BUKU SAKU KELUARGA BERKAH

Bekal Ringkas Keluarga Aman dan Harmonis

Buku Saku Membangun Keluarga Harmonis

8 bekal praktis untuk calon pengantin, pasangan muda, dan keluarga



KOMDIGI

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

Kemenkes

Asisten Deputi Ketahanan Keluarga dan Pembangunan Kependudukan
Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan

Identitas Publikasi dan Status Naskah

BERKAH

BEkal **R**ingkas **K**eluarga **A**man dan **H**armonis
Buku Saku Membangun Keluarga Harmonis

Inisiator dan pengembangan naskah

Asisten Deputi Ketahanan Keluarga dan Pembangunan Kependudukan, Kemenko PMK
Tim Efektif BERKAH

Status penggunaan

Naskah dalam pengembangan
Tokoh, dialog, menu, anggaran, dan contoh isian bersifat ilustratif. Lembar kerja perlu disesuaikan dengan kondisi keluarga. Informasi kesehatan, perlindungan, dan layanan harus dikonfirmasi kepada pihak yang berwenang.

Ruang lingkup

BERKAH membantu calon pengantin, pasangan muda, dan pendamping keluarga memulai percakapan serta menyusun langkah praktis.

Kolaborasi dan sumber substansi

Naskah disusun dengan menghimpun rujukan dari berbagai K/L, seperti Kementerian Agama, Kementerian Kesehatan, Kemendukbangga/BKKBN, Kementerian PPPA, dll.

Kata Pengantar

Keluarga merupakan ruang pertama untuk membangun rasa aman, kesehatan, tanggung jawab, dan kepedulian. Memasuki kehidupan perkawinan memerlukan kesiapan untuk membicarakan nilai, komunikasi, kesehatan dan reproduksi, gizi, keuangan, pembagian peran, pengasuhan, serta perlindungan.

Kemenko PMK mengembangkan Buku Saku BERKAH sebagai media KIE yang menyederhanakan sumber resmi lintas sektor menjadi panduan praktis bagi calon pengantin dan keluarga muda. Buku ini menjadi rujukan bersama untuk menyelaraskan pesan serta mendukung penyuluh, fasilitator, tenaga kesehatan, konselor, dan petugas layanan dalam bimbingan pranikah, edukasi masyarakat, koordinasi, dan pengumpulan umpan balik.

BERKAH terdiri atas delapan bab yang dilengkapi ilustrasi, infografis, contoh, tabel Lakukan dan Hindari, bahan obrolan, lembar kerja, praktik 14 hari, serta rujukan layanan. Pembaca dapat memilih materi sesuai kebutuhan dan menyesuaikannya dengan agama atau kepercayaan, budaya, kondisi ekonomi, disabilitas, serta keadaan keluarga, termasuk mencari bantuan dan layanan apabila diperlukan.

Semoga BERKAH membantu pasangan membangun komunikasi yang baik, menyusun kesepakatan yang adil, dan mencari bantuan secara aman. Masukan pembaca dan pemilik substansi akan digunakan untuk meningkatkan ketepatan, keterbacaan, aksesibilitas, dan manfaat buku secara berkelanjutan.

Jakarta, November 2026
Tim Penyusun

Sambutan Deputi

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam sejahtera bagi kita semua,

Dengan penuh rasa syukur dan apresiasi, saya menyambut baik terbitnya buku saku "Berkah: Bekal Ringkas Keluarga Aman dan Harmonis". Buku ini hadir sebagai bagian dari upaya bersama membangun keluarga Indonesia yang tangguh, sejahtera, dan penuh kasih sayang.

Keluarga adalah tempat pertama dan utama bagi setiap manusia belajar tentang kasih sayang, tanggung jawab, dan nilai-nilai kehidupan. Dari rumahlah karakter anak-anak dibentuk, dan dari rumah pula ketahanan sebuah bangsa bermula. Namun, menjaga keharmonisan keluarga di tengah tekanan ekonomi, kesibukan, perkembangan teknologi digital, dan kurangnya komunikasi bukanlah hal yang mudah. Jika tidak diselesaikan, persoalan kecil pun dapat berkembang menjadi perselisihan yang lebih besar.

Oleh karena itu, Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan mengoordinasikan berbagai program untuk memperkuat kualitas keluarga. Buku saku **"Berkah: Bekal Ringkas Keluarga Aman dan Harmonis"** hadir sebagai panduan praktis bagi pasangan, orang tua, calon pengantin, dan pendamping keluarga dalam mewujudkan keluarga yang aman dan harmonis.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi inspirasi dan bekal dalam membangun keluarga yang aman, nyaman, dan penuh kasih sayang, serta menjadi langkah kecil yang bermakna bagi kemajuan bangsa dan lingkungan sekitar kita.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Deputi Bidang Koordinasi Peningkatan Kualitas Keluarga dan Kependudukan, Kemenko PMK
Woro Srihastuti Sulistyaningrum, S.T., MIDS

Daftar Isi

Identitas Publikasi dan Status Naskah i
Kata Pengantar ii
Sambutan Deputi iii
Daftar Isi iii
Daftar Infografis v
Daftar Ilustrasi vi
Daftar Tabel vii
Daftar Lembar Kerja viii
Daftar Singkatan dan Istilah ix
Petunjuk Penggunaan xi
Mengenal BERKAH xii
Bab I Tujuan dan Nilai Keluarga 1
Bab II Komunikasi Pasangan 5
Bab III Kesehatan dan Reproduksi 9
Bab IV Gizi Keluarga 13
Bab V Pengelolaan Keuangan 18
Bab VI Pembagian Peran Keluarga 24
Bab VII Pengasuhan Anak 31
Bab VIII Perlindungan dan Akses Layanan 35
Penutup 41
Lembar Komitmen Bersama 42
Rencana Praktik 14 Hari 43
Kontak dan Rujukan Layanan 44
Daftar Pustaka 45
Umpan Balik Pembaca 47

Daftar Infografis

Infografis 1 Peta delapan tema BERKAH xii
Infografis 2 Penggunaan sesuai keadaan keluarga xiii
Infografis 3 Dari kesepakatan nilai ke tindakan keluarga 2
Infografis 4 Empat bagian pesan saya**Error! Bookmark not defined.**
Infografis 5 Kunjungan kesehatan calon pengantin..... 10
Infografis 6 Komposisi umum sajian sekali makan..... 14
Infografis 7 Contoh menu keluarga selama tiga hari 16
Infografis 8 Contoh alokasi pemasukan Rp5 juta..... 20
Infografis 9 Latihan anggaran keluarga Rp5 juta 21
Infografis 10 Tiga bagian pekerjaan keluarga 26
Infografis 11 Merespons anak tanpa kekerasan 33
Infografis 12 Layanan aduan dan kesehatan ...**Error! Bookmark not defined.**

Daftar Ilustrasi

Membicarakan harapan keluarga 1
Saling mendengarkan..... 5
Berkonsultasi bersama tenaga kesehatan 9
Menyiapkan makanan bersama..... 13
Menyusun anggaran keluarga 19
Berbagi pekerjaan dan perencanaan..... 25
Berbagi waktu mendampingi anak..... 32
Meminta bantuan dengan aman 36

Membaca ilustrasi

Ilustrasi pembuka menggambarkan situasi yang dibahas pada tiap bab. Tokoh dan latarnya merupakan gambaran rekaan, bukan dokumentasi keluarga atau kegiatan layanan tertentu. Tokoh ditampilkan dalam kegiatan sehari-hari. Gambar membantu mengenali topik; petunjuk, angka, dan kontak layanan tetap dibaca pada materi serta rujukannya.

