat usia 3. Berat badan sesuai dengan standar tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 5. Menggunakan toilet (penggunaan air, membersihkan diri) dengan bantuan minimal 6. Memahami berbagai alarm bahaya (kebakaran, banjir, gempa) 7. Mengenal rambu lalu lintas yang ada di jalan 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Berat badan sesuai tingkat usia 2. Tinggi badan sesuai standar usia 3. Berat badan sesuai dengan standar tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 5. Menutup hidung dan mulut (misal, ketika batuk dan bersin) 6. Membersihkan, dan membereskan tempat bermain 7. Mengetahui situasi yang membahayakan diri 8. Memahami tata cara menyebrang 9. Mengenal kebiasaan buruk bagi kesehatan (rokok, minuman keras)
III. Kognitif			
A. Belajar dan Pemecahan Masalah	<ul style="list-style-type: none"> 1. Paham bila ada bagian yang hilang dari suatu pola gambar seperti pada gambar wajah orang matanya tidak ada, mobil bannya copot, dsb 2. Menyebutkan berbagai nama makanan dan rasanya (garam, gula atau cabai) 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Mengenal benda berdasarkan fungsi (pisau untuk memotong, pensil untuk menulis) 2. Menggunakan benda-benda sebagai permainan simbolik (kursi sebagai mobil) 3. Mengenal konsep sederhana dalam 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan aktivitas yang bersifat eksploratif dan menyelidik (seperti: apa yang terjadi ketika air ditumpahkan) 2. Memecahkan masalah sederhana dalam kehidupan sehari-hari dengan cara yang fleksibel dan

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 3-6 tahun		
	3 – 4 tahun	4 – 5 tahun	5 – 6 tahun
	<ul style="list-style-type: none"> 3. Menyebutkan berbagai macam kegunaan dari benda 4. Memahami persamaan antara dua benda 5. Memahami perbedaan antara dua hal dari jenis yang sama seperti membedakan antara buah rambutan dan pisang; perbedaan antara ayam dan kucing 6. Bereksperimen dengan bahan menggunakan cara baru 7. Mengerjakan tugas sampai selesai 8. Menjawab apa yang akan terjadi selanjutnya dari berbagai kemungkinan 9. Menyebutkan bilangan angka 1-10 10. Mengenal beberapa huruf atau abjad tertentu dari A-z yang pernah dilihatnya 	<ul style="list-style-type: none"> kehidupan sehari-hari (gerimis, hujan, gelap, terang, temaram, dsb) 4. Mengetahui konsep banyak dan sedikit 5. Mengkreasi sesuatu sesuai dengan idenya sendiri yang terkait dengan berbagai pemecahan masalah 6. Mengamati benda dan gejala dengan rasa ingin tahu 7. Mengenal pola kegiatan dan menyadari pentingnya waktu 8. Memahami posisi/keudukan dalam keluarga, ruang, lingkungan sosial (misal: sebagai peserta didik/ anak/teman) 	<ul style="list-style-type: none"> diterima sosial 3. Menerapkan pengetahuan atau pengalaman dalam konteks yang baru 4. Menunjukkan sikap kreatif dalam menyelesaikan masalah (ide, gagasan di luar kebiasaan)
B. Berpikir Logis	<ul style="list-style-type: none"> 1. Menempatkan benda dalam urutan ukuran (paling kecil-paling besar) 2. Mulai mengikuti pola tepuk tangan 3. Mengenal konsep banyak dan sedikit 4. Mengenal alasan mengapa ada sesuatu yang tidak masuk dalam kelompok tertentu 5. Menjelaskan model/karya yang dibuatnya 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Mengklasifikasikan benda berdasarkan fungsi, bentuk atau warna atau ukuran 2. Mengenal gejala sebab-akibat yang terkait dengan dirinya 3. Mengklasifikasikan benda ke dalam kelompok yang sama atau kelompok yang sejenis atau kelompok yang berpasangan dengan 2 variasi 4. Mengenal pola (misal, AB-AB dan ABC-ABC) dan mengulanginya 5. Mengurutkan benda berdasarkan 5 seriasi ukuran atau warna 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Mengenal perbedaan berdasarkan ukuran: "lebih dari"; "kurang dari"; dan "paling/ter" 2. Menunjukkan inisiatif dalam memilih tema permainan (seperti: "ayo kita bermain pura-pura seperti burung") 3. Menyusun perencanaan kegiatan yang akan dilakukan 4. Mengenal sebab-akibat tentang lingkungannya (angin bertiup menyebabkan daun bergerak, air dapat menyebabkan sesuatu menjadi basah) 5. Mengklasifikasikan benda

