

Buku Referensi

ILMU
KESEJAHTERAAN
KELUARGA



Asih Kuswardinah

ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA

ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA

Disusun Oleh
ASIH KUSWARDINAH

Penerbit
UNNESPRESS
Jl. Kelud Raya No. 2, Semarang
Telp/Fax (024) 8415032

Hak Cipta © pada Penulis dan dilindungi Undang-Undang
Penerbitan.

Hak Penerbitan pada UNNES PRESS

Jl. Kelud Raya No.2 Semarang 50232 Telp/Fax. (024) 8415032

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk
apapun tanpa izin dari penerbit.

ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA

Asih Kuswardinah

Desain Cover : *Supatmo*

Setting : *Hadi Waluyo*

640 Ilmu Kesejahteraan Keluarga/ Asih Kuswardinah;
Kes Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, 2017
viii + 244 hal, 23,5 cm

1. Ilmu Kesejahteraan Keluarga
1. Asih Kuswardinah

ISBN 979 100 645 8

Cetakan Kelima 2019

KATA PENGANTAR

Buku ini berjudul Ilmu Kesejahteraan Keluarga yang selanjutnya disingkat IKK, secara garis besar bertujuan mengkaji kesejahteraan hidup manusia baik kehidupan pribadi, kehidupan dalam keluarga maupun kehidupan dalam masyarakat. Kesejahteraan merupakan satu keadaan yang meliputi perasaan aman, tenteram lahir maupun batin yang ditentukan oleh falsafah hidup masing-masing. Keluarga merupakan satu kesatuan terkecil yang anggotanya terdiri dari suami, isteri dan anak, dimana para anggotanya mempunyai hak dan kewajiban serta tanggungjawab atas segala hal yang berhubungan dengan kepentingan keluarga. Kondisi sejahtera merupakan dambaan setiap insan. Ilmu Kesejahteraan keluarga berfungsi mengkaji, memformulasikan, menerapkan segala bidang ilmu pengetahuan yang diperlukan untuk kepentingan pembangunan melalui wahana keluarga sebagai suatu institusi, sebagai strategi dalam mencapai tujuan terciptanya keluarga sejahtera.

Secara akademik IKK memiliki peran vital guna membangun pendekatan-pendekatan yang esensial. Terciptanya kesejahteraan keluarga merupakan cerminan keberhasilan pola kehidupan keluarga. Sebaliknya, tindakan-tindakan negative yang dilakukan anggota keluarga seperti: kenakalan remaja, moralitas rendah, korupsi, perceraian, penyimpangan seksual, narkoba dan sebagainya merupakan cerminan dari pendidikan dalam keluarga yang tidak terarah. Pemahaman dan pengkajian terhadap ilmu kesejahteraan keluarga akan memungkinkan kita menenal lebih jauh tentang arti dan nilai kesejahteraan hidup manusia baik

kesejahteraan individu sebagai anggota keluarga maupun kesejahteraan individu sebagai anggota masyarakat.

Secara umum, buku ini dapat dimanfaatkan oleh semua pembaca yang berminat mengetahui berbagai kajian bidang ilmu yang terkait dengan kesejahteraan keluarga. Selanjutnya buku ini diharapkan dapat membantu para pembaca mampu berpikir, bersikap dan berperilaku positif dalam upaya membentuk terciptanya kesejahteraan keluarga. Secara khusus, buku ini disajikan sebagai bahan bacaan terutama untuk memenuhi kebutuhan kalangan dosen dan mahasiswa S1 jurusan kesejahteraan keluarga dan kesejahteraan social. Disamping itu buku ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan bagi guru pendidikan kesejahteraan keluarga, penasehat perkawinan, penyuluh dinas social, juga bermanfaat untuk menyiapkan orang tua teladan yang artinya: beriman, berwawasan luas, bijaksana dalam mengambil keputusan dan mampu menciptakan kesejahteraan keluarga

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan berganda terimakasih kepada Rektor UNNES yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana dalam penulisan sampai pada penerbitan buku ini. Disadari sepenuhnya, buku ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu sumbang saran para pembaca sangat penulis harapkan demi penyempunaan buku ini untuk terbitan selanjutnya.

Semarang, Maret 2007

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1 MENGENAL ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA	1
1.1 Arti, Fungsi dan Tujuan Ilmu Kesejahteraan Keluarga	1
1.2 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.....	1
1.3 Pemberdayaan dan Kesejahteraan keluarga	4
1.4 Ilmu Kesejahteraan Keluarga.....	10
BAB 2 KEHIDUPAN DI DALAM KELUARGA	13
2.1 Pengertian Keluarga	13
2.2 Fungsi Keluarga	17
2.3 Kebutuhan Keluarga	26
2.4 Sumber-sumber Keluarga	30
BAB 3 HUBUNGAN INTRA DAN ANTAR KELUARGA.....	39
3.1 Hubungan Intra Keluarga	39
3.2 Hubungan Antar Keluarga.....	41
BAB 4 PERAN ORANG TUA DALAM MEMBIMBING ANAK.....	57
4.1 Bimbingan Fisik dan Fisiologis.....	57
4.2 Perkembangan Masa Kanak-kanak.....	66
4.3 Perkembangan Masa Anak Sekolah	82
4.4 Perkembangan Masa Remaja	87
BAB 5 MAKANAN DALAM KELUARGA	91
5.1 Penggolongan Bahan Makanan	93
5.2 Dasar Pengetahuan Makanan.....	95
5.3 Penganekaragaman Makanan.....	112
BAB 6 ETIKA DAN ESTETIKA BERBUSANA.....	117
6.1 Fungsi Busana	120
6.2 Etika Berbusana.....	123
6.3 Estetika Berbusana.....	126
6.4 Motif Berbusana	129

BAB 7 RUMAH TINGGAL KELUARGA.....	133
7.1 Faktor Yang Perlu Diperhatikan Dalam Membangun Rumah.....	136
7.2 Rumah Sehat	138
7.3 Memperbaharui, Merapikan, Keamanan ruang bermain dan rumah tinggal	145
 BAB 8 KESEHATAN KELUARGA DAN KESEHATAN LINGKUNGAN	 151
8.1 Kesehatan Keluarga	155
8.2 Kesehatan Lingkungan.....	171
 BAB 9 MANAJEMEN KELUARGA.....	 187
9.1 Manajemen Ekonomi Keluarga	187
9.2 Tujuan, Sikap dasar, Cara menyusun anggaran belanja keluarga	193
9.3 Manajemen Rumah Tangga.....	197
 BAB 10 KEAMANAN LAHIR BATIN DAN PERENCANAAN SEHAT	 203
10.1 Keamanan Lahir Batin.....	203
10.2 Perencanaan Sehat	215
 DAFTAR PUSTAKA	 231
GLOSARIUM	235
INDEKS	239

BAB 1

MENGENAL ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA

1.1 Arti, Fungsi dan Tujuan Ilmu Kesejahteraan Keluarga

Secara umum masyarakat lebih *familier* dengan istilah PKK, baik singkatan dari Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang diajarkan secara formal di sekolah-sekolah; maupun singkatan dari Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga sebuah organisasi sosial yang didominasi oleh wanita, dimana salah satu tujuannya adalah membantu meningkatkan kesejahteraan keluarga secara umum. Kedua singkatan PKK di atas merupakan bagian dari Ilmu Kesejahteraan Keluarga (IKK), yang diaplikasikan baik secara formal maupun non formal. Sebelum membahas Ilmu Kesejahteraan Keluarga, berikut ini akan diuraikan tentang Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dan Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK).

1.2 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK)

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga terdiri dari tiga patah kata yaitu: Pendidikan, Kesejahteraan dan Keluarga. Setiap patah kata memiliki arti tersendiri, namun jika ketiga kata tersebut dirangkaikan, maka akan memiliki arti dan makna khusus.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian,

kecerdasan, ahklak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Pasal 1 butir 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sitem Pendidikan Nasional). Pendidikan merupakan keseluruhan aktifitas manusia dan masyarakat yang ditujukan untuk meningkatkan memperbaiki, memulihkan kualitas kehidupan manusia dan masyarakat. Pendidikan menentukan tingkat kesejahteraan sebagai bagian dari capaian peradaban sebuah bangsa (Moh. Sohib, dalam Jurnal Konstitusi, 2006).

Kesejahteraan, berasal dari kata sejahtera; Mengacu pada KBBI Dep Dik Nas, Sejahtera merupakan suatu keadaan yang meliputi rasa aman dan tenteram lahir dan batin. Keadaan sejahtera relative, berbeda pada setiap individu maupun keluarga, dan ditentukan oleh falsafah hidup masing-masing. Kondisi sejahtera bersifat tidak tetap, dapat berubah setiap saat baik dalam waktu cepat atau lambat. Untuk mencapai dan mempertahankan kesejahteraan, manusia harus berusaha secara terus-menerus dalam batas waktu yang tidak dapat ditentukan, sesuai dengan tuntutan hidup yang selalu berkembang tanpa ada batasan waktunya.

Keluarga, menurut Ki Hadjar Dewantara, berasal dari kata "kawula" yang berarti saya, abdi atau hamba, yang bertugas dan berkewajiban mengabdikan diri. Warga, berarti anggota yang mempunyai hak dan kewajiban serta tanggung jawab atas segala hal yang berhubungan dengan kepentingan kelompoknya/ keluarganya. Setiap anggota dalam keluarga mempunyai kewajiban saling menolong dan saling melengkapi dalam upaya mencapai tujuan keluarga. Setiap anggota dalam keluarga mempunyai hak untuk mengeluarkan ide atau pendapatnya dan mempunyai

kewajiban saling mendengarkan dan mempertimbangkan masing-masing pendapat anggota dalam keluarganya. Semua hubungan yang terjalin dalam keluarga diharapkan dilandasi rasa ihsan dan kasih sayang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga adalah: Suatu usaha sadar dan terencana sebagai usaha mewujudkan tumbuh kembang individu kearah pembangunan rokhani, jasmani dan social, dengan cara memberikan bimbingan dan bantuan baik kepada pada keluarga dan individu sebagai anggota keluarga, dalam upaya meningkatkan taraf hidup individu dan keluarga sehingga akan terwujud keluarga sejahtera.