Daftar Tabel

Tabel 1 Singkatan dan istilah ix
Tabel 2 Nilai yang ingin terlihat dalam perilaku 4
Tabel 3 Tujuan yang disepakati 4
Tabel 4 Latihan pesan saya 8
Tabel 5 Persiapan kunjungan kesehatan 12
Tabel 6 Rencana menu tiga hari 18
Tabel 7 Anggaran bulanan keluarga 24
Tabel 8 Contoh pembagian tugas keluarga 29
Tabel 9 Pembagian tugas harian dan mingguan 31
Tabel 10 Rencana kegiatan bersama anak 35
Tabel 11 Rencana perlindungan dan akses bantuan 40
Tabel 12 Rencana praktik selama 14 hari 43
Tabel 13 Kontak dan rujukan layanan 44
Tabel 14 Umpan balik pembaca 47

Daftar Lembar Kerja

Lembar Kerja 1 Visi dan tujuan keluargaVisi dan tujuan keluarga.... 4
Lembar Kerja 2 Latihan pesan saya dan kesepakatan..... 8
Lembar Kerja 3 Daftar persiapan kunjungan kesehatan 12
Lembar Kerja 4 Menu sehat dan hemat selama tiga hari 18
Lembar Kerja 5 Anggaran bulanan keluarga..... 24
Lembar Kerja 6 Pembagian tugas harian dan mingguan 31
Lembar Kerja 7 Rencana kegiatan bersama anak 35
Lembar Kerja 8 Rencana perlindungan dan akses bantuan..... 40

Daftar Singkatan dan Istilah

Tabel 1 Singkatan dan istilah

Singkatan atau Istilah	Arti dalam buku ini
BERKAH	**BE**kal **R**ingkas **K**eluarga **A**man dan **H**armonis
KIE	Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
Kemenko PMK	Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan
Kemenag	Kementerian Agama
Kemenkes	Kementerian Kesehatan
Kemendukbangga/BKKBN	Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
Kemen PPPA	Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak
OJK	Otoritas Jasa Keuangan
KUA	Kantor Urusan Agama
Puskesmas	Pusat Kesehatan Masyarakat
UPTD PPA	Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak
SAPA 129	Sahabat Perempuan dan Anak 129
I-*message*	Pesan “saya” untuk menyampaikan kejadian, perasaan, kebutuhan, dan permintaan
PIN	Nomor identifikasi pribadi untuk mengamankan akun atau transaksi
OTP	Kode verifikasi sekali pakai

Tabel 1 Singkatan dan istilah

Singkatan atau istilah	Arti dalam buku ini
1.000 HPK	Seribu Hari Pertama Kehidupan, sejak awal kehamilan sampai anak berusia dua tahun.
ELSIMIL	Elektronik Siap Nikah dan Hamil, sarana edukasi dan pendampingan kesiapan calon pengantin yang dikelola Kemendukbangga/BKKBN.
Isi Piringku	Panduan umum komposisi sajian beragam; porsi perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing.
KDRT	Kekerasan dalam rumah tangga yang dapat berbentuk fisik, psikis, seksual, atau penelantaran rumah tangga.
PUSPAGA	Pusat Pembelajaran Keluarga yang tersedia di sejumlah daerah untuk edukasi dan konsultasi keluarga.
Stunting	Gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada periode awal kehidupan.
TTD	Tablet Tambah Darah; penggunaan dan kebutuhan dibahas dengan tenaga kesehatan.

Petunjuk Penggunaan

> *Praktik membaca berdua: luangkan 15–20 menit untuk satu bagian; pelajari contoh sebagai inspirasi, bukan jawaban baku; sesuaikan kesepakatan dengan keadaan keluarga; dan periksa rujukan resmi apabila memerlukan penjelasan lebih lengkap.*

Mulailah dari bab yang paling dekat dengan kebutuhan saat ini. Setiap bab memuat pengantar bergambar, langkah praktis dan infografis, contoh, serta satu lembar kerja.

- **Baca bersama atau sendiri**

  Tandai bagian yang terasa berguna. Jika membacanya bersama pasangan, pilih waktu yang tenang dan beri kesempatan masing-masing menyampaikan pandangan.

- **Pilih satu langkah**

  Gunakan pertanyaan pada contoh untuk memulai percakapan. Anda tidak perlu menjawab semuanya sekaligus. Sepakati satu tindakan yang dapat dilakukan dalam keadaan sekarang.

- **Catat agar jelas**

  Tulis apa yang akan dilakukan, siapa yang menjalankan, kapan dimulai, dan kapan dibicarakan kembali. Lembar kerja dapat diisi di Word atau dicetak.

- **Tinjau setelah dicoba**

  Bicarakan apa yang membantu dan apa yang dirasakan masih sulit. Ubah rencana jika diperlukan. Rencana Praktik 14 Hari pada akhir buku dapat dipakai sebagai pilihan kegiatan, tanpa harus diikuti seluruhnya.

- **Bagi pendamping keluarga**

  Dengarkan tanpa memaksa orang membuka kondisi kesehatan, keuangan, atau pengalaman kekerasan. Bantu menghubungkan ke layanan saat diperlukan. Jika ada ancaman atau kekerasan, dahulukan keselamatan. Gunakan kontak pada Bab VIII dan bagian layanan.

Mengenal BERKAH

BERKAH membantu keluarga menyederhanakan informasi dari sumber resmi menjadi bahan percakapan dan tindakan sehari-hari. Buku ditujukan terutama bagi calon pengantin dan pasangan muda; orang tua, keluarga, serta pendamping dapat ikut menggunakannya.



Gambar 1 Peta delapan tema BERKAH

Delapan tema saling berkaitan. Contohnya, keputusan belanja dibahas pada Bab V, sedangkan siapa yang membeli dan mengatur kebutuhan dibahas pada Bab VI. Kekhawatiran tentang kehamilan dapat dibawa ke layanan kesehatan pada Bab III.

Gunakan sesuai keadaan keluarga

Lembar kerja membantu mencatat keputusan yang sering terlupakan setelah percakapan selesai. Pilih yang diperlukan, misalnya anggaran, jadwal tugas, rencana menu, atau kontak bantuan. Calon orang tua juga dapat memakai bab pengasuhan untuk membicarakan dukungan yang ingin disiapkan.



Gambar 2 Penggunaan sesuai keadaan keluarga

Keluarga memiliki latar dan keadaan yang beragam. Sesuaikan kegiatan dengan agama atau kepercayaan, budaya, kemampuan ekonomi, disabilitas, dan kebutuhan perawatan anggota keluarga. Keterampilan dapat dipelajari bertahap.

Bab I
Tujuan dan Nilai Keluarga

> *“Pernikahan bukan sekadar satu hari, melainkan perjalanan menyatukan dua harapan menjadi arah keluarga yang disepakati bersama.”*



Menyepakati arah keluarga dan kebiasaan yang ingin dijalankan bersama.

Setiap orang membawa kebiasaan dan harapan dari keluarga asal. Bicarakan sejak awal soal tempat tinggal, pekerjaan, hubungan dengan orang tua, dan rencana memiliki anak. Dengan begitu, keputusan dibuat setelah kebutuhan kedua pihak didengar.

Hal yang perlu diingat

1. Pilih nilai yang tampak dalam perbuatan. Jujur, misalnya, berarti terbuka tentang pengeluaran; peduli berarti memberi waktu pasangan beristirahat. Susun tujuan bersama. Harapan boleh berbeda dan rencana dapat berubah ketika pekerjaan, kesehatan, atau kebutuhan keluarga berubah.

2. Delapan fungsi keluarga meliputi agama, sosial budaya, cinta kasih, perlindungan, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi, serta pembinaan lingkungan. Langkah yang Bisa Dicoba



Infografis 3 Dari kesepakatan nilai ke tindakan keluarga
Sumber: alur, contoh dan konteks fungsi keluarga merujuk Kemendukbangga/BKKBN (2024).

1. Tulis masing-masing tiga harapan, lalu bacakan bergantian.
2. Pilih tiga nilai bersama dan satu kebiasaan untuk setiap nilai.
3. Tentukan satu tujuan tahun pertama dan arah yang ingin dicapai dalam 1-5 tahun.
4. Catat langkah awal, siapa yang menjalankan, dan kapan hasilnya dibicarakan kembali.
5. Isi satu tujuan, langkah awal, dan waktu meninjau hasil. Pastikan langkahnya disepakati dan tidak hanya dibebankan kepada satu orang.

Contoh dalam Keluarga

Menentukan tempat tinggal

Ayu ingin tinggal dekat kantor agar tidak terlalu lelah di perjalanan. Bima ingin tetap membantu orang tuanya. Sebelum memilih tempat tinggal, mereka membandingkan biaya sewa, waktu perjalanan, dan kebutuhan orang tua. Mereka lalu mencoba pilihan yang disepakati selama enam bulan dan menjadwalkan pembicaraan ulang.

Ayu: “Aku ingin perjalanan ke kantor lebih singkat. Orang tuamu perlu bantuan apa setiap minggu?”
Bima: “Belanja dan menemani kontrol. Kita cari pilihan yang masih memungkinkan keduanya, ya.”

Bahan obrolan

1. Apa yang paling ingin kita jaga dalam keluarga?
2. Harapan mana yang belum kita bicarakan?

Coba minggu ini

Pilih satu kebiasaan yang mencerminkan nilai bersama dan mulai minggu ini.

Lakukan Bersama dan Hindari

Lakukan Bersama	Hindari
Luangkan waktu membicarakan harapan, tempat tinggal, pekerjaan, dan hubungan dengan keluarga besar.	Beranggapan pasangan otomatis mengetahui harapan yang belum pernah disampaikan.
Tuliskan tiga nilai bersama dan contoh perilaku yang dapat dilihat.	Menjadikan pernikahan sebagai persaingan untuk menentukan pihak yang paling dominan.
Tinjau kembali tujuan ketika kondisi pekerjaan, kesehatan, atau keluarga berubah.	Membandingkan perjalanan keluarga sendiri dengan keluarga lain di media sosial.