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 3-6 tahun		
	3 – 4 tahun	4 – 5 tahun	5 – 6 tahun
			berdasarkan warna, bentuk, dan ukuran (3 variasi) 6. Mengklasifikasikan benda yang lebih banyak ke dalam kelompok yang sama atau kelompok yang sejenis, atau kelompok berpasangan yang lebih dari 2 variasi 7. Mengenal pola ABCD-ABCD 8. Mengurutkan benda berdasarkan ukuran dari paling kecil ke paling besar atau sebaliknya
C. Berpikir Simbolik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebutkan peran dan tugasnya (misal, koki tugasnya memasak) 2. Menggambar atau membentuk sesuatu konstruksi yang mendeskripsikan sesuatu yang spesifik 3. Melakukan aktivitas bersama teman dengan terencana (bermain berkelompok dengan memainkan peran tertentu seperti yang telah direncanakan) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membilang banyak benda satu sampai sepuluh 2. Mengenal konsep bilangan 3. Mengenal lambang bilangan 4. Mengenal lambang huruf 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebutkan lambang bilangan 1-10 2. Menggunakan lambang bilangan untuk menghitung 3. Mencocokkan bilangan dengan lambang bilangan 4. Mengenal berbagai macam lambang huruf vokal dan konsonan 5. Merepresentasikan berbagai macam benda dalam bentuk gambar atau tulisan (ada benda pensil yang diikuti tulisan dan gambar pensil)
IV. Bahasa			
A. Memahami Bahasa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pura-pura membaca cerita bergambar dalam buku dengan kata-kata sendiri 2. Mulai memahami dua perintah yang diberikan bersamaan contoh: ambil mainan di atas meja lalu berikan kepada ibu pengasuh atau pendidik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimak perkataan orang lain (bahasa ibu atau bahasa lainnya) 2. Mengerti dua perintah yang diberikan bersamaan 3. Memahami cerita yang dibacakan 4. Mengenal perbendaharaan kata mengenai kata sifat (nakal, pelit, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengerti beberapa perintah secara bersamaan 2. Mengulang kalimat yang lebih kompleks 3. Memahami aturan dalam suatu permainan 4. Senang dan menghargai bacaan

Lingkup Perkembangan	Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak 3-6 tahun		
	3 – 4 tahun	4 – 5 tahun	5 – 6 tahun
		baik hati, berani, baik, jelek, dsb) 5. Mendengar dan membedakan bunyi-bunyian dalam Bahasa Indonesia (contoh, bunyi dan ucapan harus sama)	
B. Mengungkapkan Bahasa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai menyatakan keinginan dengan mengucapkan kalimat sederhana (6 kata) 2. Mulai menceritakan pengalaman yang dialami dengan cerita sederhana 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengulang kalimat sederhana 2. Bertanya dengan kalimat yang benar 3. Menjawab pertanyaan sesuai pertanyaan 4. Mengungkapkan perasaan dengan kata sifat (baik, senang, nakal, pelit, baik hati, berani, baik, jelek, dsb) 5. Menyebutkan kata-kata yang dikenal 6. Mengutarakan pendapat kepada orang lain 7. Menyatakan alasan terhadap sesuatu yang diinginkan atau ketidaksetujuan 8. Menceritakan kembali cerita/ dongeng yang pernah didengar 9. Memperkaya perbendaharaan kata 10. Berpartisipasi dalam percakapan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab pertanyaan yang lebih kompleks 2. Menyebutkan kelompok gambar yang memiliki bunyi yang sama 3. Berkomunikasi secara lisan, memiliki perbendaharaan kata, serta mengenal simbol-simbol untuk persiapan membaca, menulis dan berhitung 4. Menyusun kalimat sederhana dalam struktur lengkap (pokok kalimat-predikat-keterangan) 5. Memiliki lebih banyak kata-kata untuk mengekspresikan ide pada orang lain 6. Melanjutkan sebagian cerita/dongeng yang telah diperdengarkan 7. Menunjukkan pemahaman konsep-konsep dalam buku cerita
C. Keaksaraan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal simbol-simbol 2. Mengenal suara-suara hewan/ benda yang ada di sekitarnya 3. Membuat coretan yang bermakna 4. Meniru (menuliskan dan mengucapkan) huruf A-Z 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyebutkan simbol-simbol huruf yang dikenal 2. Mengenal suara huruf awal dari nama benda-benda yang ada di sekitarnya 3. Menyebutkan kelompok gambar yang memiliki bunyi/huruf awal yang sama.

1. Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini (0-6 tahun)

- a. Trainer membuka sesi dengan meminta peserta berkelompok (tentative tergantung jumlah peserta, misal 5 kelompok)
- b. Trainer memberikan lembar kerja kepada masing-masing kelompok untuk menuliskan tahapan perkembangan anak (misal, kelompok satu berdiskusi untuk stimulasi perkembangan anak usia 1-3 tahun) baik secara sosial emosional, seni, nilai agama, kognitif, dan bahasa)
- c. Perwakilan dari kelompok akan mempresentasikan singkat, lalu trainer akan melengkapi dengan materi mengenai tahapan perkembangan anak usia dini (0- 6 tahun)

Materi Stimulasi Perkembangan Anak Usia Dini

§ Nilai agama dan moral

- 1.Mendongeng di depan anak tentang kisah nabi/tokoh agama
- 2.Mengingatkan anak untuk melakukan ibadah
- 3.Memberi anak contoh perbuatan yang baik
- 4.Memberi anak reward jika anak berperilaku positif (Safitri, dkk. 2020)

Pada ulasan lainnya, stimulasi nilai agama dan moral dapat dilakukan dengan :

- 1.Memperkenalkan dan membiasakan praktik keagamaan
- 2.Mengenalkan dan membiasakan perilaku jujur, suka menolong, sopan santun, menghargai, dan sportif
- 3.Memperkenalkan dan membiasakan kebersihan diri dan kebersihan lingkungan
4. Memperkenalkan hari raya keagamaan
- 5.Kegiatan harian untuk mengajarkan nilai agama
- 6.Memperkenalkan dan menumbuhkan rasa hormat dan toleransi terhadap agama lain
(Ramadhan, 2023)

§ Fisik dan Motorik

1. Bermain aktif mempraktikkan gerakan berlari, melompat, melempar, dan gerakan yang lain adalah gerakan yang dilakukan baik terlibat dalam permainan dengan aturan maupun bermain bebas.
2. Lakukan kegiatan motorik halus memerlukan koordinasi tangan dan mata seperti menggambar, menulis, menggunting. Semakin banyak gerakan motorik halus dapat membuat anak berkreasi seperti menggunting kertas dengan hasil yang lurus, menggambar bermakna dan bisa mewarnai dengan rapi, menjahit, menganyam, dan sebagainya.
3. Bermain (menyesuaikan jenis permainan) memberikan ruang bebas terhadap anak, sehingga anak dapat mengembangkan kemampuan motoriknya. Saat bermain anak berlatih menyesuaikan antara pikiran dan gerakan menjadi suatu keseimbangan, anak terlahir dengan kemampuan refleks, dan belajar menggabungkan dua atau lebih gerak refleks, sehingga anak mampu mengontrol gerakannya dan menjadi gerak terkoordinasi. Contoh : permainan tradisional, puzzle atau balok (Fitriani, 2018)

§ Kognitif

1. Memilah benda berdasarkan bentuknya, sehingga dapat mengenal perbedaan dan persamaannya.
2. Berlatih warna dan bentuk. Misalnya, meminta anak untuk mengambil benda berwarna hijau dari tumpukan berbagai warna. Lalu dicoba dengan warna lainnya
3. Membaca buku cerita/storytelling untuk memberinya kosakata yang lebih luas dan meningkatkan kemampuan berbahasa.
4. Banyak mengajak bicara meskipun anak belum bisa bicara. Sesuai dengan usia, orang tua dapat mengajukan pertanyaan, untuk membuatnya lebih percaya diri dan mau memberikan penjelasan yang memperkaya kosakata

5. Bermain puzzle, untuk belajar memecahkan masalah, meningkatkan konsentrasi, kesabaran, dan merasakan kepuasan saat mencapai tujuan.
(Hurlock, 2024)

§ Bahasa

Stimulasi untuk perkembangan bahasa dapat dilakukan dengan berbagai cara. Stimulus sensoris berasal dari pendengaran (auditory expressive language development dan auditory receptive language development) serta penglihatan (visual language development), sehingga sangat penting dalam stimulasi perkembangan Bahasa diantaranya dengan mengajarkan bermain sambil belajar dan mengajak untuk berinteraksi di lingkungan sosial (Rizkiyana, 2019).