Tujuan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, mangacu pada pokok pegangan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (1982), adalah memimpin, membimbing dan membombong keluarga, menuju keselamatan, ketenteraman dan kemakmuran lahir dan batin dalam tata kehidupan dan penghidupannya berdasarkan pancasila dan azas kekeluargaan. Berdasarkan tujuan tersebut, jika dijabarkan secara rinci, tujuan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga adalah:

- Memperbaiki kehidupan keluarga;
- Menolong anggota keluarga dalam mencapai tujuannya masing-masing dalam memperkembangkan kepribadiannya;
- Memberi kecakapan dan melatih keterampilan tatalaksana dalam keluarga;
- Mencapai keahlian tertentu;
- Memberi rasa kepuasan pada kehidupan seseorang dan penyesuaian diri dalam lingkungan social ekonomi;

- Menolong dan mengembangkan masyarakat dan bangsa yang demokratis;
- Mempertinggi nilai kehidupan seseorang baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Dalam upaya mencapai tujuan PKK, keluarga dapat mempelajari, memahami, mengkaji dan mengaplikasikan segi-segi pendidikan Kesejahteraan Keluarga dalam kehidupan sehari-hari yang meliputi:

Segi Pertama, Hubungan Intra dan Antar Keluarga

Segi Kedua, Membimbing Anak

Segi Ketiga, Tata Laksana Makanan

Segi Keempat, Tata Laksana Pakaian

Segi Kelima, Perumahan

Segi Keenam, Kesehatan

Segi Ketujuh, Keuangan

Segi Kedelapan, Tata Laksana Rumah Tangga

Segi Kesembilan, Keamanan Lahir dan Batin

Segi Kesepuluh, Perencanaan Sehat.

1.3 Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK)

Mengacu pada hasil keputusan Rakernas PKK tahun 2005, Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga merupakan gerakan Nasional dalam pembangunan masyarakat yang tumbuh dari bawah yang pengelolaannya dari, oleh dan untuk masyarakat menuju terwujudnya keluarga yang beriman bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender serta memiliki kesadaran hukum dan lingkungan. Berdasarkan uraian

tersebut, Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga secara sederhana adalah segala upaya, bimbingan dan pembinaan agar keluarga dapat hidup sehat, sejahtera dan mandiri.

Gerakan Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga bertujuan: memberdayakan keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan menuju terwujudnya keluarga yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender, serta memiliki kesadaran hukum dan lingkungan.

Program Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga secara Nasional, mengacu pada hasil Rakernas VI PKK, 2005 yang meliputi:

Program Pertama, Penghayatan dan Pengamalan Pancasila

Program Kedua, Gotong royong

Program Ketiga, Pangan

Program Keempat, Sandang

Program Kelima, Perumahan dan Tata Laksana Rumah Tangga

Program Keenam, Pendidikan dan Keterampilan

Program Ketujuh, Kesehatan

Program Kedelapan, Pengembangan Kehidupan Berkoperasi

Program Kesembilan, Kelestarian Lingkungan Hidup

Program Kesepuluh, Perencanaan Sehat

Mengacu pada hasil keputusan Rakernas VI PKK (2005), Penerapan 10 program pokok Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga dilaksanakan melalui empat kelompok kerja (Pokja), yakni Pokja I, II, III, IV.

Program Kelompok Kerja I

Pokja I mengelola program: Penghayatan dan Pengamalan Pancasila; Gotong royong. Tugas yang diemban Pokja I adalah:

- Meningkatkan ketahanan keluarga dalam rangka mewujudkan kesadaran setiap warga tentang Penghayatan dan pengamalan Pancasila melalui pendidikan Pendahuluan Bela Negara.
- Meningkatkan pembinaan anak dan remaja sejak dini dalam bidang mental, moral, agama, budi pekerti, sopan santun dalam keluarga.
- Meningkatkan pembudayaan konsep diri dalam keluarga melalui pola asuh anak.
- Membudayakan kesadaran hukum dan meningkatkan pengetahuan keluarga tentang peraturan perundang-undangan yang berlaku, antara lain: TRAFICKING (perdagangan perempuan dan anak), HAM, Perlindungan Anak, Narkoba.
- Peningkatan pemahaman terhadap *life skill* dan *parenting skill* dalam upaya pencegahan dan penyalahgunaan narkoba.
- Meningkatkan kesadaran hidup bergotong royong, kesetiakawanan social, ketertiban dan keamanan lingkungan.
- Memasyarakatkan kepedulian terhadap lanjut usia (LANSIA).
- Ikut dalam tim bakti social, kegiatan Tentara Manunggal Membangun Desa (TMMD).

Program Kelompok Kerja II.

Pokja II mengelola program: Pendidikan dan Keterampilan; Pengembangan Kehidupan Berkoperasi. Tugas yang diemban Pokja II adalah:

- Meningkatkan pendidikan dan keterampilan dalam keluarga, peningkatan jenis dan mutu kader, peningkatan pengetahuan Tim Penggerak PKK dan kelompok-kelompok PKK serta Dasawisma melalui penyuluhan, orientasi dan pelatihan.
- Melaksanakan dan mengembangkan kegiatan program Bina Keluarga Balita (BKB).
- Memantapkan kelompok belajar (Kejar) Paket A dan B, serta membentuk Kejar Paket C.
- Meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan kesadaran dalam keluarga tentang pentingnya pendidikan anak sejak usia dini (0-6 tahun) agar anak tumbuh berkembang secara optimal sesuai dengan usianya.
- Membantu program keaksaraan fungsional (KF) dalam rangka meningkatkan pendidikan keluarga.
- Meningkatkan kelompok dan kualitas usaha peningkatan pendapatan keluarga (UP2K) PKK.
- Memotivasi keluarga tentang manfaat koperasi sebagai salah satu upaya perbaikan ekonomi keluarga dan mendorong terbentuknya koperasi yang dikelola PKK.
- Menyusun modul-modul pelatihan.
- Ikut berpartisipasi dalam kegiatan forum Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), bersama pokja IV yang dikoordinir oleh Depdiknas.

Program Kelompok Kerja III.

Pokja III mengelola program: Pangan, Sandang, dan Tata Laksana Rumah Tangga. Tugas yang diemban pokja III adalah:

- Mengupayakan ketahanan pangan keluarga.
- Meningkatkan kualitas dan kuantitas pangan keluarga melalui penganekaragaman tanaman dan pangan yang menjadi sarana tercapainya kualitas hidup.
- Menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi makanan yang beragam, bergizi dan berimbang (3B), mendorong penerapan pangan halal dan sehat.
- Mengusahakan pemanfaatan lahan, baik lahan darat, air maupun laut, lahan buatan minimal untuk kebutuhan keluarga.
- Meningkatkan pemanfaatan halaman dan tanah pekarangan dengan memantapkan gerakan halaman, asri, teratus, indah dan nyaman (HATINYA PKK).
- Mendorong pemanfaatan teknologi tepat guna (TTG) untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi serta meringankan beban kerja, sehingga anggota keluarga dapat mengoptimalkan waktu untuk meningkatkan: pengetahuan, keterampilan dan pendapatan serta kesejahteraan lahir dan batin.
- Menumbuhkembangkan rasa bangga dengan “ Aku Cinta Makanan Indonesia dan Aku Cinta Produksi Indonesia “
- Mensosialisasikan makanan yang tepat untuk anak dan lansia.
- Meningkatkan kualitas dan kuantitas pembuatan, pemasaran, dan penggunaan bahan sandang dalam negeri.
- Mengembangkan kreatifitas busana dan cenderamata dengan motif tradisional/ khas daerah untuk menunjang pariwisata.
- Menciptakan lapangan kerja dibidang jasa, sandang, pangan dan perumahan.

- Memasyarakatkan rumah sehat dan layak huni sebagai upaya terwujudnya kualitas hidup keluarga.
- Menciptakan fungsi rumah sebagai tempat tumbuh kembang keluarga, mengembangkan hubungan batin keluarga, menumbuhkan jalinan kasih sayang, memelihara kerukunan, norma kehidupan dan kepribadian.
- Meningkatkan jalinan kerjasama dengan Dinas terkait, Swasta, Lembaga Kemasyarakatan.
- Mengupayakan peningkatan pemanfaatan halaman untuk pangan local untuk menunjang pemasakan dan palaksanaan PMT-AS bekerjasama dengan Pokja IV.

Program Kelompok Kerja IV

Pokja IV mengelola program: Kesehatan, Kelestarian Lingkungan Hidup, Perencanaan Sehat.

Tugas yang diemban pokja IV adalah:

- Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran serta kemampuan keluarga tentang kesehatan dan giziberimbang, agar keluarga tetap sehat dan produktif, sebagai upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian dalam keluarga.
- Meningkatkan kesadaran untuk hidup bersih dan sehat serta melestarikan lingkungan hidup.
- Meningkatkan pengetahuan tentang tatalaksana keuangan dan sarana yang dimiliki keluarga untuk kepentingan masa depan dan meningkatkan pemantapan pelaksanaan keluarga berencana untuk mewujudkan keluarga berkualitas

1.4 Ilmu Kesejahteraan Keluarga (IKK)

Ilmu Kesejahteraan Keluarga disingkat dengan IKK didefinisikan sebagai ilmu interdisipliner (Pengantar PKK, Dep Dik Nas 1982). Artinya sebuah ilmu yang mengkaji berbagai bidang ilmu murni maupun terapan, seperti: kimia, biologi, antropologi, psikologi, sosiologi, ekonomi, kesehatan, ilmu gizi dan ilmu pendidikan. Selain sebagai cabang ilmu pengetahuan, pengetahuan lain yang berkaitan erat adalah agama, etika dan estetika.

Ruang lingkup IKK meliputi segala sesuatu yang dapat menciptakan, mempertahankan, memperbaiki taraf penghidupan dan kehidupan keluarga agar dalam kondisi tetap atau lebih berkualitas.

Berdasarkan hasil musyawarah kerja Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, pada tahun 1968, IKK ditetapkan sebagai azas kesejahteraan keluarga. Aplikasi langsung IKK di dunia akademik, sampai saat ini dikenal dengan jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Secara ilmiah, IKK bertujuan, mendalami segala aspek yang ada dalam kehidupan keluarga, dengan demikian IKK selalu memusatkan penelitiannya pada kehidupan dan penghidupan manusia baik manusia sebagai individu, manusia sebagai anggota keluarga maupun manusia sebagai anggota masyarakat. Jika Pendidikan Kesejahteraan Keluarga menangani aspek-aspek kehidupan keluarga dengan cara-cara yang praktis, misalnya cara mengatasi kekurangan kalori dan protein (KKP); Maka IKK mempelajari cara ilmiah melalui penelitian dan eksperimen tentang bahan makanan pengganti yang bernilai gizi tinggi.

Ilmu Kesejahteraan Keluarga sebagai ilmu yang memiliki obyek forma:

Kehidupan keluarga dengan segala aspek untuk menuju kesejahteraan keluarga; Strategi pengumpulan fakta, yang dapat dilakukan melalui survei keluarga, dalam upaya membangun strategi peningkatan kualitas kehidupan keluarga. IKK merupakan ilmu yang tidak dapat berdiri sendiri, sehingga dalam mencapai tujuannya IKK selalu menggunakan hasil penelitian ilmu lain baik ilmu murni maupun ilmu terapan.