Lembar Kerja 1

Visi dan tujuan keluarga

Isi bersama. Pilih tujuan sesuai kondisi keluarga. Setiap orang boleh menyampaikan keberatan atau mengusulkan perubahan.

Nama atau inisial ..... Tanggal .....

Tabel 2 Nilai yang ingin terlihat dalam perilaku

Nilai bersama	Contoh kebiasaan nyata
1.	.....
2.	.....
3.	.....

Tabel 3 Tujuan yang disepakati

Waktu	Tujuan	Langkah pertama
Tahun pertama		
Arah 1–5 tahun		

Satu komitmen yang mulai dilakukan minggu ini

.....

.....

.....

Waktu meninjau dan siapa yang mengingatkan

.....

.....

.....

Bab II
Komunikasi Pasangan

> *"Hubungan harmonis bukan hubungan tanpa perbedaan, melainkan hubungan yang mampu berbicara dengan aman dan mendengarkan dengan sungguh-sungguh."*



Menyampaikan kebutuhan dengan jelas dan mendengarkan pasangan sampai selesai

Percakapan sering berhenti karena keluhan terdengar seperti serangan. Sebutkan kejadian yang ingin dibahas, jelaskan kebutuhan, lalu beri pasangan kesempatan menjawab. Satu kesepakatan kecil lebih mudah dicoba daripada membahas banyak persoalan sekaligus.

Hal yang perlu diingat

1. Bahas satu masalah pada satu waktu. Hindari kata "selalu" atau "tidak pernah" jika tidak sesuai kejadian.
2. Dengarkan sampai selesai. Ulangi inti yang Anda pahami sebelum menjawab. Membuat kesepakatan memerlukan

sikap saling menghormati. (Kanwil Kemenag Sulawesi Barat, 2025).

3. Gunakan pesan “saya”: ketika terjadi…, saya merasa…, saya membutuhkan…, bisakah kita…? Pola ini adalah latihan untuk memperjelas ucapan.

Langkah yang Bisa Dicoba



Infografis 4 Empat bagian pesan saya

Sumber: latihan pesan “saya” disusun oleh penyusun; prinsip musyawarah merujuk Kanwil Kemenag Sulawesi Barat (2025).

1. Pilih waktu ketika keduanya bersedia berbicara dan tidak terburu-buru. Ceritakan kejadian, perasaan, kebutuhan, dan permintaan yang dapat dilakukan.
2. Dengarkan jawaban pasangan, pahami perasaannya.
3. Sepakati tindakan dan waktu meninjau hasilnya. Jika perlu jeda, tentukan kapan pembicaraan dilanjutkan.
4. Sesudah menyampaikan pesan, dengarkan jawaban pasangan. Jika ada ancaman atau kekerasan, dahulukan keselamatan dan gunakan bantuan pada Bab VIII.

Contoh dalam Keluarga

Berbagi pekerjaan setelah pulang kerja

Dina merasa lelah karena sepulang kerja masih harus mencuci piring. Raka sering pulang lebih malam. Mereka membahas pekerjaan yang menumpuk tanpa mengungkit persoalan lain, lalu mencoba pembagian tugas selama tiga hari.

Dina: “Aku kewalahan kalau malam masih harus mencuci piring. Aku perlu istirahat. Bisa kamu yang mencuci setelah makan?”
Raka: “Bisa. Kalau aku lembur, aku kabari lebih dulu. Kita atur gantinya supaya tidak menumpuk di kamu.”

Bahan obrolan

1. Ucapan apa yang membuat kita sulit melanjutkan percakapan?
2. Bagaimana meminta jeda dan tetap menepati waktu untuk berbicara lagi?

Coba minggu ini

Coba satu percakapan dengan pesan “saya”. Catat tindakan yang disepakati, bukan hanya niatnya.

Lakukan Bersama dan Hindari

Lakukan Bersama	Hindari
Gunakan pesan “saya”, dengarkan sampai selesai, dan pastikan maksud pasangan dipahami.	Menyindir, memaki, mempermalukan, atau menyerang pribadi pasangan.
Minta jeda ketika emosi meningkat dan sepakati waktu melanjutkan percakapan.	Menghilang atau mendiamkan pasangan tanpa kejelasan waktu untuk berbicara kembali.
Bahas satu persoalan dan satu kesepakatan pada satu waktu.	Mengungkit banyak kesalahan masa lalu dalam satu pertengkaran.

Lembar Kerja 2

Latihan pesan saya dan kesepakatan

Pilih persoalan yang aman dibicarakan. Jika ada ancaman atau kekerasan, dahulukan keselamatan dan gunakan bantuan pada Bab VIII.

Nama atau inisial ..... Tanggal .....

Tabel 4 Latihan pesan saya

Bagian pesan	Tulisan saya
Ketika terjadi…	
Saya merasa…	
Karena saya membutuhkan…	
Bisakah kita…?	

Yang saya pahami dari tanggapan pasangan

.....

.....

....

Kesepakatan dan waktu meninjau hasil

.....

.....

....

Bab III
Kesehatan dan Reproduksi

> *"Pemeriksaan kesehatan bukan untuk mencari kekurangan pasangan, tetapi langkah saling menjaga dan menyiapkan tindak lanjut yang tepat."*



Menyiapkan konsultasi kesehatan dan menjalankan tindak lanjut yang diperlukan

Kesehatan perlu disiapkan oleh kedua calon pengantin sebelum menikah atau merencanakan kehamilan. Pemeriksaan membantu mengenali kebutuhan layanan. Hasilnya perlu dijelaskan oleh tenaga kesehatan agar tindak lanjutnya dipahami. (Kemenkes, 2025).

Hal yang perlu diingat

1. Calon pengantin perempuan dan laki-laki perlu mengakses pemeriksaan di Puskesmas atau fasilitas kesehatan sesuai standar. (Kemenkes, 2025).

2. Tanyakan kesehatan reproduksi, rencana kehamilan, serta kebutuhan pemeriksaan dan imunisasi. Tenaga kesehatan menyesuaikan layanan dengan kondisi masing-masing. (Kemenkes, 2025).
3. Simpan hasil pemeriksaan dengan aman. Pembicaraan tentang hasil dengan pasangan dilakukan atas persetujuan, tanpa menyalahkan.

Langkah yang Bisa Dicoba



Infografis 5 Kunjungan kesehatan calon pengantin
Sumber: pelayanan kesehatan calon pengantin dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2025, Pasal 26–29.

1. Hubungi fasilitas untuk memastikan jadwal, persyaratan, biaya atau penjaminan, dan layanan.
2. Bawa riwayat penyakit, alergi, daftar obat, dan pertanyaan yang ingin ditanyakan.
3. Minta penjelasan hasil, pilihan tindak lanjut, dan jadwal kontrol.
4. Catat dukungan yang diperlukan, seperti waktu, biaya perjalanan, atau pendamping.

Jenis pemeriksaan, imunisasi, obat, dan tindak lanjut ditentukan bersama tenaga kesehatan. Simpan hasil pemeriksaan secara pribadi; lembar kerja cukup memuat persiapan serta jadwal.

Contoh dalam Keluarga

Saat diminta kembali untuk kontrol

Sari dan Arif membuat janji pemeriksaan sebelum menikah. Setelah konsultasi, Sari diminta datang kembali. Ia menanyakan tujuan kontrol dan hal yang perlu disiapkan. Arif menawarkan bantuan transportasi, sementara hasil pemeriksaan tetap disimpan oleh Sari.

Sari: “Saya perlu kembali kapan? Apa yang harus saya siapkan sebelum kontrol?”
Arif: “Kalau kamu perlu ditemani, kita atur jadwalnya. Hasil pemeriksaanmu tetap kamu yang menyimpan.”

Bahan obrolan

1. Apa yang masih perlu ditanyakan kepada tenaga kesehatan?
2. Dukungan apa yang dibutuhkan agar kontrol tidak tertunda?

Coba minggu ini

Siapkan daftar pertanyaan sebelum berkunjung. Obat, suplemen, kontrasepsi, dan tindakan kesehatan dibahas dengan tenaga kesehatan.

Lakukan Bersama dan Hindari

Lakukan Bersama	Hindari
Hubungi fasilitas kesehatan untuk memastikan jadwal, persyaratan, dan layanan.	Menetapkan sendiri diagnosis, obat, suplemen, atau tindakan tanpa tenaga kesehatan.
Siapkan daftar obat, alergi, riwayat kesehatan, dan pertanyaan sebelum kunjungan.	Memaksa pasangan membuka informasi kesehatan pribadi tanpa persetujuan.
Catat jadwal kontrol dan dukungan yang dibutuhkan agar tindak lanjut tidak tertunda.	Menunda pertolongan ketika terdapat keadaan darurat atau keluhan yang memburuk.