Stimulasi perkembangan bahasa anak untuk usia 1-3 tahun dapat dilakukan dengan 1) Parentese dan baby talk, 2) Demonstrasi (meniru dan memperagakan) 3) Label learning. Stimulasi perkembangan bahasa anak untuk usia 3-5 tahun dapat dilakukan dengan 1) Membaca nyaring atau read aloud 2) Melibatkan anak dalam bercerita atau storytelling, 3) Bermain berbasis pembelajaran. (Audina, dkk, 2020)

Selanjutnya stimulus lain yang bisa digunakan yaitu (1) mendengarkan setiap cerita anak; (2) memberikan apresiasi berbentuk pujian pada cerita anak;

(3) membiasakan anak menyatakan pendapat; (4) membiasakan anak mengikuti perintah; dan (5) memberikan reward anak jika anak berhasil melakukan hal positif (Syam dan Damayanti, 2020)

§ Sosial-Emosional

Stimulasi perkembangan sosial-emosional menekankan pada stimulasi kemampuan yang berkaitan dengan ekspresi diri, identifikasi dan mengontrol emosi, kesadaran diri, dan cara-cara untuk berinteraksi dengan orang lain. Stimulasi dapat diberikan kepada anak dengan menjalin interaksi serta menyediakan berbagai permainan dan alat yang sesuai dengan tahapan

perkembangannya (Hartinger dkk., 2017). Berikut adalah contoh kegiatan penunjang stimulasi Sosial-Emosional Anak Usia Dini menurut Jones, dkk 2014 ; (dalam Sulistiawati, dkk. 2023) :

Nama Kegiatan	Tujuan	Deskripsi
<i>I Message/ Say It Back</i>	Mengajak anak untuk menghargai orang lain, berempati, dan menjalin komunikasi positif	Anak diminta untuk mengungkapkan emosinya dengan format "aku merasa ... karena ...". Setelah itu, anak lain akan diminta menanggapi pernyataan tersebut dengan format "kamu ... karena ..."
<i>Pocket Point</i>	Meningkatkan perilaku positif	Anak akan mendapatkan poin jika ia berbuat baik atau menolong orang lain. Dalam periode tertentu, poin yang terkumpul dapat ditukarkan dengan hadiah atau berbagai keuntungan lainnya.
<i>Taking Turns Bag</i>	Mengajak anak untuk dapat menyelesaikan suatu konflik dengan baik tanpa agresi	Apabila anak sedang menghadapi masalah untuk berbagi permainan, guru akan memberikan tas yang berisi koin dan timer. Kemudian, anak akan melempar koin tersebut untuk menentukan giliran bermain. Sementara itu, anak lain yang sedang menunggu giliran dapat menggunakan timer untuk menghitung lama waktu bermain, dan mendapatkan gilirannya setelah waktu anak pertama habis.
<i>Feelings Thermometer</i>	Membantu anak untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, regulasi emosi, serta menjalin komunikasi positif	Anak akan diberikan poster untuk mengekspresikan emosinya. Poster tersebut berisikan angka 1 - 5 pada masing-masing ekspresi emosi. Anak diminta untuk menilai dan menyampaikan kondisinya saat ini.

§Seni

Stimulasi perkembangan seni anak dilakukan dengan kegiatan-kegiatan seperti:

1. bersenandung atau bernyayi sambil mengerjakan sesuatu
2. berkreasi dengan manik-manik, kertas origami dan bahan alam
3. kegiatan kegiatansanis seperti mencampur warna, finger painting
4. menggambar dengan berbagai macam cara dan bentuk yang beragam kegiatan mewarnai. (Henny dkk, 2023)

Secara umum tips yang dapat dilakukan untuk mengembangkan seni anak yaitu sebagai berikut (Trimuliana, 2025)