Ilmu Kesejahteraan Keluarga berfungsi mengkaji, menerapkan, mengamalkan segala lapangan ilmu pengetahuan yang dianggap sesuai untuk kepentingan kesejahteraan manusia, sebagai strategi mencapai tujuannya yaitu, menciptakan keluarga sejahtera yang berkualitas. Pada bab-bab berikut akan dikaji pengetahuan tentang berbagai ilmu yang dapat digunakan sebagai strategi yang dapat dilakukan untuk menciptakan keluarga sejahtera yang berkualitas.

BAB 2

KEHIDUPAN DI DALAM KELUARGA

2.1 Pengertian Keluarga

Secara umum keluarga dapat diartikan sebagai sekelompok masyarakat terkecil yang terdiri dari seorang pria (suami), wanita (isteri), dan anak yang didahului dari ikatan perkawinan yang sah. Mengacu pada buku sumber PKK (Dep Dik Bud, 1980), pengertian keluarga dapat dibedakan menjadi keluarga inti, keluarga luas dan kelompok kekerabatan.

Keluarga inti.

Keluarga inti adalah, sebuah keluarga dimana anggotanya terdiri dari pria dan wanita dengan ikatan perkawinan sah, yang didasari dengan cinta kasih, saling menghargai sehingga mampu berkorban untuk kepentingan keluarga; kemudian dari hasil cinta kasih mereka lahirlah anak-anak. Setiap manusia memiliki karakteristik, dimana antara satu dan lainnya berbeda, demikian juga yang terjadi pada sepasang manusia yang telah bersatu dalam sebuah ikatan perkawinan sah.

Salah satu upaya menciptakan sebuah ikatan perkawinan menjadi kuat dan bertahan selama hidup adalah dengan cara saling percaya dan saling menyesuaikan diri diantara keduanya. Saling percaya merupakan sebuah pemikiran dan tindakan positif yang dilakukan secara terus menerus kepada pasangannya; sedangkan penyesuaian diri adalah suatu tindakan memberi pengertian dan menerima keadaan pasangannya, dengan demikian masing-masing

masing-masing menyadari kekurangan dan kelebihan dan masing-masing dengan ihlas menerima segala kekurangan dan kelebihan dan selanjutnya keduanya akan saling menyesuaikan diri.

Beberapa hal yang masih perlu diperhatikan selain saling percaya dan saling menyesuaikan diri dalam kehidupan keluarga antara lain: Saling menghargai diantara suami isteri, dengan dilandasi saling pengertian dan saling menghargai maka diharapkan hubungan keluarga akan menjadi hubungan yang harmonis. Saling rela berkorban dan tidak mementingkan diri sendiri. Sebagai upaya memelihara keserasian dan keutuhan keluarga, masing-masing pasangan harus selalu mempertimbangkan kepentingan pribadinya, artinya apa yang dilakukan suami atau isteri akan selalu berdampak pada keduanya bahkan pada anak-anaknya, dengan demikian sebagai prinsip dapat berpegang pada "satu untuk semua, dan semua untuk satu". Dengan demikian setiap pasangan akan selalu berusaha untuk kepentingan semua anggota keluarga, dan semua daya dan usaha selalu dilakukan untuk mencapai kesejahteraan keluarga sebagai komitmen bersama.

Dari hubungan suami- isteri, terlahir anak-anak yang menjadi anggota keluarga. Anak-anak tentu saja dibesarkan di dalam keluarga. Interaksi yang pertama mereka lakukan di dalam keluarga, maka diantara ayah, ibu dan anak akan terjadi hubungan social. Hubungan tersebut akan menjadi fondasi hubungan social di dalam masyarakat. Kedua orang tua mempunyai kewajiban melindungi dengan cara: merawat, memelihara, serta mencukupi

segala kebutuhan anak-anak, tindakan ini sebagai fondasi tumbuh kembang anak selanjutnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, keluarga inti adalah suatu kesatuan sosial, yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Di dalam kehidupannya mereka mempunyai ikatan hukum, biologis, sosial, psikologis dan ekonomis.

Keluarga Luas (Extended Family).

Jika ditinjau struktur keluarga di Indonesia, maka akan kita temukan bahwa struktur keluarga tidak hanya terbatas pada keluarga inti, tetapi: nenek, kakek, paman, saudara sepupu dan ipar, serta mertua semuanya merupakan bagian dari keluarga. Tidak jarang terjadi anggota keluarga selain keluarga inti yang tersebut tadi yang mendiami di rumah yang sama menjadi tanggungan kepala keluarga.

Dalam keluarga luas, pengertian keluarga menjadi lebih luas, karena keluarga tidak hanya terbentuk dari hubungan keturunan langsung, melainkan juga dari hubungan perkawinan. Hubungan keturunan dalam keluarga luas terjadi dari ikatan berangkai antara bapak dan ibu ke anak secara turun temurun. Susunan keluarga menjadi lebih luaskarena terdiri dari pihak ayah dan pihak ibu, hal demikian terjadi karena sifat dan adapt tradisi gotong royong yang masih kental dalam keluarga dan masyarakat Indonesia khususnya.

Seiring dengan perkembangan jaman, berdampak pada perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Perkembangan ini berdampak pada perubahan kebudayaan dan selanjutnya berdampak pada perubahan kehidupan dalam

masyarakat. Berkaitan dengan hal tersebut, pola hidup dalam keluarga juga mengalami perubahan sesuai dengan tuntutan jaman. Keluarga mulai tidak puas dengan apa yang telah diraihinya, semakin banyak kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Jika orang tua tidak mengenyam pendidikan tinggi, maka mereka berusaha maksimal agar anak-anak mereka dapat mengenyam pendidikan tinggi. Pola: makan, pakaian, perumahan dan sebagainya sudah mulai berubah dan ini sering dijadikan tuntutan bagi sebagian besar anggota keluarga. Kebutuhan hiburan semakin bervariasi, alat komunikasi sudah semakin canggih, Fasilitas transportasi semakin meningkat. Segala sesuatu yang berhubungan dengan perubahan pola hidup keluarga, akan berdampak pada peningkatan kebutuhan hidup. Peningkatan kebutuhan hidup akan memacu kepala keluarga untuk mencari penghasilan tambahan. Dalam kondisi seperti ini, seorang isteri perlu turut bekerja membantu suami dalam upaya memenuhi kebutuhan hidupnya.

Kemajuan jaman yang berdampak pada perubahan pola hidup keluarga, menyebabkan arti keluarga menjadi sempit, artinya bahwa tradisi keluarga luas lambat laun akan semakin berkurang. Persekutuan keluarga lambat-laun mengalami perubahan, berkaitan dengan tuntutan kebutuhan hidup yang semakin tinggi. Berawal dari tuntutan kebutuhan hidup, orang tua bekerja hanya untuk keluarga sendiri, dengan tujuan agar keperluan mereka lebih mudah terpenuhi. Usaha keras yang dilakukan lebih dititik beratkan pada kebahagiaan keluarga mereka sendiri, dengan kehidupan berencana, agar tujuan hidup sejahtera dapat tercapai.

Keluarga di Indonesia, terutama yang hidup dalam masyarakat yang sudah maju, cenderung hidup dalam keluarga

sempit. Namun mereka tidak pernah melepas keluarga luasnya dan tradisi gotong-royong yang sudah melekat pada pribadi manusia di Indonesia.

Klen, sebagai kesatuan keluarga

Klen adalah suatu kelompok kekerabatan yang merupakan gabungan dari sejumlah keluarga luas, berdasarkan satu garis keturunan nenek moyang laki-laki maupun perempuan. Klen dibedakan menjadi dua, yaitu klen “patrilineal” yaitu klen yang terikat melalui garis keturunan laki-laki; dan klen “matrilineal” yaitu klen yang terikat melalui garis keturunan perempuan.

2.2 Fungsi Keluarga.

Keluarga sebagai sebuah lembaga terkecil, dibangun dari hubungan suami isteri sebagai pendiri pertama. Dari hubungan pendiri pertama tersebut, lahirlah anak-anak yang menjadi anggota lembaga kecil tersebut. Fungsi dan kedudukan keluarga, bergantung pada perannya dalam masyarakat. Mengacu pada Soleman (1984), didalam perkembangannya keluarga diharapkan dapat memenuhi fungsinya, yaitu fungsi: biologis, ekonomis, social psikologis dan edukatif.

Keluarga sebagai fungsi biologis. Lembaga keluarga pada hakekatnya merupakan sebuah lembaga yang memiliki nilai social tinggi, karena didalamnya sangat diharapkan lahirnya keturunan yang akan dapat mewariskan nilai-nilai hidup, status dan kekayaan. Oleh sebab itu, fungsi biologis merupakan hal yang dibanggakan oleh para orang tua atau para wali. Melalui fungsi biologis atau reproduktif para orang tua atau para wali menitipkan kepada

suami- isteri itu bersifat sacral, mengingat hal ini sebagai generasi penerus nilai-nilai hidup

Keluarga sebagai fungsi ekonomis. Keluarga merupakan sebuah kesatuan yang berfungsi ekonomis, artinya bahwa suami-isteri memiliki peran yang sangat penting dalam memenuhi kewajiban sebagai pelindung dan pencari nafkah keluarga. Dalam upaya mencukupi kebutuhan keluarganya, suami sering bersama isteri berusaha mencari pemenuhan kebutuhan hidup. Di banyak masyarakat, fungsi ekonomis dalam keluarga terutama dalam hal pemenuhan akan pangan, sandang dan beberapa kebutuhan material lainnya. Hal ini tergantung kepada pola hidup dalam keluarga masing-masing, yang terkait dengan penetapan status dalam keluarga itu sendiri, missal: pendidikan, kekayaan, dan sebagainya.

Keluarga sebagai fungsi social psikologis. Keluarga merupakan kelompok pertama yang dikenal anak dalam hubungan antar manusia, keluarga merupakan anak belajar dan menyatakan diri sebagai manusia sosial dalam hubungan interaksi dengan kelompoknya.. Ibu merupakan salah satu anggota keluarga yang paling dekat hubungannya dengan anak, dengan demikian ibu sebagai memiliki peran penting dalam memonitor tumbuh kembang anak sejak anak lahir di dunia dan selanjutnya pada fase-fase tumbuh kembang berikutnya. Pengalaman interaksi social dalam keluarganya, akan menentukan cara-cara tingkah lakunya terhadap orang lain dalam pergaulan social di luar keluarganya dan masyarakat pada umumnya. Apabila interaksi sosialnya di dalam kelompok-kelompok karena beberapa sebab tidak lancar atau tidak wajar, maka kemungkinan besar interaksi sosialnya dengan

masyarakat pada umumnya juga akan berlangsung tidak lancar atau tidak wajar. Jadi selain peran umum keluarga sebagai kerangka social yang pertama tempat manusia berkembang sebagai mahluk social, terdapat pula peran-peran tertentu di dalam keadaan-keadaan keluarga yang dapat mempengaruhi perkembangan individu sebagai mahluk social. Mengacu pada, W.A. Gerungan (2004) bahwa, peranan-peranan tertentu di dalam keadaan-keadaan keluarga yang dapat mempengaruhi perkembangan individu sebagai mahluk social adalah: status sosio-ekonomi, keutuhan keluarga, sikap dan kebiasaan orang tua, status anak.