Rujukan: Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2025, terutama Pasal 26–29. Lembar kerja membantu persiapan kunjungan dan bukan alat diagnosis

Lembar Kerja 3

Daftar persiapan kunjungan kesehatan

Tandai persiapan yang sudah dilakukan atau tulis rencananya. Hasil pemeriksaan pribadi tidak perlu dicatat pada buku yang dibaca bersama.

Nama atau inisial ..... Tanggal .....

Tabel 5 Persiapan kunjungan kesehatan

Kegiatan persiapan	Sudah/rencana
Menghubungi fasilitas dan memastikan jadwal	
Memeriksa persyaratan serta biaya atau penjaminan	
Menyiapkan daftar obat, alergi, dan riwayat kesehatan	
Menuliskan pertanyaan kesehatan reproduksi	
Membahas kebutuhan pemeriksaan dengan petugas	
Menanyakan tindak lanjut dan jadwal kontrol	

Pertanyaan utama untuk tenaga kesehatan

.....

.....

.....

Jadwal kunjungan atau tindak lanjut

.....

.....

.....

Dukungan yang diperlukan dan siapa yang membantu

.....

.....

.....

Bab IV
Gizi Keluarga

> *“Menu keluarga hari ini adalah bagian dari investasi kesehatan; sederhana, beragam, aman, dan sesuai kemampuan.”*



Menyusun menu beragam dari bahan yang tersedia dan sesuai kemampuan belanja

Rencana menu membantu keluarga menentukan belanja dan membagi pekerjaan memasak. Mulailah dari bahan yang sudah ada, jumlah orang yang makan, serta waktu yang tersedia. Menu sederhana dapat tetap beragam.

Hal yang perlu diingat

1. Isi Piringku mengenalkan pembagian sajian antara sayur dan buah, serta makanan pokok dan lauk. Jumlah dan jenisnya disesuaikan dengan kebutuhan orang yang makan. (Kemenkes, 2024).

2. Gunakan bahan lokal secara bergantian: nasi, jagung atau umbi; ikan, telur, tahu atau tempe, sayur dan buah yang tersedia.
3. Jaga kebersihan tangan dan alat makan serta gunakan air minum yang aman. Kebutuhan khusus bayi, ibu hamil, lansia, atau anggota keluarga yang sakit perlu dibahas dengan tenaga kesehatan.

Langkah yang Bisa Dicoba



Infografis 6 Komposisi umum sajian sekali makan

Sumber: digambar ulang oleh penyusun dari Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014), lampiran halaman 83; bacaan pendukung Isi Piringku (Kemenkes, 2024)

1. Periksa bahan di rumah dan tentukan batas belanja. Susun menu tiga hari dengan makanan pokok, lauk, sayur, dan buah.
2. Bagi tugas belanja, menyiapkan bahan, memasak, dan membersihkan alat. Periksa bahan tersisa dan pilih menu yang paling mudah diulang.
3. Dalam kelompoknya, sayur lebih banyak daripada buah, serta makanan pokok lebih banyak daripada lauk. Diagram adalah komposisi umum, bukan ukuran gram atau kebutuhan energi

individu. Sesuaikan porsi dan kebutuhan khusus bersama tenaga kesehatan. (Kemenkes, 2024).

Membayangkan Satu Piring

Angka 50% pada diagram tidak berarti sayur dan buah harus sama banyak, atau makanan pokok dan lauk harus sama banyak. Angka itu menunjukkan dua kelompok besar: separuh piring untuk sayur dan buah, separuh lainnya untuk makanan pokok dan lauk. Cara mudahnya, bayangkan piring dibagi dua, lalu isi setiap bagian.

Contoh isi piring dari menu sehari-hari

Waktu makan	Separuh piring: sayur dan buah	Separuh piring: makanan pokok dan lauk
Pagi	Sayur bening bayam (lebih banyak) dan sepotong pisang	Nasi (lebih banyak) dan telur dadar
Siang	Tumis kangkung (lebih banyak) dan potongan pepaya	Nasi (lebih banyak) dan ikan goreng atau pepes
Malam	Oseng buncis dan wortel (lebih banyak) serta buah yang tersedia	Nasi atau ubi rebus (lebih banyak) dan tempe atau tahu

Keterangan: Menu hanya contoh dan boleh diganti dengan bahan yang ada di rumah atau mudah dibeli. Kata “lebih banyak” menunjukkan perbandingan di dalam satu kelompok, bukan ukuran gram. (Kemenkes, 2014; 2024)

Periksa piring sebelum makan

1. Apakah separuh piring berisi sayur dan buah, dengan sayur lebih banyak daripada buah?
2. Apakah separuh lainnya berisi makanan pokok dan lauk, dengan makanan pokok lebih banyak daripada lauk?
3. Apakah ada air minum yang aman di dekat piring?

Piring anak kecil, ibu hamil, lansia, atau anggota keluarga yang sakit mungkin perlu porsi dan tekstur berbeda. Tanyakan kepada tenaga kesehatan.

Contoh dalam Keluarga

Belanja dari daftar menu

Nia dan Fajar masih memiliki beras, telur, dan tempe. Mereka menambah ikan lokal, sayur musiman, serta buah yang sedang tersedia. Beberapa bahan dipakai untuk menu berbeda agar belanja lebih mudah. Contoh ini untuk keluarga secara umum; jumlah dan porsinya perlu disesuaikan, termasuk jika ada alergi atau kebutuhan khusus.



Infografis 7 Contoh menu keluarga selama tiga hari

Bahan obrolan

1. Bahan lokal apa yang mudah didapat dan disukai keluarga?
2. Siapa yang dapat berbagi pekerjaan belanja dan memasak?

Coba minggu ini

Tulis menu tiga hari, lalu beli bahan yang belum tersedia.

Lakukan Bersama dan Hindari

Lakukan Bersama	Hindari
Susun menu dari bahan yang tersedia, pangan lokal, batas belanja, dan kebutuhan anggota keluarga.	Menganggap satu contoh porsi atau menu berlaku sama untuk semua orang.
Bagi tugas belanja, menyiapkan bahan, memasak, dan membersihkan alat.	Membebankan seluruh pekerjaan pangan dan gizi kepada satu anggota keluarga.
Konsultasikan alergi, kehamilan, penyakit, atau kebutuhan khusus kepada tenaga kesehatan.	Mengabaikan keamanan pangan, air minum, alergi, atau kebutuhan kesehatan khusus.

Rujukan: Kemenkes (2014; 2024) untuk prinsip gizi seimbang. Contoh menu perlu disesuaikan dengan kebutuhan keluarga.

Lembar Kerja 4

Menu sehat dan hemat selama tiga hari

Isi sesuai kebutuhan dan kemampuan keluarga. Perhatikan porsi, tekstur, alergi, serta kebutuhan khusus setiap orang.

Nama atau inisial ..... Tanggal .....

Tabel 6 Rencana menu tiga hari

Hari	Makanan pokok	Lauk	Sayur dan buah
1			
2			
3			

Bahan yang sudah tersedia

.....
.....
.....

Bahan yang perlu dibeli dan batas belanja

.....
.....
.....

Pembagian tugas belanja dan memasak

.....
.....
.....

Catatan kebutuhan khusus atau bahan yang perlu diganti

.....
.....
.....

Bab V
Pengelolaan Keuangan

> *"Keterbukaan dan kesepakatan lebih penting daripada mengikuti rumus anggaran yang tidak sesuai dengan keadaan keluarga."*



Menyusun anggaran dari pemasukan yang tersedia dan prioritas keluarga.

Kebiasaan belanja dan tanggungan setiap orang bisa berbeda. Catatan keuangan membantu pasangan melihat kebutuhan, kewajiban, serta pilihan yang dapat ditunda. Anggaran perlu dihitung ulang ketika pemasukan berubah.

Hal yang perlu diingat

1. Bicarakan pendapatan, tanggungan, dan utang dengan jujur. Hitung kebutuhan pokok serta kewajiban sebelum menentukan belanja lain. (OJK, 2021).
2. Sisihkan dana untuk keadaan mendesak secara bertahap sesuai kemampuan. Pahami biaya, manfaat, dan risiko produk keuangan sebelum memilihnya. (OJK, 2021).

3. Gunakan angka keluarga sendiri. Contoh pada bab ini hanya latihan, bukan standar biaya hidup atau pembagian persentase yang wajib diikuti.