1. Ciptakan pembelajaran melalui bermain bebas,
2. Diskusikan dengan anak tentang hasil kerja mereka
3. Ikut terlibat bersamakegiatan anak, Berikan pilihan
4. Sediakan berbagai macam bahan untuk digunakan anak seperti cat, pensil warna, kapur, adonan mainan, spidol, krayon, gunting, dan lain-lain
5. Peran utama orang tuadan guru adalah mendukung bukan memimpin
6. Fokus pada prosesnya, bukan produknya,

Kesimpulan

Mengenali dan memahamitumbuh kembang anak adalah pengetahuan yang penting untuk dimiliki orangtua. Selain memahami proses tumbuh kembang pada anak, orangtua juga bisa belajar untuk mendeteksi apabila ada perkembangan yang tidak sesuai dengan usia anak, sehingga upaya preventif dan kuratif lebih efektif diterapkan untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak baik dalam fisik, emosional, kognisi dan sosial. Selain memahami tahapan tumbuh kembang anak, stimulasi juga perlu dipahami serta diterapkan pada pengasuhan. Sehingga dalam proses perkembangannya, orangtua dapat memberikan kegiatan/aktivitas yang bertujuan pada optimalisasi perkembangan anak.

VI. KELAS PENGASUHAN

B. PERAN AYAH DALAM PENGASUHAN

A. Materi

Peran Ayah dalam Pengasuhan

B. Deskripsi

Peran ayah dalam pengasuhan anak adalah topik yang semakin penting di era modern. Ayah memiliki kontribusi yang unik dalam mendukung tumbuh kembang anak, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun kognitif. Dalam modul ini, kita akan memahami secara komprehensif peran ayah, faktor yang memengaruhi keterlibatannya, serta dampak positif yang dihasilkan dari pengasuhan ayah yang aktif.

C. Tujuan

1. Memahami peran ayah dalam pengasuhan anak.
2. Mengidentifikasi dampak keterlibatan ayah pada tumbuh kembang anak.
3. Mengeksplorasi strategi untuk meningkatkan peran ayah dalam pengasuhan.

D. Pokok Bahasan

1. Tumbuh kembang anak
2. Peran Ayah dalam Islam
3. Dimensi Tugas Ayah dalam Pengasuhan
4. Diskusi

E. Waktu

90 Menit

F. Metode

1. Pemaparan
2. Diskusi



G. Bahan dan Alat

1. LCD Proyektor
2. Laptop
3. Materi PPT
4. Kertas plano dan meta plan
5. Solasi kertas
6. Flip chart

H. Langkah-Langkah

1. Perkenalan

2. Penyampaian Awal

Sesi ini dimulai dengan mengenalkan pentingnya topik "Peran Ayah dalam Pengasuhan." Peserta akan diajak untuk berbagi pengalaman atau pandangan mereka tentang peran ayah dalam keluarga.

3. Pertanyaan Pemantik Diskusi:

1. Bagaimana peran ayah di keluarga Anda masing-masing?
2. Apa perbedaan pola pengasuhan ayah dan ibu menurut Anda?
3. Mengapa keterlibatan ayah penting untuk anak?
4. Peserta diminta menjawab secara lisan atau menuliskan pendapat mereka di kertas untuk berbagi dengan kelompok.

I. Catatan Fasilitator



J. Lampiran Materi

Tumbuh kembang anak terdiri dari dua komponen utama: pertumbuhan (growth) dan perkembangan (development). Proses ini terjadi sejak anak dalam kandungan hingga mencapai kedewasaan. Pertumbuhan (Growth) merujuk pada perubahan kuantitatif, yaitu peningkatan ukuran fisik yang dapat diukur, seperti berat badan, tinggi badan, dan ukuran organ tubuh lainnya. Gen, nutrisi, kesehatan, dan lingkungan memengaruhi pertumbuhan ini (Santrock, 2019).

Perkembangan (Perkembangan) adalah perubahan kualitatif yang mencakup kematangan fungsi organ dan psikologis anak, seperti kemampuan motorik, kognitif, bahasa, emosional, dan sosial. Interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan lingkungan berperan dalam perkembangan (Papalia & Martorell, 2021). Hurlock (1980) menyatakan bahwa tumbuh kembang anak adalah proses yang berkelanjutan dan saling berhubungan.