Status sosio-ekonomi. Keadaan social ekonomi dalam keluarga tentu akan berpengaruh terhadap perkembangan anak-anak. Jika kita perhatikan, sebuah keluarga dengan status ekonomi yang cukup, maka lingkungan material yang dihadapi anak akan lebih luas. Kondisi yang demikian, memungkinkan anak memiliki kesempatan yang luas untuk mengembangkan bermacam-macam kecakapan yang tidak dapat dikembangkan tanpa adanya sarana dan prasarana. Hubungan dalam keluarga yang hidup dalam status social ekonomi serba cukup akan kurang atau bahkan tidak mengalami tekanan-tekanan fundamental seperti dalam memperoleh nafkah hidup yang memadai. Orang tua dapat terfokus perhatiannya pada kelangsungan pendidikan anak-anaknya, karena mereka tidak merasa terbebani masalah-masalah kebutuhan primer kehidupannya.

Penjelasan di atas secara umum dapat dianggap benar. Namun status social-ekonomi bukan merupakan factor mutlak dalam perkembangan social anak, karena hal ini bergantung pada sikap dan pola interaksi orang tua di dalam keluarganya. Sebagai

ilustrasi: Orang tua memiliki status social-ekonomi yang memuaskan, tetapi jika mereka tidak memperhatikan pendidikan anak-anaknya, atau situasi keluarganya selalu dalam keadaan berselisih, kondisi demikian tentu tidak akan menguntungkan bagi perkembangan social anak namun sebaliknya. Berdasarkan ilustrasi tersebut, pada akhirnya dapat dikatakan, bahwa perkembangan social dapat ditentukan oleh banyak factor baik di dalam maupun di luar dirinya, sehingga tidak mudah pula untuk menentukan factor mana yang menyebabkan kesulitan dalam perkembangan social anak yang pada suatu saat bias mengalami kegagalan. Meskipun demikian, kita tetap masih dapat menunjukkan factor-faktor umum dalam situasi keluarga yang dapat memberikan pengaruh yang menguntungkan maupun pengaruh yang menghambat perkembangan social seseorang. Faktor-faktor yang berpengaruh tersebut dapat kita temukan, jika kita mampu melakukan secara intensif dan ekstensif melakukan penelitian tentang factor-faktor atau factor dominan dalam situasi keluarga yang berpengaruh terhadap perkembangan social anak.

Keutuhan keluarga. Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan social anak-anak adalah keutuhan keluarga. Keutuhan keluarga adalah keutuhan struktur dalam keluarga, dimana struktur keluarga inti terdiri dari ayah, ibu dan anak. Bila sebuah keluarga tanpa keberadaan ayah atau ibu atau bahkan keduanya, maka keluarga tersebut memiliki struktur yang tidak lengkap. Jika seorang ayah atau ibu yang jarang berada di rumah karena sesuatu hal maka sesungguhnya keluarga tersebut sudah tidak utuh lagi, atau jika terjadi perceraian diantara suami

isteri, maka keluarga tersebut juga dikatakan tidak utuh lagi, walau secara hukum anak-anak masih memiliki ayah dan ibu.

Selain keutuhan struktur dalam keluarga, keutuhan keluarga dimaksudkan sebagai keutuhan interaksi dalam keluarga, artinya jika di dalam keluarga berlangsung interaksi yang wajar dan harmonis. Jika orang tu dalam keluarga saling menunjukkan sikap berselisih dan saling bermusuhan, sehingga terjadi tindakan-tindakan agresif, maka keluarga tersebut tidak dapat disebut sebagai keluarga yang utuh, ketidak utuhan keluarga akan berpengaruh negative terhadap perkembangan social anak. Hal ini telah ditunjukkan dari hasil-hasil eksperimen H. Tomae di Jerman Barat (1951). Ia meneliti hasil-hasil penilaian guru terhadap prestasi dan perilaku anak-anak yang tergolong dalam 2 golongan yaitu anak yang berasal dari keluarga utuh dan anak yang berasal dari keluarga utuh, kemudian hasil prestasi kedua golongan itu dibandingkan. Setiap golongan terdiri dari 295 sampai dengan 350 orang murid. Berikut ini adalah table 1 yang mendeskripsikan hasil penilaian guru terhadap anak-anak dari keluarga yang “utuh” dan keluarga yang “tidak utuh”.

Tabel 2.1: Hasil perbandingan penilaian guru terhadap anak-anak dari keluarga yang utuh dan keluarga yang tidak utuh. (H. Tomae).

Prestasi dan Perilaku Anak	Anak Keluarga Tak Utuh	Anak Keluarga Utuh
Jumlah Anak yang mengulang kelas	350 orang 43 orang	350 orang 10 orang
Persentase	12,3 %	2,9 %
Angka rata-rata 6,5 ke atas	309 orang 78 orang 25,2 %	309 orang 132 orang 42,7 orang
Lancar menyatakan diri	295 orang 41 orang 13,6 %	295 orang 78 orang 26,4 %
Konsentrasi dengan bertahan	305 orang 84 orang 27,5 %	305 orang 133 orang 43,6 %
Tempo kerja giat	295 orang 88 orang 29,8 %	295 orang 177 orang 39,6 %
Tempo kerja tidak giat	295 orang 75 orang 25,4 %	295 orang 50 orang 16 %
Cara kerja dangkal (lalai)	295 orang 112 orang 38 %	295 orang 66 orang 22,7 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan, bahwa pengaruh ketidak utuhan keluarga mempunyai peranan yang negative terhadap prestasi dan perilaku anak di sekolah. Penaruh neative yang berdampak pada anak-anak tidak semuanya dapat diatasi oleh anak-anak yan bersangkutan

Sikap dan kebiasaan orang tua. Peran keluarga terhadap perkembangan social anak tidak hanya terbatas pada kondisi ekonomi keluarga, struktur dan interaksi keluarga saja melainkan

juga kebiasaan dan sikap orang tua dalam bertindak memegang peran penting di dalam keluarganya. Sebagai ilustrasi, menacu pada hasil-hasil eksperimen (Lewin, Lippit, White) tentang model kepemimpinan dalam kelompok yaitu: demokratis, laissez-faire, dan otoriter yang masing-masing berpengaruh terhadap suasana kerja kelompok dan perilaku para anggotanya. Demikian pula cara-cara dan perilaku orang tua yang dalam hal ini menjadi pemimpin kelompoknya, akan sangat mempengaruhi suasana interaksi keluarga dan dapat merangsang perkembangan karakter tertentu pada pribadi anak-anaknya. Hasil penelitian (Lewin dkk), ada kesimpulan yang dapat diambil berkaitan dengan model kepemimpinan orang tua dan pengaruhnya terhadap perkembangan sosial anak. Anak yang berada di lingkungan keluarga dengan pola kepemimpinan orang tua yang otoriter, banyak menunjukkan ciri-ciri pasivitas (sikap menunggu); hasil penelitian Weston, disamping pasivitas, terdapat pula ciri-ciri: agresivitas, kecemasan dan mudah putus asa. Hal yang dapat disimpulkan dari hasil penelitian (Baldwin); Dia membandingkan anak-anak dari keluarga yang interaksinya bercorak otoriter, dengan anak-anak dari keluarga yang interaksinya bercorak demokratis. Hasil yang diperoleh bahwa, anak-anak dari keluarga yang interaksinya bercorak otoriter: semakin otoriter orang tuanya, makin berkurang ketidaktaatan anak, tetapi makin banyak timbul ciri-ciri: pasivitas, kurang inisiatif, tidak dapat merencanakan sesuatu, daya tahan berkurang, penakut. Sebaliknya, anak-anak dari keluarga yang interaksinya demokratis, banyak timbul ciri-ciri: berinisiatif, tidak penakut, lebih giat, lebih bertujuan, tetapi tampak memberikan kemungkinan berkembangnya sifat-sifat tidak taat dan tidak mau

menyesuaikan diri. Yang dimaksud sikap-sikap otoriter orang tua dalam penelitian (Baldwin), adalah: orang tua yang banyak memberikan larangan pada anak-anak, dan setiap perintahnya harus dilaksanakan tanpa kecuali dan tanpa memikirkan pengertiannya pada anak. Sedangkan sikap orang tua yang demokratis adalah, sikap orang tua yang sering berdiskusi jika akan melakukan tindakan-tindakan yang harus diambil; jika membuat peraturan selalu disertai alasannya; menjawab pertanyaan-pertanyaan anak dengan baik; bersikap toleran.

Kesimpulan dari hasil penelitian (Stender), bahwa terdapat sikap-sikap orang tua yang *over protection*, dimana orang tua terlalu cemas dan hati-hati terutama dalam pendidikan anak-anaknya. Orang tua senantiasa menjaga keselamatan anak-anaknya, agar anak-anak terhindar dari berbagai ancaman dan bahaya, tetapi tindakan yang diambil sangat berlebihan. Anak-anak yang berasal dari sikap-sikap orang tua *over protection* kebanyakan akan menunjukkan ciri-ciri: dalam perilakunya sangat bergantung pada orang tuanya. Selanjutnya dari hasil penelitian (Symonds) menyimpulkan bahwa, adanya sikap penolakan orang tua terhadap anaknya, maksudnya sikap orang tua yang selalu menyesal dan tidak setuju karena beberapa sebab yang berkaitan dengan tindakan anaknya. Sikap orang tua yang demikian, anak akan mudah mengembangkan ciri-ciri: agresifitas, tingkah laku bermusuhan, gejala menyeleweng seperti, berdusta dan mencuri, sikap-sikap seperti ini akan berkembang akibat dari sikap penolakan orang tua terhadap anak-anaknya.

Status anak. Status anak memiliki peran yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan social dalam keluarganya.