Langkah yang Bisa Dicoba



Infografis 8 Contoh alokasi pemasukan Rp5 juta

Sumber: visualisasi dan ilustrasi BERKAH; prinsip perencanaan keuangan merujuk OJK (2021).

1. Catat pemasukan bersih yang sudah tersedia, pisahkan penghasilan yang belum pasti.
2. Daftar kebutuhan dan kewajiban, lalu tentukan alokasi bersama.
3. Jumlahkan seluruh alokasi. Jika melebihi pemasukan, ubah rencana sebelum berbelanja. Bandingkan anggaran dengan pengeluaran nyata setiap minggu.
4. Alokasi berjumlah Rp5.000.000. Panjang batang dibandingkan dengan total pemasukan. Ganti angka contoh dengan pemasukan dan kebutuhan nyata; pembagian ini bukan rasio wajib.

Contoh dalam Keluarga

Latihan anggaran dari pemasukan Rp5 juta

Keluarga contoh memiliki pemasukan bersih Rp5.000.000. Pembagiannya ditunjukkan pada infografis berikut. Besaran ini hanya untuk latihan; kebutuhan, harga, iuran, dan cicilan setiap keluarga dapat berbeda.



Infografis 9 Latihan anggaran keluarga Rp5 juta

Jika Keadaan Keluarga Berbeda

1. Penghasilan suami dan istri berbeda

Sepakati dulu cara mengelolanya dengan menggabungkan seluruh penghasilan dalam satu anggaran bersama, atau masing-masing menyetor bagian untuk kebutuhan bersama dan memegang sisanya sendiri.

Contoh:
Penghasilan suami Rp3.500.000 dan istri Rp1.500.000, total Rp5.000.000. Kebutuhan bersama dan kewajiban dihitung

Rp4.000.000, atau 80% dari total. Jika masing-masing menyetor 80% penghasilannya, suami menyetor Rp2.800.000 dan istri Rp1.200.000. Sisanya, Rp700.000 dan Rp300.000, dipegang masing-masing untuk kebutuhan pribadi atau simpanan.

2. Ada cicilan

Tuliskan cicilan bersama kebutuhan pokok karena harus dibayar setiap bulan, lalu hitung sisa pemasukan untuk pengeluaran lain.

Jika cicilannya lebih besar, misalnya Rp1.000.000 dari pemasukan Rp5.000.000, dana untuk pangan, tempat tinggal, transportasi, kesehatan, dan pos lain tinggal Rp4.000.000, sehingga alokasi pada contoh di atas perlu dikurangi.

Jika tidak cukup, bicarakan pengeluaran yang bisa ditunda atau dikurangi. Catat tanggal jatuh tempo dan jangan menutup cicilan dengan pinjaman baru yang belum dipahami risikonya. Bila kesulitan membayar, hubungi pemberi pinjaman lebih awal. Pastikan pemberi pinjaman resmi; informasi dan pengaduan tersedia melalui OJK 157.

3. Penghasilan tidak tetap setiap bulan

Jangan menyusun anggaran dari bulan yang penghasilannya paling besar. Gunakan penghasilan terendah dalam beberapa bulan terakhir sebagai dasar anggaran.

Contoh:
Tiga bulan terakhir penghasilan Rp3.000.000, Rp5.000.000, dan Rp4.000.000. Dasar anggaran adalah Rp3.000.000. Kebutuhan pokok dan cicilan dipenuhi dari angka ini. Kelebihan di bulan yang lebih besar, misalnya Rp2.000.000, disisihkan lebih dulu untuk bulan yang sepi atau keadaan mendesak sebelum dipakai untuk belanja lain. Tinjau anggaran setiap bulan.

Bahan obrolan

1. Pos apa yang bisa ditunda jika pemasukan berkurang?
2. Belanja apa yang perlu dibicarakan bersama terlebih dahulu?

Coba minggu ini

Catat pengeluaran tujuh hari, lalu susun satu anggaran bulanan. Kanal informasi dan pengaduan OJK tersedia pada bagian kontak.

Lakukan Bersama dan Hindari

Lakukan Bersama	Hindari
Bicarakan pemasukan, kewajiban, utang, tanggungan, dan tujuan secara jujur.	Menyembunyikan utang, pengeluaran besar, atau risiko keuangan dari pasangan.
Catat pengeluaran nyata dan sesuaikan anggaran ketika pemasukan berubah.	Memaksakan rasio anggaran contoh sebagai aturan wajib untuk setiap keluarga.
Periksa legalitas, biaya, manfaat, dan risiko sebelum memakai produk keuangan.	Menggunakan pinjaman ilegal, membagikan OTP, atau melakukan transaksi karena tekanan.

Lembar Kerja 5

Anggaran bulanan keluarga

Isi dalam rupiah. Kurangi pemasukan dengan total alokasi. Jika hasilnya negatif, tentukan pos yang perlu diubah.

Nama atau inisial ..... Tanggal .....

Bulan ..... Total pemasukan bersih Rp .....

Tabel 7 Anggaran bulanan keluarga

Pos pengeluaran atau simpanan	Rupiah
Pangan dan kebutuhan rumah	
Tempat tinggal, listrik, air	
Transportasi dan komunikasi	
Kesehatan, pendidikan, pengasuhan	
Cicilan dan kewajiban lainnya	
Dukungan keluarga atau sosial	
Simpanan untuk keadaan mendesak atau tujuan	
Total alokasi	
Sisa atau kekurangan dari pemasukan	

Jika ada kekurangan, perubahan yang disepakati

.....

.....

.....

Tanggal meninjau pengeluaran nyata

.....

.....

.....

Bab VI
Pembagian Peran Keluarga

> *“Keluarga yang adil dibangun melalui pekerjaan yang terlihat, beban pikir yang dibicarakan, dan dukungan yang diberikan tanpa harus selalu diminta.”*



Membagi pekerjaan rumah dan perawatan dengan tugas serta pengganti yang jelas

Pekerjaan rumah bukan hanya yang terlihat. Mengingat jadwal kontrol, memikirkan menu, dan menyiapkan kebutuhan sekolah juga memerlukan waktu. Catat pekerjaan tersebut agar beban setiap orang dapat dibicarakan.

Hal yang perlu diingat

1. Bicarakan pembagian pekerjaan rumah, pengasuhan, dan perawatan sebagai tanggung jawab bersama.
2. Pertimbangkan jam kerja, perjalanan, kesehatan, kebutuhan disabilitas, serta waktu istirahat. Pembagian boleh berbeda sesuai keadaan keluarga..

3. Satu tugas mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan pemeriksaan hasil. Tentukan siapa yang menjalankan serta siapa penggantinya.

Langkah yang Bisa Dicoba



Infografis 10 Tiga bagian pekerjaan keluarga

1. Daftar tugas harian dan mingguan, termasuk mengatur jadwal serta kebutuhan.
2. Perkirakan waktunya, lalu tentukan pelaksana utama dan pengganti.
3. Sepakati bantuan saat ada lembur, sakit, atau tambahan kebutuhan perawatan.
4. Setelah satu minggu, tanyakan beban masing-masing dan ubah pembagian bila diperlukan.

Menyiapkan makan juga mencakup memikirkan menu dan memeriksa bahan. Bagikan seluruh tahap pekerjaan, lalu sesuaikan saat jadwal kerja, kesehatan, atau kebutuhan perawatan berubah.

Apa Itu Beban Pikir?

Beban pikir adalah pekerjaan yang dikerjakan di dalam kepala seperti mengingat, merencanakan, dan memperhatikan kebutuhan keluarga. Pekerjaan ini sering tidak terlihat karena hasilnya tidak langsung tampak, tetapi tetap menghabiskan tenaga dan waktu.

Pekerjaan	Yang terlihat	Yang tidak terlihat (beban pikir)
Makan malam	Memasak	Memikirkan menu, mengingat beras atau telur yang hampir habis, dan tahu siapa yang alergi
Anak sekolah	Mengantar ke sekolah	Mengingat jadwal ulangan, iuran, dan perlengkapan yang harus dibawa
Kesehatan keluarga	Datang ke Puskesmas	Mengingat jadwal kontrol dan obat, lalu membuat janji

Tujuannya bukan menghitung siapa yang paling lelah, tetapi memastikan pekerjaan di kepala ikut dibagi, bukan hanya pekerjaan yang terlihat.

Pelaksana Utama dan Pengganti

Pelaksana utama adalah orang yang memegang satu tugas dari awal sampai selesai dalam mengingat, menyiapkan, mengerjakan, lalu memeriksa hasilnya. Pengganti adalah orang yang mengambil alih tugas itu ketika pelaksana utama sakit, lembur, atau berhalangan, tanpa perlu ditanya atau diberi petunjuk panjang.