Dalam perkembangan anak, pola pengasuhan sangat penting. Pola pengasuhan mencerminkan cara orang tua mendidik, memberikan perhatian, dan mendisiplinkan anak. Pola pengasuhan berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, sosial, emosional, dan moral anak.

Pola asuh, seringkali kita mendengar istilah pola asuh dalam kehidupan kita sehari-hari. Definisi pola asuh sendiri yaitu ada dua kata yang membentuk pola asuh yaitu pola dan asuh. Pola asuh adalah suatu sistem atau cara untuk menjaga, merawat, dan mendidik anak kecil, menurut kamus besar bahasa Indonesia online. Kata "pola" didefinisikan sebagai "model, sistem; cara kerja, bentuk (struktur) yang tetap" (<http://kbbi.web.id/pola>), dan "asuh" didefinisikan sebagai "menjaga (merawat dan mendidik) anak kecil" (<http://kbbi.web.id/asuh>). Pada referensi lain pola asuh diartikan bahwa pola asuh adalah seluruh cara perlakuan orang tua yang diterapkan pada anak (Wahyuning & Jash, 2003).

Bagaimana Pola Pengasuhan Berkorelasi dengan Tumbuh Kembang Anak? Yang pertama kaitannya dengan Aspek Fisik, Pola pengasuhan memengaruhi nutrisi, kebersihan, dan kesehatan anak. Orang tua yang memperhatikan kebutuhan fisik anak mereka, seperti memberi mereka makanan bergizi, vaksinasi, dan kebiasaan hidup sehat, membantu anak mereka berkembang secara optimal (Santrock, 2019).

Yang kedua dengan Aspek Kognitif: Pola pengasuhan yang mendukung eksplorasi, menantang pemikiran, dan memudahkan pembelajaran dapat mempercepat perkembangan kognitif anak, Anak-anak yang diasuh secara otoriter memiliki kecenderungan yang lebih baik untuk berpikir kritis dan mandiri, menurut Baumrind (1991). Anak-anak yang diasuh dengan kasih sayang, kehangatan, dan perhatian cenderung mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik. Di sisi lain, pengasuhan yang otoriter atau permisif dapat menyebabkan gangguan emosional seperti kecemasan atau kesulitan mengelola emosi (Berk, 2018). Yang ketiga adalah Aspek Sosial: Pola pengasuhan juga memengaruhi perkembangan sosial anak. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan pola pengasuhan otoriter lebih mudah menjalin hubungan sosial, berempati, dan mampu bekerja sama (Papalia & Martorell, 2021) dan yang terakhir terkait dengan Aspek Moral: Orang tua membantu anak menginternalisasi nilai-nilai moral dengan memberikan contoh perilaku baik dan arahan moral. Metode pengasuhan yang otoritatif atau demokratis sangat mendukung perkembangan moral anak (Baumrind, 1991).

Dalam Studi berjudul "Peran Ayah (Perkumpulan) terhadap Pengasuhan Balita" yang dilakukan oleh Dewinta Tri Suciawati dan rekannya. Studi ini menyelidiki peran dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan anak usia dini, khususnya di Priangan Timur, Indonesia. Penelitian ini menganalisis berbagai aspek keterlibatan ayah, termasuk kontribusi fisik, emosional, dan kognitif dalam menjaga anak mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa ayah yang aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, seperti bermain, berbicara, dan melihat perkembangan anak mereka, sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan emosional anak. Peran ayah dalam Islam mencakup kepemimpinan, kasih sayang, pendidikan, dan tanggung jawab keuangan. Semua ini bertujuan untuk membangun keluarga yang kuat secara spiritual, emosional, dan material sesuai dengan prinsip-prinsip Islam.

Apabila dilihat dari definisi diatas bahwa orang tua adalah objek yang melakukan pengasuhan maka dapat diartikan bahwa ayah dan ibu memiliki tanggung jawab dan peran dalam pengasuhan. Lalu pertanyaannya adalah seberapa penting dan seberapa dalam pola pengasuhan yang harus dilakukan ayah ?. mari coba kita ulas dalam bagian buku ini, Dimana isi dalam bagian ini selain dari sudut pandang teori akan dibahas juga dari sudut pandang praktis ditambah dengan pengalaman penulis diruang praktik yang terkait dengan tema tersebut.