Status anak yang dimaksudkan adalah status anak dalam keluarga, sebagai anak: tunggal, sulung, bungsu, atau anak nomor 2, 3 dan seterusnya. Sebagai ilustrasi, berikut adalah kesimpulan hasil penelitian (Herman dalam Gerungan, 2004) tentang anak tunggal dibandingkan dengan anak yang memiliki saudara kandung, bahwa anak tunggal akan cenderung berkembang dengan perasaan aku di dalam dirinya, cenderung lebih egois, mencari penghargaan dirinya secara berlebihan, memiliki keinginan untuk lebih berkuasa, namun mereka juga mudah sekali dihinggapi perasaan rendah diri. Peneliti lain (Cattell) menyimpulkan, bahwa anak tunggal akan berkembang sebagai orang-orang yang seringkali memperlihatkan sifat-sifat infantilisme (kekanak-kanakan), namun ia juga lebih mengorientasi dirinya kepada orang-orang dewasa, dan kepada cita-cita serta sikap pandangan orang dewasa. Berdasarkan beberapa simpulan hasil penelitian, anak tunggal dalam keluarga memiliki pengaruh-pengaruh tertentu terhadap perkembangan socialnya. Peran yang dimiliki anak tunggal cenderung bercorak negative, sehingga orang tua yang hanya memiliki seorang anak menghadapi tugas pendidikan yang spesifik yang bersifat lebih lebih berat jika dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak lebih dari satu. Disamping kesimpulan tentang status anak tunggal, (Cattell) berpendapat tentang peran status anak sulung dalam keluarga, dikatakan bahwa anak sulung akan kurang aktif dan kurang berusaha dibandingkan dengan anak berikutnya yang justru lebih giat dan berambisi. Berdasarkan kenyataan, anak sulung pada awalnya telah memiliki perhatian dan penghargaan yang lebih besar dibandingkan anak-anak berikutnya. Kondisi yang demikian, maka anak-anak berikutnya merasa dirinya harus lebih giat

berusaha untuk memperoleh penghargaan dan perhatian yang sama seperti kakak pertamanya, hal yang demikian akan mengkondisikan anak kedua dan seterusnya tampak lebih aktif, giat dan berambisi dalam perilakunya dibandingkan kakak sulungnya, terlebih jika jumlah saudara dalam keluarganya kecil.

2.3 Kebutuhan Keluarga.

Kebutuhan keluarga merupakan suatu kebutuhan lembaga keluarga, yang jika terpenuhi maka kondisi keluarga akan menjadi keluarga yang nyaman, aman dan dapat dinikmati dengan baik oleh setiap anggotanya dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan aman dan nyaman akan terkondisi jika pemenuhan kebutuhan jasmani, rokhani dan sosialnya terjamin. Secara kasat mata kebutuhan keluarga akan terlihat terpenuhi jika dalam sebuah keluarga telah tercukupi secara wajar dalam hal: makan, pakaian, perumahan, keuangan, pendidikan, hiburan, teman bergaul. Jika dikelompokkan, ada 3 kebutuhan keluarga, yaitu: kebutuhan jasmani, kebutuhan rokhani dan kebutuhan social psikologis, kebutuhan kesehatan.

Kebutuhan jasmani. Adalah kebutuhan yang berkaitan dengan pemenuhan jasmani kita yaitu: kebutuhan makan, sandang, perumahan, ini semua merupakan kebutuhan pokok keluarga atau yang disebut dengan kebutuhan primer. Disamping kebutuhan tersebut masih ada kebutuhan lain berupa barang yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, kelengkapan mebelair, kelengkapan memasak dan sebagainya. Kebutuhan sebagai kelengkapan di dalam rumah masih dapat dikelompokkan menjadi kebutuhan yang bersifat primer dan kebutuhan yang bersifat sekundair.

Kebutuhan jasmani dalam keluarga dan fungsinya bagi masing-masing anggotanya adalah sebagai berikut:

- Makanan: Makanan merupakan kebutuhan primer manusia, dimana manusia harus mengkonsumsi makanan setiap hari sesuai dengan kebutuhannya. Fungsi makanan adalah untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuhnya agar tubuh selalu dalam keadaan prima.
- Pakaian: Manusia memerlukan pakaian, disamping berfungsi untuk menutup aurot, juga untuk melindungi tubuh dari panas, dingin atau pengaruh alam yang lain. Disamping itu pakaian juga difungsikan untuk pemenuhan etika dan estetika individu yang mengenakannya.
- Rumah: Rumah merupakan kebutuhan mutlak bagi sebuah keluarga. Rumah dalam keluarga difungsikan sebagai tempat tujuan bertemunya anggota keluarga; tempat membimbing dan mendidik anak, tempat berteduh, tempat berlindung, tempat beristirahat, tempat melakukan aktifitas keluarga, tempat memupuk keharmonisan keluarga, dan sebagainya.
- Alat dan barang: Dalam keluarga mutlak membutuhkan alat dan barang sebagai sarana yang dapat berfungsi mempermudah dalam melakukan aktifitas sehari-hari, misal memasak, mencuci, istirahat, makan, mandi, belajar dan sebagainya.
- Uang: Keluarga memerlukan uang untuk memperoleh barang-barang dan jasa yang tentunya tidak dapat dihasilkan sendiri. Uang memiliki fungsi yang sangat penting, namun tidak berarti banyaknya uang dalam keluarga akan menjamin kebahagiaan

dalam keluarganya, karena uang hanya sebagai alat untuk membantu keluarga dalam memperoleh kebutuhan hidupnya.

Kebutuhan Rokhani dan kebutuhan social psikologis. Kesejahteraan keluarga akan tercipta jika keluarga tersebut telah terpenuhi kebutuhan jasmana, rokhani dan social psikologisnya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mencukupi kebutuhan rokhani dan sosial psikologis keluarga adalah sebagai berikut:

- Agama: Pancasila merupakan dasar hidup dan pandangan hidup bangsa Indonesia. Agama merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat Indonesia, karena agama merupakan pengangan hidup manusia yang difungsikan untuk mengatur atau menata kehidupan manusia di seluruh dunia. Keluarga yang berpedoman pada agama sebagai pengatur hidupnya, dan keluarga yang menjalankan perintah-perintah agama dengan menjauhi larangannya, maka keluarga tersebut akan merasakan ketenteraman hatinya.
- Pendidikan: Manusia merupakan mahluk yang yang tidak cepat merasa puas dengan apa yang telah diketahuinya. Dalam kehidupannya manusia selalu berusaha mencari pengetahuan lain yang berguna bagi dirinya, keluarganya, masyarakatnya bahkan negaranya. Melalui pendidikan yang dicapainya, ia selalu berharap akan dapat meningkatkan taraf hidup, standar hidup dan status social keluarganya. Setiap keluarga, pasti menginginkan anak-anak dapat mencapai tingkat pendidikan tertentu , dengan tujuan dapat mencapai kesuksesan dalam

kehidupannya, dan setiap keluarga mempunyai harapan yang baik bagi anak-anaknya kelak.

- **Kebutuhan sosial psikologis.** Manusia akan selalu hidup dengan manusia lain, dan mereka tidak mampu hidup tanpa ada kebersamaan dengan sesama manusia. Manusia adalah makhluk social, dimana mereka akan selalu mengadakan hubungan dengan sesama manusia dan mereka mempunyai keinginan untuk bisa diterima dan diakui oleh lingkungan atau kelompok sosialnya. Setiap individu, di dalam keluarganya selalu ingin diterima dan dihargai oleh sesama anggota di dalam keluarga tersebut; disamping itu ia juga mengharapka imbalan atas prestasi yang diraihny. Setiap individu mempunyai keinginan agar pendapatnya dihargai, dan dia akan merasa puas jika kebutuhan sosialnya terpenuhi. Setiap manusia mempunyai dorongan emosi yang tidak dapat dikekang, hal ini perlu mendapatkan penyaluran yang wajar. Dorongan emosi dapat tertuang melalui pernyataan rasa: sedih, gembira, mencintai dan dicintai orang lain. Jika perasaan ini tidak tersalurkan, maka yang bersangkutan bisa mengalami kekecewaan dan frustrasi dalam hidupnya. Peran keluarga sangat besar dalam pembentukan dasar-dasar emosi anak serta pengembangannya.
- **Kebutuhan kesehatan.** Kesehatan merupakan kebutuhan vital dalam kehidupan keluarga, yang meliputi kesehatan jasmani dan kesehatan rokhani atau kesehatan lahir dan batin. Kesehatan merupakan suatu kondisi yang tak ternilai baik dalam kehidupan seseorang maupun keluarga. Seseorang akan merasakan, betapa besarnya nilai kesehatan jika orang tersebut sedang mengalami sakit; seseorang tidak akan berdaya jika

mengalami sakit meskipun semua kebutuhan hidupnya telah terpenuhi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan merupakan suatu usaha yang baik dalam mencukupi kebutuhan keluarga, karena kesehatan merupakan kunci keberhasilan dalam hidup manusia.

Berbagai kebutuhan tersebut perlu dipenuhi oleh setiap keluarga dalam kehidupannya, agar tujuan keluarga yaitu mencapai keluarga sejahtera dapat terwujud. Corak dan kesungguhan dalam mencapai kebutuhan keluarga tidak sama bagi semua keluarga. Beberapa faktor yang mempengaruhi corak pemenuhan kebutuhan keluarga antara lain: kondisi dan situasi lingkungannya atau kebudayaan setempat.

2.4 Sumber-sumber Keluarga

Segala hal yang diinginkan oleh keluarga adalah cerminan dari tujuan keluarga; sedangkan segala hal yang dimiliki keluarga untuk dapat mencapai segala hal yang diinginkan keluarga merupakan cerminan dari sumber-sumber keluarga. Sumber keluarga dapat berupa waktu, tenaga, ilmu pengetahuan yang dapat digunakan oleh setiap orang atau keluarga dalam hidupnya. Jika sumber-sumber tersebut dapat digunakan sebaik-baiknya maka akan didapat kepuasan. Sumber yang dimiliki saling berhubungan dan mempunyai batas. Sumber dalam keluarga dapat dikelompokkan menjadi sumber manusia dan sumber materi. Sumber manusia adalah sumber penghasilan yang datangnya langsung dari manusia itu sendiri, yang dapat berupa : waktu, tenaga, minat atau perhatian, keterampilan, kesanggupan, ilmu pengetahuan dan sikap; Sedangkan sumber materi adalah sumber penghasilan yang

datangnya dari materi, yang dapat berupa: barang atau benda, uang dan fasilitas umum. Berikut ini adalah ilustrasi mengenai sumber manusia dan sumber materi.