Contoh:
Sari adalah pelaksana utama belanja mingguan. Ia yang mengingat bahan yang habis, menulis daftar belanja, dan membelinya. Bima sebagai pengganti tahu di mana daftar itu

disimpan, sehingga ketika Sari sakit, Bima dapat langsung belanja.

Jika Keduanya Bekerja dan Waktu Terbatas

Sari dan Bima sama-sama bekerja dari pagi sampai sore. Mereka tidak membagi semua pekerjaan sama rata setiap hari. Mereka memilih pekerjaan yang benar-benar perlu, menyederhanakannya, lalu membaginya.

Tugas	Pelaksana utama	Pengganti dan cara menyederhanakan
Menu dan belanja mingguan	Sari merencanakan dan belanja pada hari Sabtu	Bima belanja bila Sari berhalangan. Satu menu dipakai dua hari.
Memasak malam hari	Bima pada Senin sampai Rabu, Sari pada Kamis sampai Jumat	Membeli lauk matang bila keduanya lelah. Akhir pekan memasak bersama.
Mencuci piring dan merapikan dapur	Pasangan yang tidak memasak malam itu	Bertukar peran bila salah satu pulang terlambat.
Jadwal kontrol, tagihan, dan kebutuhan rumah	Bergantian setiap bulan	Dicatat di satu tempat yang dapat dilihat berdua.

Pembagian tidak harus sama banyak setiap hari. Yang penting terasa adil bagi keduanya dan ditinjau secara berkala, terutama saat jadwal kerja berubah.

Contoh dalam Keluarga

Menyesuaikan dengan giliran kerja

Laras bekerja pagi, sedangkan Hadi masuk siang. Mereka membagi pekerjaan sesuai waktu yang tersedia. Saat jadwal kerja berubah, pembagiannya dibahas lagi. Keduanya juga bergantian mengingat jadwal kontrol dan menyiapkan kebutuhan rumah.

Tabel 8 Contoh pembagian tugas keluarga

Tugas	Pelaksana utama	Pengganti atau waktu
Menyiapkan makan pagi	Hadi	Laras saat giliran kerja berubah
Belanja dan daftar kebutuhan	Laras	Hadi pada akhir pekan
Mencuci piring malam	Hadi	Dibahas ulang jika lembur
Mengatur jadwal dan kontrol keluarga	Bergantian	Dicek bersama setiap Minggu

Bahan obrolan

1. Tugas apa yang selama ini dikerjakan tetapi tidak dicatat?
2. Siapa yang membantu saat pelaksana utama berhalangan?
3. Siapa yang paling sering menerima pekerjaan tambahan dan bagaimana perasaannya soal itu?
4. Pekerjaan mana yang hanya diketahui caranya oleh satu orang saja?
5. Peran mana yang paling sering menjadi hambatan (*bottleneck*) karena semua hal harus lewat satu orang?

Coba minggu ini

Coba pembagian selama satu minggu. Dengarkan bagian yang terasa berat sebelum mengubah jadwal.

Lakukan Bersama dan Hindari

Lakukan Bersama	Hindari
Catat pekerjaan rumah, perawatan, dan beban pikir; tetapkan pelaksana serta pengganti.	Membagi tugas hanya berdasarkan jenis kelamin atau kebiasaan keluarga asal.
Berinisiatif, berterima kasih, dan bertukar peran ketika salah satu pihak berhalangan.	Menunggu selalu diminta atau menganggap pekerjaan pasangan tidak bernilai.
Tinjau pembagian tugas setelah dicoba dan ubah jika masih tidak seimbang.	Menyebut pembagian yang disepakati sebagai bantuan sepihak, bukan tanggung jawab bersama.

Rujukan: Kemendukbangga/BKKBN (2024) untuk fungsi keluarga dan Direktorat PAUD (2020) untuk keterlibatan pengasuh.

Lembar Kerja 6

Pembagian tugas harian dan mingguan

Tulis nama atau peran sesuai keadaan keluarga. Anak hanya dilibatkan pada tugas yang aman dan sesuai kemampuan, dengan pendampingan.

Nama atau inisial ..... Tanggal .....

Tabel 9 Pembagian tugas harian dan mingguan

Tugas	Utama	Pengganti	Waktu
Menyiapkan makanan			
Membersihkan rumah			
Belanja dan rencana kebutuhan			
Pengasuhan atau perawatan			
Mengatur jadwal keluarga			
Tugas lain			

Dukungan agar setiap orang mendapat waktu istirahat

.....

.....

.....

Perubahan ketika lembur, sakit, atau ada kebutuhan tambahan

.....

.....

.....

Hari dan waktu evaluasi bersama

.....

.....

.....

Bab VII
Pengasuhan Anak

> *"Anak belajar dari kata, sikap, kehadiran, dan teladan; karena itu pengasuhan perlu disepakati bahkan sebelum menjadi orang tua."*



Mendampingi anak dengan hangat dan menetapkan batas tanpa kekerasan

Anak membutuhkan pendampingan yang berubah sesuai usia, kemampuan, dan keadaannya. Orang dewasa yang mengasuh perlu saling berbagi informasi agar aturan dan respons terhadap anak lebih konsisten (Direktorat PAUD, 2020).

Hal yang perlu diingat

1. Sediakan hubungan yang hangat serta rumah yang aman. Beri ruang bagi anak untuk berbicara, bermain, dan belajar sesuai perkembangannya. (Direktorat PAUD, 2020).

2. Jelaskan aturan dengan kalimat sederhana dan beri contoh. Hindari pukulan, hinaan, ancaman, atau mempermalukan anak.
3. Dengarkan cerita anak dan hargai perasaannya. Untuk remaja, beri waktu menjelaskan pandangannya sebelum menanggapi. (UNICEF Indonesia, 2023).

Langkah yang Bisa Dicoba



Infografis 11 Merespons anak tanpa kekerasan

Sumber: ringkasan penerapan pengasuhan positif dari Direktorat PAUD (2020) dan komunikasi dengan remaja dari UNICEF Indonesia (2023).

1. Pilih kegiatan singkat bersama, seperti membaca, bercerita, atau bermain.
2. Sampaikan satu aturan yang jelas dan dapat dilakukan anak.
3. Saat muncul masalah, tenangkan diri, pastikan anak aman, lalu bantu memperbaiki keadaan.
4. Samakan cara pendampingan dengan pengasuh lain; cari bantuan profesional bila diperlukan.

Sesuaikan bahasa dengan usia dan kemampuan anak. Sebutkan tindakan yang perlu dihentikan dan kegiatan yang boleh dilakukan, lalu dampingi anak saat belum mampu.

Contoh dalam Keluarga

Mengakhiri waktu bermain

Anak masih ingin bermain ketika sudah waktunya beristirahat. Orang tua mendekat, menurunkan nada bicara, dan membantu mengakhiri kegiatan. Mereka memberi dua pilihan sederhana dalam batas yang aman, lalu merapikan bersama.

Orang tua: “Masih ingin main, ya. Sekarang kita rapikan dulu. Mau mulai dari balok atau buku?”
Anak: “Balok.”
Orang tua: “Oke, aku bantu bukunya. Setelah ini kita bersiap istirahat.”

Bahan obrolan

1. Kapan anak paling nyaman diajak bicara atau bermain?
2. Apa yang perlu kita ubah saat sedang lelah atau marah?

Coba minggu ini

Pilih satu kegiatan bersama anak minggu ini. Calon orang tua dapat mulai membicarakan pola pengasuhan dan dukungan yang dibutuhkan.

Lakukan Bersama dan Hindari

Lakukan Bersama	Hindari
Sepakati aturan yang jelas, dengarkan perasaan anak, dan berikan contoh perilaku.	Memukul, mencubit, membentak, mengancam, atau memberi label merendahkan.
Libatkan ayah, ibu, dan pengasuh secara konsisten sesuai keadaan keluarga.	Membebankan seluruh pengasuhan dan beban pikir kepada satu pihak.
Sesuaikan kegiatan dengan usia, kemampuan, minat, dan kebutuhan khusus anak.	Membandingkan anak dengan saudara atau anak lain sebagai cara memotivasi.

Rujukan: Direktorat PAUD (2020) untuk pengasuhan positif dan UNICEF Indonesia (2023) untuk komunikasi dengan remaja.

Lembar Kerja 7

Rencana kegiatan bersama anak

Sesuaikan dengan usia, minat, dan kebutuhan anak. Dengarkan pendapat anak bila memungkinkan. Calon orang tua dapat mengisi rencana dukungan pengasuhan.

Nama atau inisial ..... Tanggal .....

Usia atau tahap anak .....

Tabel 2 Rencana kegiatan bersama anak

Kegiatan	Waktu	Pendamping	Respons atau penyesuaian
Membaca atau bercerita			
Bermain sesuai minat			
Kegiatan rumah yang aman			
Percakapan tentang perasaan			

Satu aturan sederhana dan cara menjelaskannya

.....