Peran Ayah Dalam Islam

Peran ayah dalam Islam sangat penting dan ditekankan dalam banyak ayat Al-Qur'an serta hadis Nabi Muhammad SAW. Berikut ini adalah penjelasan detail tentang peran ayah, beserta ayat Al-Qur'an dan hadis sahih terkait:

1. Peran Ayah Sebagai Pemimpin Keluarga

Ayah dalam Islam dipandang sebagai pemimpin dan pelindung keluarga. Ia memiliki tanggung jawab untuk mendidik, menafkahi, dan menjaga keluarganya. Surah An-Nisa (4:34): "Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebagian mereka (laki-laki) atas sebagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka...". Ayat ini menegaskan peran pria, termasuk ayah, sebagai pemimpin dan pencari nafkah dalam keluarga, dengan tanggung jawab besar atas kesejahteraan istri dan anak-anaknya.

2. Tanggung Jawab Pendidikan dan Pembinaan Spiritual

Ayah dalam Islam juga memiliki kewajiban untuk mengajarkan nilai-nilai agama dan etika kepada anak-anaknya, membimbing mereka untuk tumbuh dalam keimanan dan kebaikan. Dalam Surah At-Tahrim (66:6): "Wahai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan."

Ayat ini memperkuat tanggung jawab ayah untuk menjaga keluarganya dari perbuatan yang dapat menjerumuskan mereka ke dalam keburukan dan memastikan pendidikan agama yang benar.

3. Kasih Sayang dan Kelembutan Terhadap Anak

Ayah juga dianjurkan untuk menunjukkan kasih sayang dan perhatian kepada anak-anaknya, sebagaimana Nabi Muhammad SAW memberikan teladan kasih sayang kepada keluarganya.

Hadis Sahih:

- Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Rasulullah SAW bersabda: "Seseorang yang mengurus anaknya dengan penuh kasih sayang adalah lebih utama dari seorang mujahid di jalan Allah yang terus-menerus berpuasa dan sholat malam." (HR. Bukhari)

- Dari Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, beliau berkata: "Tidak pernah aku melihat seseorang yang lebih penyayang kepada keluarganya selain Rasulullah SAW." (HR. Muslim)

Hadis ini menggambarkan pentingnya kelembutan dalam pengasuhan yang harus dicontoh oleh setiap ayah Muslim.

4. Kewajiban Memberikan Nafkah

Ayah memiliki kewajiban untuk menafkahi keluarganya dengan usaha yang halal dan penuh tanggung jawab.

Ayat Al-Qur'an:

- Surah Al-Baqarah (2:233): "Para ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah adalah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang makruf..."

Hadis Sahih:

- Dari Abdullah bin Amr bin Al-As, Rasulullah SAW bersabda: "Cukuplah seseorang dianggap berdosa jika ia menyia-nyiaikan orang yang menjadi tanggungannya." (HR. Abu Dawud, An-Nasa'i) Hadis ini menegaskan pentingnya tanggung jawab finansial ayah kepada keluarganya.

Dimensi Tugas Ayah Dalam Pengasuhan

Kajian keluarga kontemporer telah membahas peran ayah dalam pengasuhan, yang menunjukkan bahwa ayah melakukan peran yang berbeda dan penting dalam pertumbuhan anak. Ayah tidak hanya memberikan nafkah, tetapi juga bertindak sebagai figur pendukung emosional, panutan, dan pendidik dalam kehidupan anak.

Dimensi Tugas Ayah dalam Menangani Anak yaitu :

1. Sebagai Penyedia: Ayah biasanya berfungsi sebagai pemberi nafkah yang memenuhi kebutuhan material keluarga. Sangat penting untuk menyediakan lingkungan yang aman dan stabil untuk pertumbuhan anak (Lamb, 2010).

2. Sebagai Pendukung Emosional (Emotional Supporter), Ayah yang ramah, perhatian, dan responsif membantu anak merasa aman secara emosional. Studi menunjukkan bahwa ayah yang terlibat secara emosional meningkatkan kepercayaan diri anak dan mengurangi kemungkinan terkena gangguan emosional (Pleck, 2010).