Sumber manusia dapat berupa:

- Waktu. Waktu merupakan sumber terbatas, yang dapat dihitung dalam hitungan: jam, hari, malam, atau seumur hidup. Realitas mengatakan bahwa setiap orang atau keluarga mempunyai waktu dalam jumlah yang sama yaitu 24 jam setiap hari. Namun dalam penggunaannya tidak sama sehingga ada yang merasa kekurangan waktu dan ada yang merasa betapa banyaknya waktu terluang. Dengan waktu yang dimilikinya, manusia akan dapat bekerja untuk mencari nafkah, belajar, menambah pengetahuan, menikmati hiburan, berkunjungan ke rumah saudara atau teman, dengan tujuan agar hidupnya sebagai makhluk sosial dapat berguna atau bermakna. Dengan demikian seseorang akan merasakan, bahwa waktu yang ia miliki dapat digunakan untuk mencari nafkah, beribadah dan bermasyarakat dengan baik.
- Tenaga. Dalam setiap kegiatan, seseorang selalu memerlukan tenaga. Tenaga dapat dibutuhkan manakala kita melakukan aktifitas yang antara lain: berjalan, berlari, mengangkat sesuatu, makan, belajar, berpikir, serta kegiatan apapun yang kita lakukan. Oleh karena itu sangat penting bagi kita untuk dapat memanfaatkan tenaga seefisien mungkin, agar bermanfaat bagi kehidupannya. Seperti halnya waktu, tenagapun mempunyai batas. Dalam mengerjakan sesuatu kita sering merasa kelelahan,

ini suatu tanda bahwa kita mempunyai keterbatasan tenaga, sehingga akan terjadi lelah fisik. Namun dapat terjadi, baru saja memikirkan sesuatu tetapi rasanya sudah merasa lelah, kondisi demikian sering kita sebut dengan kelelahan psikhis. Kelelahan psikhis dapat disebabkan karena perasaan bosan atau mengalami suatu kegagalan. Hal yang dirasakan pada saat seseorang mengalami kelelahan psikhis, antara lain: merasa tidak puas, tidak tenang, ingin melepaskan diri. Perasaan bosan terhadap sebuah pekerjaan, bisa disebabkan karena suasana di tempat pekerjaan yang tidak mendukung, misal: terlalu panas, terlalu ramai, atau jenis pekerjaan itu sendiri yang tidak menyenangkan, antara lain karena membutuhkan waktu yang sangat banyak dalam penyelesaiannya, penggunaan alat yang sangat melelahkan. Dengan demikian, orang yang bekerja harus memperhitungkan waktu dan tenaga baik jasmani maupun rokhannya agar tetap terjaga kesegarannya. Kesegaran perasaan seseorang akan mendukung prestasi kerjanya.

- Minat atau perhatian. Salah satu sumber keluarga yang diperoleh dari manusia adalah minat dan perhatian. Sebagai ilustrasi: jika seorang kepala keluarga memperhatikan kekurangan yang ada di dalam rumahnya, biasanya mereka berminat akan berusaha untuk melengkapi kekurangan tersebut. Seorang anak yang menaruh perhatian pada kenyamanan penggunaan sepeda motornya, maka anak tersebut akan berminat untuk berusaha menservisnya.
- Kesanggupan dan keterampilan. Hal ini merupakan sebuah tindakan atas dasar kesanggupan dan keterampilan yang dimilikinya dan berakhir dengan sebuah keputusan yang harus

dilakukan dengan segala konsekuensinya. Sebagai ilustrasi: seorang ibu harus menyiapkan makan pagi untuk keluarganya dengan bahan makanan yang sangat sederhana; berbekal dari kesanggupan dan keterampilan, maka ibu tersebut akan dapat menyajikan makan pagi yang menarik dengan rasa sesuai selera keluarga. Dalam kondisi tertentu, seseorang harus mempunyai kesanggupan untuk dapat cepat mengambil keputusan.

- Ilmu pengetahuan. Sumber ilmu pengetahuan sangat dibutuhkan untuk kelancaran hidup dalam keluarga. Sebagai ilustrasi: bagaimana anggota keluarga memilih bahan makanan yang bergizi, jika orang tua sendiri tidak pernah tahu dan tidak berusaha ingin tahu tentang macam-macam bahan makanan yang bergizi. Bagaimana anak-anak akan bersikap baik, jika orang tuanya tidak tahu tentang cara bersikap yang baik. Tanpa ada yang menolong dengan memberi pengetahuan tertentu, maka para keluarga dari kelompok yang tidak memiliki pengetahuan tertentu tidak akan pernah dapat berubah. Betapa pentingnya berbagai pengetahuan yang harus dimiliki oleh sebuah keluarga, mulai dari: pengetahuan makanan, pakaian, kesehatan, perumahan, agama, keterampilan dan sebagainya. Pengetahuan tersebut bisa diperoleh melalui sekolah formal maupun pengetahuan itu di peroleh di luar sekolah formal. Dengan pengetahuan yang dimiliki maka mereka akan dapat membantu kelancaran kehidupan dalam keluarga.
- Sikap. Merupakan predisposisi perilaku, dimana seseorang belum melakukan tindakan tetapi sudah terpikirkan berdasarkan pengetahuan dan keyakinannya. Sebagai ilustrasi: jika diantara anggota keluarga mempunyai pengetahuan baru

tentang pola makan yang sehat, maka keluarga tersebut berpikir dan meyakini untuk dapat meninggalkan pola makan lama dan beralih ke pola makan yang baru. Kondisi yang demikian merupakan sebuah sikap dapat menerima sesuatu yang baru dan sebuah sikap menghargai hal baru yang sebelumnya belum ia kenal.

Sumber materi, dapat berupa:

- Barang. Merupakan bermacam-macam benda yang dimiliki keluarga, yang jika dirawat tidak cepat rusak, dan jika didaya gunakan akan bermanfaat bagi keluarga. Sebagai ilustrasi: sebuah keluarga yang mempunyai barang atau benda yang antara lain berupa: rumah, tanah, sawah; maka akan dapat memperoleh bahan makanan yang dihasilkan sendiri dari tanah atau sawah yang dimiliki. Keluarga yang memiliki rumah, namun tidak pernah merawat dan memakainya maka rumah tersebut akan menjadi rusak dan tidak bermanfaat bagi keluarganya.
- Uang. Keluarga memiliki uang dapat diperoleh dari gaji, tabungan atau hasil lain, misalnya: penjualan hasil kebun, penjualan hasil ternak, penjualan ternak, menyewakan rumah. Dengan uang yang dimiliki, maka sebuah keluarga akan dapat mencukupi kebutuhan lain yang tidak mungkin dihasilkan sendiri. Sebagai ilustrasi: uang dapat dimanfaatkan untuk biaya pendidikan, uang jika ditabung dapat digunakan sebagai jaminan hari tua. Pengelolaan keuangan dalam sebuah keluarga, sangat dibutuhkan untuk kelancaran program keluarga.

- Fasilitas Umum. Merupakan sumber yang memberi pelayanan atau jasa untuk kepentingan umum. Fasilitas umum dapat berupa sumber manusia, misalnya: fasilitas pendidikan, biro konsultasi keluarga, pelayanan kesehatan. Fasilitas umum yang berupa sumber material, misalnya: perpustakaan, puskesmas, pasar, pelayanan penerangan listrik dan penyediaan air minum. Setiap masyarakat mempunyai keinginan yang berbeda dalam memilih fasilitas umum yang tersedia, maka para keluarga yang memiliki sumber pemberi fasilitas umum harus menyesuaikan dengan selera pengguna fasilitas umum setempat. Sehubungan dengan hal tersebut, sebagai ilustrasi: ada yang membuka pertokoan kecil, ada yang membuka pertokoan besar; warung makan dan rumah makan megah; kendaraan umum dan persewaan mobil mewah, dan sebagainya.

Dalam penggunaannya, sumber yang satu tidak terlepas dari sumber yang lain, dan semua sumber memiliki sifat terbatas. Oleh karena itu setiap keluarga harus dapat mengatur dan menggunakan sumber-sumber yang ada dengan sebaik-baiknya agar dapat memperoleh hasil yang maksimal.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Sumber-sumber Keluarga

Setiap keluarga memiliki prioritas penggunaan sumber keluarga. Beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan sumber keluarga antara lain: standar hidup keluarga, status social ekonomi keluarga, besar keluarga, besarnya penghasilan, kurun lingkaran hidup, tempat tinggal. Berikut ini adalah ilustrasi mengenai

beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penggunaan sumber keluarga.

- Standar kehidupan keluarga. Merupakan gambaran mental manusia terhadap kebutuhan hidup dalam mencapai kepuasan hidupnya. Kepuasan merupakan factor yang harus diperhatikan terutama dalam kehidupan rokhani keluarga, untuk mengantisipasi jangan sampai sebuah keluarga mengalami kekecewaan dan kegagalan yang dirasakan sangat berat, jika standar kepuasannya tidak tercapai. Sebagai ilustrasi: Jika pencapain pendidikan individu dalam keluarga tinggi, maka akan diikuti dengan bertambahnya kebutuhan, pendidikan dan komunikasi merupakan factor yang mempengaruhi penggunaan sumber keluarga; Jika sebuah keluarga tinggal di lingkungan serba ada, maka ia akan berusaha untuk hidup sebagai inddividu dalam lingkungan tersebut, jika usahanya berhasil dia akan menjajarkan dengan lingkungannya. Penjajaran tersebut merupakan hasil usaha yang dia cita-citakan dan dia merasa puas atas keberhasilan usahanya. jika dia mengikuti standar lingkungannya, maka penggunaan sumber-sumber yang dikeluarkan sesuai dengan ukuran lingkungannya.
- Status social ekonomi keluarga. Sering disebut dengan kelas atau golongan, merupakan penggolongan anggota masyarakat berdasarkan tinggi rendahnya standar kehidupan dalam hubungannya dengan anggota masyarakat lain. Secara sederhana, status social ekonomi dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu: kelompok tinggi, menengah dan rendah. Pembagian status social ini apat didasarkan atas: pendidikan, ekonomi,

religi, kekuasaan. Standar kehidupan keluarga dapat mendorong keluarga tersebut ke status yang lebih tinggi ataupun yang lebih rendah. Sebagai ilustrasi: lebih tinggi, misalnya: bila standar hidup keluarga tersebut menuntut mereka untuk meningkatkan dan melengkapi kebutuhan- kebutuhan hidupnya. Besarnya penggunaan sumber keuangan akan menentukan pemenuhan kebutuhan keluarga tersebut.

- Besar komposisi keluarga. Meliputi umur dan jenis kelamin. Keluarga yang terdiri dari beberapa anak kecil, penggunaan sumbernya berbeda dari keluarga yang anggotanya terdiri dari beberapa orang dewasa. Penggunaan sumber yang paling jelas adalah uang.
- Kurun lingkaran hidup. Merupakan fase -fase yang dilalui dalam kehidupan keluarga. Fase-fase ini mencakup fase: (1) penyesuaian, (2) anak prasekolah, (3) anak di Sekolah Dasar, (4) anak di Sekolah Lanjutan, (5) anak di Perguruan Tinggi, (6) anak menyesuaikan diri, (7) persiapan anak ke jenjang perkawinan, (8) hari tua (Dep Dik Bud, 1980). Fase-fase ini sebaiknya diketahui oleh keluarga, untuk memperoleh gambaran pemakaian sumber keluarga baik dimasa sekarang maupun mendatang; Dengan demikian pemakaian sumber dapat direncanakan sesuai dengan kebutuhan dan keinginan keluarga sesuai dengan fase-fasenya. Tidak semua keluarga mengalami fase-fase ini, karena tidak semua keluarga menyekolahkan anak-anaknya sampai jenjang perguruan tinggi.
- Jumlah sumber penghasilan. Semakin banyak sumber penghasilan akan semakin besar penghasilan yang diterima. Untuk memperoleh sumber penghasilan yang lebih banyak,

rasionalnya banyak sumber lain yang dipergunakan seperti sumber waktu dan tenaga. Sebagai ilustrasi: jika seorang isteri bekerja, secara otomatis harus ada yang menggantikan sebagian tugasnya. Ini berarti penggunaan uang akan semakin banyak, maka jumlah sumber penghasilan akan berpengaruh terhadap pemakaian sumber di dalam keluarga.