.....

.....

Cara orang dewasa menenangkan diri ketika lelah

.....

.....

.....

Dukungan pengasuhan yang perlu disiapkan

.....

.....

.....

Bab VIII
Perlindungan dan Akses Layanan

> *"Kasih sayang tidak pernah membenarkan ancaman atau kekerasan; keselamatan dan akses bantuan harus selalu didahulukan."*



Mengenali kebutuhan bantuan dan menghubungi layanan dengan cara yang aman

Saat menghadapi ancaman, kekerasan, masalah kesehatan, atau kesulitan mengakses layanan, keluarga dapat memerlukan pertolongan dari luar. Menyimpan kontak yang tepat membantu menentukan langkah saat bantuan dibutuhkan.

Hal yang perlu diingat

1. Ancaman, pemaksaan, kekerasan fisik atau seksual, dan penghinaan yang menimbulkan ketakutan perlu ditanggapi dengan mendahulukan keselamatan.
2. SAPA 129 dan UPTD PPA melayani kebutuhan perlindungan perempuan dan anak. Bantuan kepolisian dapat diakses melalui 110. (Kemen PPPA, tanpa tahun; Polri, tanpa tahun).

3. Bagikan data dan informasi kasus hanya kepada pihak yang diperlukan untuk penanganan.

Langkah yang Bisa Dicoba



Infografis 12 Layanan aduan dan kesehatan
Sumber: portal SAPA 129, Polri, KPAI, Komdigi, Kemensos, dan Kemenkes.

1. Jika ada bahaya, cari tempat yang lebih aman bila memungkinkan dan hubungi bantuan. Jangan menghadapi pelaku sendirian.
2. Pilih layanan sesuai kebutuhan: fasilitas kesehatan, UPTD PPA, SAPA 129, atau kepolisian.
3. Sampaikan lokasi, kebutuhan mendesak, dan cara aman menghubungi Anda.
4. Catat tindak lanjut dari layanan. Minta pendampingan orang tepercaya bila diperlukan.

Kapan Menghubungi Layanan yang Mana?

Tidak perlu yakin lebih dulu layanan mana yang paling tepat. Jika bahaya sedang terjadi, hubungi 110 atau cari pertolongan terdekat. Jika masih bingung, SAPA 129 dapat membantu menjelaskan langkah berikutnya. Satu kejadian dapat memerlukan lebih dari satu layanan, dan tidak perlu menghubungi semuanya sekaligus.

Layanan	Hubungi saat	Fungsi utama
Layanan kesehatan (Puskesmas; darurat: PSC 119)	Ada luka, sakit, masalah kehamilan, atau kekerasan seksual yang memerlukan pemeriksaan	Memeriksa dan merawat kesehatan. Catatan pemeriksaan dapat berguna bila korban memutuskan melapor.
Kepolisian 110	Bahaya sedang terjadi atau akan terjadi, atau ingin membuat laporan tindak pidana	Pengamanan serta menerima informasi, pelaporan, dan pengaduan keamanan.
SAPA 129 (telepon 129; WhatsApp 08111-129-129)	Ingin bertanya, berkonsultasi, atau mengadukan kekerasan terhadap perempuan dan anak, tetapi belum tahu harus ke mana	Saluran pengaduan nasional Kemen PPPA. Menghubungkan ke UPTD PPA, layanan kesehatan, kepolisian, atau bantuan hukum sesuai kebutuhan.
UPTD PPA (kantor kabupaten atau kota)	Membutuhkan pendampingan langsung di daerah, atau setelah mengadu ke SAPA 129	Layanan daerah untuk perempuan dan anak. Pendampingan dapat berupa konseling atau bantuan lanjutan; jenis layanan berbeda di tiap daerah.

Rujukan: Kemen PPPA untuk SAPA 129 dan UPTD PPA; Polri untuk layanan 110; Kemenkes untuk PSC 119.

Contoh dalam Keluarga

Saat teman takut pulang

Seorang teman bercerita bahwa ia mendapat ancaman dan takut pulang. Pendamping mendengarkan tanpa menyalahkan, lalu menanyakan apakah ia aman saat itu. Mereka mencari layanan bantuan. Pendamping tidak menghubungi orang yang mengancam atau memaksakan pertemuan keluarga.

Pendamping: “Kamu aman sekarang? Apa yang paling kamu perlukan saat ini?”
Teman: “Aku perlu tahu siapa yang bisa membantu tanpa membuat keadaannya makin berbahaya.”

Bahan obrolan

1. Siapa yang dapat dihubungi saat bantuan dibutuhkan?
2. Apakah kontak dan catatan ini aman disimpan di hp atau buku?

Coba minggu ini

Simpan kontak bantuan dan periksa layanan lokal. Jika perangkat dipantau, gunakan perangkat yang lebih aman bila memungkinkan.

Lakukan Bersama dan Hindari

Lakukan Bersama	Hindari
Kenali tanda bahaya, simpan kontak bantuan, dan susun cara meminta pertolongan dengan aman.	Memaklumi ancaman atau kekerasan sebagai hal biasa dalam rumah tangga.
Dahulukan keselamatan dan hubungi layanan sesuai kebutuhan.	Menghadapi pelaku sendirian apabila tindakan tersebut meningkatkan risiko.
Periksa kanal resmi dan bagikan data pribadi hanya jika diperlukan serta aman.	Mengirim PIN, OTP, kata sandi, atau lokasi sensitif kepada pihak yang tidak terverifikasi.

Rujukan: Kemen PPPA untuk SAPA 129 dan Polri untuk layanan 110.

Lembar Kerja 8

Rencana perlindungan dan akses bantuan

Isi hanya jika aman. Jangan mencatat alamat tempat aman, rincian kejadian, atau data sensitif pada buku yang dapat dibaca orang lain.

Nama atau inisial ..... Tanggal .....

Tabel 11 Rencana perlindungan dan akses bantuan

Kebutuhan	Kontak atau langkah yang aman
Orang tepercaya yang dapat dihubungi	
Layanan kesehatan terdekat	
UPTD PPA atau layanan perlindungan lokal	
Cara aman meminta pertolongan	
Kebutuhan akses atau pendampingan	

Dokumen yang perlu disiapkan bila diminta layanan

.....

.....

.....

Langkah berikutnya setelah menghubungi layanan

.....

.....

.....

Kontak SAPA 129; WhatsApp 08111-129-129. Bantuan kepolisian: 110.

.....

.....

.....

Penutup

Setelah membaca buku ini, pilih satu hal yang ingin diperbaiki bersama. Bisa berupa cara berbicara, pembagian pekerjaan, rencana belanja, atau waktu mendampingi anak. Mulailah dari langkah yang dapat dilakukan sekarang.

Tinjau satu langkah bersama

1. Nilai dan tujuan keluarga telah dibicarakan tanpa memaksakan pendapat satu pihak.
2. Ada satu kesepakatan komunikasi dan pembagian tugas yang ingin dicoba.
3. Kebutuhan konsultasi kesehatan dan rencana belanja mulai dicatat.
4. Keluarga mengetahui kontak bantuan yang dapat diakses ketika diperlukan.

Ketika rencana belum berjalan

Jika rencana belum berjalan, tanyakan apa yang membuatnya sulit. Waktunya mungkin perlu diubah, tugasnya dibagi, atau dibutuhkan bantuan. Catat perubahan dan tentukan kapan mencoba lagi.

Satu langkah yang akan kami mulai

.....

.....

.....

Orang yang menjalankan dan dukungan yang diperlukan

.....

.....

.....

Tanggal kami membicarakan hasilnya kembali

.....

.....

.....

Lembar Komitmen Bersama

Kesepakatan membangun keluarga aman dan harmonis

Kami berkomitmen untuk membicarakan kebutuhan secara terbuka, membuat keputusan dengan saling menghargai, menjalankan pembagian peran yang adil, menjaga kesehatan dan keselamatan, mengasuh tanpa kekerasan, mengelola keuangan secara transparan, serta mencari bantuan ketika diperlukan.

Komitmen	Kesepakatan
Percakapan yang akan kami jaga	.....
Satu tujuan keluarga tahun pertama	.....
Kesepakatan kesehatan dan rencana tindak lanjut	.....
Kesepakatan keuangan dan pembagian peran	.....
Cara menyelesaikan konflik tanpa kekerasan	.....
Kontak bantuan yang kami simpan	.....
Waktu meninjau kembali kesepakatan	.....

Disepakati di ....., tanggal .....