3. Sebagai Model (Role Model) : Ayah berfungsi sebagai role model bagi anak dalam perilaku sosialnya, terutama dalam hal tanggung jawab, etika kerja, dan interaksi sosial. Anak laki-laki sering melihat ayah sebagai contoh yang baik untuk menciptakan maskulinitas yang sehat. Di sisi lain, anak perempuan belajar tentang dinamika hubungan gender (Lamb & Lewis, 2010).
4. Sebagai teman bermain (Playmate), Dibandingkan dengan ibu, ayah bermain dengan anak lebih fisik dan eksploratif. Menurut Paquette (2004), permainan ini membantu perkembangan sosial, motorik, dan kognitif anak.
5. Sebagai Guru (Pendidik) Melalui kegiatan seperti membaca, membantu pekerjaan rumah, dan berbicara tentang masalah kehidupan, ayah memainkan peran penting dalam memberikan stimulasi intelektual. Studi menunjukkan bahwa partisipasi ayah dalam pendidikan anaknya berkorelasi dengan prestasi akademik yang lebih baik (Flouri & Buchanan, 2004).
6. Sebagai Pelindung (Protector) Ayah menciptakan rasa aman melalui perlindungan fisik dan emosional, memberikan stabilitas, dan memastikan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Diskusi

Kegiatan Diskusi Kelompok

Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk mendiskusikan pertanyaan berikut:

1. Apa tantangan terbesar yang dihadapi ayah dalam pengasuhan di lingkungan Anda?
2. Bagaimana peran ayah dapat ditingkatkan untuk mendukung tumbuh kembang anak?
3. Diskusikan contoh konkret dampak positif dari keterlibatan ayah dalam pengasuhan.

Presentasi Hasil Diskusi

Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya selama 5-10 menit. Dosen atau fasilitator memberikan tanggapan dan melibatkan peserta lain dalam diskusi terbuka.

Penutup/Kesimpulan

Dampak Positif Dari Peran Ayah Dalam Pengasuhan

Keterlibatan aktif ayah dalam pengasuhan tentunya memberikan dampak yang positif untuk anak, terutama dalam hal Perkembangan Emosional Anak; anak yang memiliki hubungan emosional yang baik dengan ayah mereka cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka yang lebih baik (Pleck, 2010). Perkembangan Sosial: Keterlibatan ayah membantu anak mengembangkan keterampilan sosial seperti komunikasi, empati, dan kerja sama. Ini sangat penting dalam hubungan mereka dengan teman sebaya. Kemudian terkait dengan Perkembangan kognitif; ayah yang terlibat dalam pendidikan anak mendukung prestasi akademik dan perkembangan kognitif anak, termasuk kreativitas dan kemampuan menyelesaikan masalah (Flouri & Buchanan, 2004).

Dalam wawancara yang dilakukan kepada beberapa ayah ditemukan informasi bahwa rata-rata dari mereka mengatakan bahwa terlibat dalam mengasuh anak itu adalah penting, karena mereka mengetahui dampak keterlibatannya. Aktifitas keterlibatannya juga bervariasi dari membantu belajar, mengantar jemput sekolah, bermain, mengurus keperluan sekolah, membimbing belajar, memberikan contoh bersosial di kehidupan sehari-hari, bercengkrama ketika di rumah, menanamkan akhlak dan etika, memberikan perhatian seperti menanyakan kabar di sekolah, memberikan hadiah kalau bisa mendapat prestasi atau menjadi anak yang baik dan lain-lain. Hal ini mereka lakukan atas dasar perhatian sebagai ayah terhadap anak dan tanggung jawab dari sebuah pengasuhan. Kemudian dampak positif juga tidak hanya didapatkan oleh anak secara langsung tapi sebenarnya seorang ayah pun mendapatkan dampak positif dari keterlibatan aktifnya dalam pengasuhan, seperti: merasa dihargai, Bahagia, merasa ikatan antara anak dan orang tua lebih kuat secara emosional, senang dapat meringankan beban pasangan dengan mengasuh bersama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Peran ayah dalam mengasuh anak sangat penting, melengkapi peran ibu dan memberikan pengaruh khusus pada pertumbuhan anak. Perkembangan fisik, emosional, sosial, dan kognitif anak dipengaruhi secara signifikan oleh keterlibatan ayah. Ayah yang hadir dan terlibat dalam pengasuhan menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan penuh kasih, yang memungkinkan anak untuk berkembang secara optimal

Pesan Penutup

"Pengasuhan adalah tanggung jawab bersama, dan peran ayah adalah kunci untuk menciptakan generasi yang tangguh, sehat, dan penuh kasih sayang."