- Tempat tinggal. Lokasi tempat tinggal berpengaruh terhadap pemakaian sumber keluarga. Sebagai ilustrasi: keluarga yang tempat tinggalnya dekat dengan: pasar, kampus, rumah sakit akan menghemat waktu, tenaga dan biaya jika akan pergi ke tempat tersebut.

Sumber yang terdapat dalam keluarga dipergunakan untuk semua kegiatan kehidupan dalam keluarga. Mengacu pada Soelaeman, kegiatan kehidupan dalam keluarga meliputi: Hubungan intra dan antar keluarga; Bimbingan anak; Makanan; Pakaian; Perumahan; Kesehatan; Keuangan; Tata Laksana Rumah Tangga; Keamanan Lahir dan Batin; Perencanaan Sehat. Kesepuluh bidang tersebut saling terkait antara satu dengan lainnya. Penjelasan secara rinci tentang aktifitas kehidupan dalam keluarga akan dibahas pada bab-bab tersendiri. Berbagai factor yang dapat mempengaruhi sumber keluarga pada prinsipnya tergantung bagaimana keluarga tersebut mengatur sumber-sumbernya.

BAB 3

HUBUNGAN INTRA DAN ANTAR KELUARGA

3.1 Hubungan Intra Keluarga

Hubungan antara individu yang satu dengan yang lain di lingkungan anggota keluarga disebut hubungan intra keluarga. Sedangkan hubungan di lingkungan keluarga disebut hubungan antar keluarga.

Hubungan intra keluarga, merupakan hubungan timbal balik antara semua anggota keluarga yang dipengaruhi oleh norma-norma agama, kesusilaan dan hokum yang didasarkan atas rasa kasih sayang dan kewajiban. Hubungan intra keluarga dapat dimulai dari: hubungan antara suami-isteri; Hubungan antara orang tua dengan anak; hubungan antar saudara.

Hubungan antara suami- isteri. Perkawinan dalam kehidupan keluarga meliputi suatu proses penyesuaian diri yang berlangsung secara terus menerus atau sepanjang hayat. Pada umumnya suami bertindak sebagai kepala keluarga yang mempunyai kewajiban melindungi dan bertanggungjawab atas kelangsungan rumahtangganya. Dengan demikian seorang suami mempunyai kewajiban mencari nafkah untuk mencukupi kebutuhan keluarganya. Isteri yang tidak bekerja di luar rumah mempunyai tugas yang tidak kalah beratnya karena ia harus bertanggungjawab penuh atas urusan yang ada di dalam rumah. Jika seorang isteri ikut bekerja di luar rumah, maka dia adalah

seorang isteri yang berperanganda. Saling pengertian, toleransi dan saling menghargai antara suami isteri merupakan fondasi dalam mencapai keharmonisan keluarga. Tindakan tersebut akan mewujudkan sebuah hubungan yang kuat antara suami- isteri. Kondisi demikian tidak hanya menimbulkan kepercayaan terhadap hari depan tetapi memberikan kenyamanan, keamanan dan kesejahteraan, sehingga akan merupakan hubungan yang dinamis diantara suami- isteri dalam perkawinannya.

Hubungan antara orang tua dengan anak. Lahirnya anak setelah perkawinan, menjadikan hubungan intra keluarga akan meluas, tidak hanya hubungan suami dan isteri tetapi sudah ditambah dengan hubungan antara orang tua dengan anak-anak. Orang tua merupakan orang pertama yang membimbing tingkah laku anak. Pemberian bimbingan orang tua terhadap anak dilakukan dengan berbagai macam cara, mulai dengan merespon, menyetujui, menolak, menerima, membenarkan, menyalahkan, memotifasi, melarang terhadap perilaku anak. Melalui bimbingan yang dilakukan sejak awal terbentuklah norma-norma agama dan kesusilaan, norma-norma social dan hukum yang kesemuanya untuk menanamkan perilaku sehingga anak dapat melakukan kebiasaan- kebiasaan yang baik dan dapat membedakan yang benar dan yang salah; yang boleh dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan. Setiap anak yang dilahirkan memiliki sifat-sifat dan pembawaan masing-masing. Sesama saudara dalam keluarga bisa memiliki perbedaan baik dalam bentuk fisik, sifat maupun kemampuannya. Perbedaan masing-masing anak, disertai dengan kebutuhan yang berbeda. Orang tua harus menyadari sepenuhnya bahwa setiap anak secara pribadi mempunyai perbedaan, demikian

juga dengan segala hal yang mereka butuhkan. Hal yang juga perlu diperhatikan orang tua adalah kedudukan atau posisi anak, sebagai anak tunggal, anak sulung atau anak bungsu. Namun demikian bukan berarti akan memberikan fasilitas yang berbeda berdasarkan posisi anak, perlakuan yang berbeda pada anak-anak apalagi berlebihan akan menimbulkan efek negative bagi anak, misal iri hati atau rasa kurang percaya diri.

Hubungan antara saudara dengan saudara. Apabila dalam sebuah keluarga terdapat lebih dari satu anak, baik merupakan anak kandung sendiri, anak angkat, keponakan atau anak dari keluarga lain yang berada di satu rumah, maka akan terjadi komunikasi dan hubungan timbal balik diantara anak-anak. Tugas orang tua adalah menjaga terciptanya hubungan agar tetap serasi. Dalam keluarga luas, paguyuban ayah, ibu, anak, masih tinggal satu rumah dengan kakek, nenek. Adik dari ayah atau ibu (paman/ bibi) masih tinggal dalam satu rumah. hal ini. Interaksi dalam keluarga luas seperti ini harus selalu terjaga berdasarkan kebudayaan yang berlaku, agar keharmonisan dalam keluargapun selalu terjaga.

3.2 Hubungan Antar Keluarga

Hubungan antar keluarga, merupakan hubungan antar individu diluar lingkungan keluarga. Setiap anggota keluarga pada usia tertentu akan melangkah di luar keluarga, menjadi anggota kelompok lain atau anggota masyarakat. Dalam masyarakat ia akan memiliki peran yang berbeda-beda, tergantung pada status dia sebagai anggota masyarakat. Interaksi awal sebagai anggota masyarakat merupakan proses perkembangan dan pengalaman-pengalaman hidup yang ia rasakan sangat berharga, dimana ia

harus mulai dapat menempatkan diri sebagai anggota masyarakat dan warga Negara yang baik. Untuk perkembangan selanjutnya ia perlu belajar dan berkomunikasi dengan bangsa lain di dalam kepentingan yang positif. Jika anggota keluarga sudah keluar rumah, maka betapa mereka sangat membutuhkan individu lain untuk saling berkomunikasi dan betapa besarnya arti kelompok dalam mengembangkan idealismenya. Berikut ini akan dikaji, mengapa individu perlu berkomunikasi dan berinteraksi baik di dalam maupun di luar rumah.

Pada hakekatnya manusia telah memiliki sifat yang dapat digolongkan kedalam: manusia sebagai makhluk individual; manusia sebagai makhluk social; manusia sebagai makhluk berke-Tuhanan.

Manusia sebagai makhluk individual.

Sudah jelas bagi kita bahwa, manusia merupakan suatu keseluruhan yang utuh dan tidak dapat dibagi-bagi. Arti pertama dari ucapan manusia adalah makhluk individual. Individu berasal dari kata tidak dapat dibagi-bagi. Makhluk individual berarti makhluk yang tidak dapat dibagi-bagi. Seorang ahli psikologi (Wilhelm Wundt), menegaskan bahwa jiwa manusia merupakan suatu kesatuan jiwa raga yang berkegiatan sebagai keseluruhan. Artinya bahwa kegiatan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari bukan kegiatan alat tubuh saja atau kemampuan-kemampuan jiwa satu persatu, terlepas dari yang lainnya. Kita gagal karena sesuatu, kita berusaha tentang sesuatu, kita menghasilkan sesuatu dan kita bergembira karena sesuatu dengan seluruh jiwa raga kita.

Manusia sebagai makhluk individual bukan hanya dalam arti makhluk keseluruhan jiwa-raga, tetapi setiap orang merupakan pribadi yang khas menurut corak kepribadian dan kecakapannya. Alport mengatakan bahwa kepribadian manusia adalah: organisasi dinamis dari system-sistem psiko-fisik dalam individu yang turut menentukan cara-cara yang khas dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Oleh karena itu, individu yang satu dengan individu yang lain akan mengalami perkembangan yang khas dalam kehidupannya. Perkembangan manusia yang wajar harus memperhatikan segi individualitasnya dalam arti bahwa pribadi manusia masing-masing merupakan keseluruhan jiwa raga yang mempunyai struktur dan kecakapan yang spesifik. Mengacu pada (BasrowiIn), idividu sebagai makhluk ciptaan Tuhan, di dalam dirinya dianugerahi kelengkapan hidup yang meliputi: raga, rasa, rasio, dan rukun. Berikut ini adalah ilustrasinya: (1) Raga, yaitu bentuk jasad manusia yang secara khas dapat membedakan antara individu yang satu dengan individu yang lain, meskipun dengan cirri dan hakekat yang sama; (2) Rasa, adalah perasaan individu yang dapat menangkap objek-objek gerakan dari benda-benda isi alam semesta, misalnya panas, dingin, asam, asin, manis, pahit. Perasaan juga dapat dikembangkan menjadi perasaan nyaman, bahagia, cinta dengan keindahan dan sebaliknya; (3) Rasio, adalah akal pikiran sebagai kelengkapan manusia untuk mengembangkan diri, dann mengatasi segala permasalahan yang muncul dalam kehidupannya; (4) Rukun atau pergaulan hidup, adalah bentuk sosialisasi dengan sesama manusia sehingga mampu hidup berdampingan antar sesama dengan suasana saling melengkapi sehingga tercipta keharmonisan. Rukun merupakan modal utama

individu yang dapat membentuk suatu kelompok social atau disebut sebagai masyarakat.

Manusia sebagai mahluk social.