Pihak pertama _____ Pihak kedua _____

Rencana Praktik 14 Hari

Pilih atau ubah kegiatan berikut. Durasi 14 hari merupakan contoh untuk memulai kebiasaan, bukan batas keberhasilan. Kolom catatan dapat diisi dengan hasil, hambatan, atau perubahan rencana.

Tabel 12 Rencana praktik selama 14 hari

Hari	Kegiatan pilihan	Catatan
1	Menuliskan tiga harapan keluarga	
2	Menyepakati tiga nilai dan contoh perilaku	
3	Mencoba satu pesan “saya”	
4	Mendengarkan dan merangkum tanggapan pasangan	
5	Menghubungi fasilitas kesehatan bila diperlukan	
6	Menyiapkan pertanyaan konsultasi	
7	Menyusun menu tiga hari	
8	Membagi tugas belanja dan memasak	
9	Mencatat pemasukan dan pengeluaran	
10	Menyepakati satu prioritas anggaran	
11	Meninjau pembagian pekerjaan dan waktu istirahat	
12	Melakukan kegiatan bersama anak atau merencanakan dukungan pengasuhan	
13	Memeriksa kontak bantuan dan layanan lokal	
14	Meninjau satu hal yang membantu dan satu hal yang perlu diubah	

Kontak dan Rujukan Layanan

Tabel 13 Kontak dan rujukan layanan

Kebutuhan	Layanan dan cara menghubungi
Kekerasan terhadap perempuan dan anak	SAPA 129: telepon 129, WhatsApp 08111-129-129, portal laporsapa129.kemenpppa.go.id. (Kemen PPPA, tanpa tahun)
Bantuan kepolisian	Telepon 110 untuk informasi, pelaporan, dan pengaduan keamanan. (Polri, tanpa tahun)
Informasi dan pengaduan jasa keuangan	Kontak OJK 157, WhatsApp 081-157-157-157, portal kontak157.ojk.go.id. (OJK, 2025)
Kesehatan dan reproduksi	Puskesmas atau fasilitas kesehatan. Jika ada keadaan darurat medis, segera cari pertolongan layanan gawat darurat terdekat; PSC 119 dapat digunakan sesuai jangkauan layanan.
Bimbingan perkawinan atau keluarga	KUA bagi pemeluk Islam, penyuluh atau lembaga agama/kepercayaan, BP4 apabila tersedia, atau PUSPAGA sesuai kebutuhan dan ketersediaan layanan daerah.
Perlindungan dan dukungan lokal	UPTD PPA, pemerintah desa/kelurahan, atau petugas pendamping keluarga sesuai kebutuhan.
Pendampingan kesiapan calon pengantin	ELSIMIL, Tim Pendamping Keluarga, atau Balai Penyuluhan KB setempat; periksa kanal resmi Kemendukbangga/BKKBN.

Puskesmas atau fasilitas terdekat dan nomor kontak

.....

.....

.....

UPTD PPA atau pendamping lokal dan nomor kontak

.....

.....

.....

Jangan mengirim kata sandi, PIN, atau kode OTP kepada pihak yang mengaku sebagai petugas. Periksa kembali alamat dan nomor kanal resmi sebelum membagikan data.

Daftar Pustaka

1. ANTARA. (2025, 20 Maret). *KPAI ingatkan pentingnya perlindungan anak saat perjalanan mudik*.
2. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Pengasuhan positif*. Memuat prinsip hubungan yang hangat, penghargaan terhadap anak, lingkungan yang aman, dan penyesuaian kegiatan dengan kebutuhan anak.
3. Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Sulawesi Barat. (2025, 25 September). *Tepuk Sakinah: Cara Kemenag mudahkan calon pengantin menghafal esensi keluarga sakinah*. Memuat kesiapan perkawinan, musyawarah, sikap saling menghormati, dan relasi tanpa kekerasan dalam konteks bimbingan perkawinan Islam.
4. Kementerian Agama Republik Indonesia. (t.t.). *Bimbingan perkawinan* [Modul/buku panduan].
5. Kementerian Agama Republik Indonesia, Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Buddha. (t.t.). *Hitta Sukhaya* [Modul/buku panduan].
6. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN. (2024, 6 Oktober). *KIE 8 fungsi keluarga*. Memuat delapan fungsi keluarga.
7. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN. (t.t.-a). *Dari cinta untuk keluarga: Reproduksi sehat bagi pasangan usia subur* [Buku panduan].
8. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN. (t.t.-b). *Materi persiapan kehidupan berkeluarga* [Modul/media digital].
9. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN. (t.t.-c). *Menjadi orang tua hebat dalam mengasuh anak usia 0-6 tahun: Seri 1-4* [Buku panduan]. https://www.orangtuahebat.id/
10. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN. (t.t.-d). *Panduan mempersiapkan pernikahan dan kehamilan bagi calon pengantin untuk mencegah stunting* [Buku panduan].
11. Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga/BKKBN. (t.t.-e). *Remaja perlu tahu kesehatan reproduksi* [Buku panduan].
12. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Lihat Lampiran, hlm. 83, mengenai Piring Makanku sebagai ringkasan komposisi sajian sekali makan.
13. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 28 Juni). *Isi Piringku: Panduan kebutuhan gizi seimbang harian*. Memuat prinsip komposisi pangan yang beragam.

14. Kementerian Kesehatan. (2025). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2025 tentang Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Reproduksi*, Pasal 26-29 mengenai kesehatan calon pengantin. Jenis pelayanan dan tindak lanjut disesuaikan dengan fasilitas serta tenaga kesehatan.
15. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (t.t.-a). *Halo Kemenkes*. Layanan informasi dan pengaduan kesehatan.
16. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (t.t.-b). *Materi kesehatan calon pengantin* [Modul/lembar informasi].
17. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (t.t.-c). *PSC 119*. Layanan cepat tanggap darurat kesehatan.
18. Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. (t.t.-a). *Aduan Konten*. Layanan pengaduan konten negatif di internet.
19. Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. (t.t.-b). *Keluarga cerdas digital: Panduan orang tua dan anak tumbuh aman dan sehat di ruang digital* [Buku panduan]. https://tunasdigital.id/pustaka/keluarga-cerdas-digital
20. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (t.t.). *Portal SAPA 129*. Layanan dan pengaduan kekerasan terhadap perempuan dan anak.
21. Kementerian Sosial Republik Indonesia. (t.t.). *Command Center 171*. Kanal kontak tercantum pada portal JDIH Kementerian Sosial.
22. Kepolisian Negara Republik Indonesia. (t.t.). *Call Center 110*. Layanan informasi, pelaporan, dan pengaduan keamanan. https://polri.go.id/kontak/call-center-110
23. Otoritas Jasa Keuangan. (2021). *Buku saku cerdas mengelola keuangan bagi calon pengantin*. Lihat bagian perencanaan keuangan keluarga. https://ojk.go.id/id/berita-dan-kegiatan/info-terkini/Documents/Pages/Buku-Saku-Cerdas-Mengelola-Keuangan/Buku_Saku_OJK_-_Bagi_Calon_Pengantin.pdf
24. Otoritas Jasa Keuangan. (2025, 22 Juli). *Jadwal operasional layanan Kontak 157*. Memuat kanal informasi dan pengaduan konsumen jasa keuangan. Jadwal dan prosedur dapat diperbarui oleh OJK. https://ojk.go.id/id/berita-dan-kegiatan/publikasi/Pages/Jadwal-Operasional-Kontak-157.aspx
25. UNICEF Indonesia. (2023, 18 Februari). *11 kiat berkomunikasi dengan remaja*. Bacaan mengenai komunikasi orang tua dengan remaja, terutama keterampilan mendengarkan dan menghargai perasaan. https://www.unicef.org/indonesia/id/kampung-pengasuhan/kesehatan-mental/artikel/tips-berkomunikasi-dengan-remaja

Catatan: *t.t. berarti tanpa tahun.*

Umpan Balik Pembaca

Bantu memperbaiki draf ini. Masukan dapat disampaikan kepada penyusun atau pendamping tanpa menuliskan data pribadi. Lembar ini masukan awal, bukan instrumen uji keterbacaan yang telah divalidasi.

Bab yang dibaca ..... Tanggal .....

Tabel 14 Umpan balik pembaca

Hal yang dinilai	Jelas	Perlu diperbaiki
Bahasa mudah dipahami		
Pesan sesuai kebutuhan		
Contoh mudah dibayangkan		
Lembar kerja mudah diisi		
Rujukan dan kontak mudah ditemukan		

Kata atau bagian yang sulit dipahami

.....

.....

.....

Contoh atau langkah yang perlu diperbaiki

.....

.....

.....

Saran agar buku lebih mudah digunakan

.....

.....

.....

Terima kasih. Masukan pembaca digunakan untuk memperbaiki bahasa, contoh, tampilan, serta kegunaan lembar kerja sebelum finalisasi.