Pada umumnya manusia dilahirkan seorang diri, namun dalam kehidupan selanjutnya, dia harus hidup bermasyarakat, mengapa? Sejak dilahirkan manusia sudah mempunyai dua hasrat pokok yaitu, keinginan untuk menjadi satu dengan manusia lain disekelilingnya, dan keinginan untuk menjadi satu dengan suasana alam di sekelilingnya. Untuk dapat menghadapai dan menyesuaikan diri dengan kedua lingkungan di atas maka manusia menggunakan pikiran, perasaan dan kehendaknya. Maka, manusia sebagai mahluk social, dituntut menjalin hubungan social antar sesama dalam kehidupannya disamping tuntutan untuk hidup secara kelompok atau bermasyarakat. Artinya bahwa setiap individu harus menyadari tentang kehadirannya disamping kehadiran individu lainnya. Sesuai dengan asalnya, kata social berarti hubungan yang berdasarkan pada kesadaran yang satu terhadap yang lain, dimana mereka saling berbuat, saling mengakui dan saling mengenal. Kehidupan berkelompok bukan ditentukan oleh adanya kepentingan tetapi karena adanya syarat dasar dari kehidupan bersama (*the basic condition of a common life*), ini merupakan unsure pengikat kehidupan berkelompok mereka dan dapat berupa *locality* yakni adanya daerah tinggal tertentu, dan suatu perasaan tentang pemilikan bersama (*community sentiment*) dalam kehidupan.

Halord Bethel menjelaskan bahwa, syarat-syarat dasar dari kehidupan bersama dapat tercermin pada beberapa factor, antara lain:

- Adanya kumpulan orang-orang (*Grouping of people*);
- Adanya wilayah/ tempat tinggal tertentu (*Definite plece*);
- Adanya pemilikan cara-cara hidup (*Mode of living*).

S.S. Sargent mengatakan bahwa, interaksi social memandang tingkah laku social selalu dalam kerangka kelompok seperti, struktur dan fungsi dalam kelompok. Tingkah laku individu dipandang sebagai akibat adanya struktur kelompok seperti: tingkah laku pimpinan atau tingkah laku individu sebagai anggota kelompok. Menurut Bonner, interaksi social merupakan suatu hubungan antara dua atau lebih individu, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain dan sebaliknya. Sedangkan aspek-aspek yang ada dalam interaksi social meliputi:

- Adanya hubungan, baik antara individu dengan individu maupun antara individu dalam hubungan kelompok.
- Ada individu, interaksi social harus ada individu-individu yang melaksanakan hubungan.
- Ada tujuan tertentu
- Adanya hubungan dengan struktur dan fungsi kelompok.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap interaksi social, antara lain:

- Situasi social, akan memberi bentuk tingkah laku terhadap individu yang berada dalam situasi tersebut.

- Kekuasaan, norma-norma kelompok, akan sangat berpengaruh terhadap terjadinya interaksi social terutama antar individu.
- Tujuan pribadi, masing-masing individu memiliki tujuan kepribadian yang akan berpengaruh terhadap tingkah lakunya.
- Kedudukan dan kondisi, setiap individu berinteraksi sesuai dengan kedudukan dan kondisinya yang bersifat sementara.
- Arti dan situasi, setiap situasi mengandung arti bagi setiap individu, hal ini mempengaruhi individu untuk melihat dan menafsirkan situasi tersebut.

Manusia sebagai makhluk berke-Tuhanan.

Selain makhluk individual dan makhluk social, manusia juga makhluk berke-Tuhanan. Ini tidak membutuhkan pembuktian, sebab setiap manusia dewasa terutama di Indonesia sadar akan dirinya dan sulit rasanya untuk menolak kepercayaan adanya Tuhan Yang Maha Esa, sebagai segi hakiki dalam perikehidupan manusia, yang merupakan segi khas bagi manusia pada umumnya. Bagi manusia yang belum berke-Tuhanan, Tuhan itu sukar dibuktikan secara empiris eksperimental, namun tidak berarti bahwa Tuhan itu tidak ada. Bagi mereka yang belum sadar akan segi kemanusiaan, mereka sebagai makhluk yang berke-Tuhanan, sukar menerima atau mengakui hakekat dari segi kemanusiaan tersebut.

Dari berbagai sifat dasar yang dimiliki manusia, banyak tingkah laku manusia yang dapat diterangkan dengan memperhatikan tendensi individu sebagai manusia untuk mencapai tujuan-tujuan pribadinya, yang membuat kehidupannya penuh makna dan merasa terpuaskan. Namun, bagi manusia rasa puas

sifatnya hanya sementara. Jika suatu kebutuhan telah terpuaskan, maka kebutuhan lainnya akan menjemput dan menuntut kepuasan juga, demikian seterusnya. Hal ini dikatakan Maslow sebagai kepuasan sementara, secara singkat pribadi individu manusia adalah makhluk yang:

- Selalu berkeinginan, dimana keinginan mereka selalu tidak pernah terpenuhi seluruhnya;
- Jika kebutuhan atau keinginannya sudah terpenuhi, maka tidak akan menjadi pendorong lagi;
- Kebutuhannya tersusun menurut hirarhi tingkat kepentingannya.

Berdasarkan ciri-ciri tersebut di atas, Maslow menjelaskan bahwa kebutuhan manusia merupakan bawaan yang tersusun bertingkat. Jika dirinci, kebutuhan manusia menurut Maslow ada lima tingkat yakni:

- Kebutuhan fisiologis.
- Kebutuhan akan rasa aman
- Kebutuhan akan cinta dan memiliki
- Kebutuhan akan rasa harga diri
- Kebutuhan akan aktualisasi diri.

Kebutuhan yang ada di tingkat dasar, pemuasannya lebih mendesak daripada kebutuhan yang ada di atasnya. Sebagai ilustrasi: kebutuhan akan makanan (kebutuhan fisiologis) lebih mendesak untuk dipuaskan daripada kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan akan rasa aman lebih mendesak untuk dipuaskan daripada kebutuhan akan cinta dan memiliki, dan seterusnya.

Susunan kebutuhan dasar tersebut merupakan organisasi yang mendasari motivasi manusia. Dengan melihat tingkat kebutuhan individu, kita akan dapat melihat kualitas perkembangan kepribadian individu tersebut. Berikut ini adalah penjelasan kelima tingkat kebutuhan manusia. Semakin manusia mampu memuaskan kebutuhan-kebutuhannya yang tinggi, maka ia akan semakin mampu mencapai individualitas, matang, berjiwa sehat, dan sebaliknya. Namun dalam kasus tertentu, pemuasan kebutuhan tidak selalu kebutuhan di bawah didahulukan dari kebutuhan di atasnya. Sebagai ilustrasi: ada manusia yang lebih baik mati kelaparan dari pada harus menerjang keyakinan yang ia anut. Jadi secara umum, kebutuhan yang lebih rendah kebutuhan yang lebih rendah, pemuasannya lebih mendesak daripada kebutuhan yang lebih tinggi. Berikut adalah pembahasan kelima tingkat kebutuhan berdasarkan teori Maslow.

Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*).

Kebutuhan fisiologis adalah, sekumpulan kebutuhan dasar yang paling mendesak pemuasannya karena berkaitan langsung dengan pemeliharaan biologis dan kelangsungan hidup. Kebutuhan dasar fisiologis antara lain: makan, minum, istirahat, aktifitas, seks, udara, keseimbangan temperature, dan sebagainya. Terpenuhi dan tidak terpenuhinya pemuasan kebutuhan yang lebih rendah, akan mempengaruhi tindakan individu dalam melakukan pemuasan kebutuhan-kebutuhan lain yang lebih tinggi. Sebagai ilustrasi: jika kita mengalami rasa lapar yang sangat, maka kita tidak tergerak untuk belajar atau menyelesaikan sesuatu, karena pada saat kondisi kita sangat lapar kita dikuasai oleh hasrat untuk segera memperoleh

makanan. Makanan merupakan kebutuhan fisiologis, yang dapat sebagai aspek penting untuk memahami manusia. Sebagai ilustrasi: Efek dari kelaparan yang sudah kronis akan dapat menyebabkan manusia menjadi beringas, saling membunuh, mencuri, merampok dan kejahatan-kejahatan lain yang kesemuanya dilakukan untuk kepuasan fisiologis yang dapat mengobati rasa lapar yang sangat. Dengan demikian kita tidak dapat menutupi bahwa kebutuhan fisiologis merupakan pendorong yang memberi pengaruh kuat pada perilaku manusia.

Kebutuhan akan rasa aman (*Need for self security*)

Jika kebutuhan fisiologis manusia telah terpuaskan, maka manusia mulai menuntut kebutuhan lain sebagai kebutuhan kuat yang juga menuntut pemuasan, yaitu kebutuhan akan rasa aman. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang mendorong manusia untuk mendapatkan ketenteraman, kepastian, dan keteraturan dari lingkungannya. Menurut Maslow, kebutuhan akan rasa aman sangat mudah diamati baik pada bayi maupun anak-anak. Sebagai ilustrasi, bayi atau anak kecil akan kelihatan ekspresi ketakutannya, jika melihat sesuatu yang belum pernah ia lihat/ kenal atau mendengar suara yang sangat keras, hal ini terjadi karena ketidakberdayaannya sehingga dia ingin dilindungi untuk memenuhi kebutuhan rasa aman. Dengan demikian, dari ilustrasi di atas bias memperoleh gambaran bahwa sesungguhnya kebutuhan akan rasa amat itu merupakan bawaan. Faktor belajar atau pengalaman memiliki pengaruh terhadap pengurangan urgensi kebutuhan akan rasa aman dan peningkatan kemampuan menetralisasi stimulus yang mengganggu rasa aman. Demikian juga

sebaliknya, peningkatan urgensi atau mendesakny kebutuhan akan rasa aman itu juga bias terjadi akibat pengalaman. Sebagai ilustrasi: anak yang pernah mengalami musibah, akibat dari musibah tersebut, si anak mengalami rasa ketakutan terhadap banyak hal, yang akhirnya menyebabkan anak selalu merasa ingin dilindungi dan diperhatikan untuk menghilangkan perasaan takutnya. Indikasi lain dari kebutuhan akan rasa aman adalah rasa ketergantungan yang besar, sehingga anak-anak akan merasa aman jika selalu ada ikatan yang dekat dengan keluarganya, dan begitu ikatan dengan keluarganya lemah maka ia akan menjadi anak yang kurang percaya diri, hal ini akan mendorong anak untuk selalu mencari posisi-posisi kehidupan yang dirasanya dapat dipastikan mendapatkan perasaan aman. Perlakuan orang tua akan berpengaruh dan dapat menentukan derajat perasaan aman bagi anak-anaknya, demikian juga pada kondisi-kondisi tertentu yang terjadi pada keluarganya yang dapat menyebabkan pengaruh buruk baik terhadap rasa aman maupun kesehatan mental anak, misal: terjadinya perceraian dalam keluarga, pemisahan anak dari orang tuanya, perlakuan orang tua yang kasar di dalam keluarga. Pada orang dewasa, kebutuhan rasa aman lebih pada pemenuhan kebutuhan hari tua, misal: memiliki penghasilan cukup, mendapatkan rasa aman di masa pension, memiliki tabungan di hari tua, dan sebagainya.

Kebutuhan akan rasa cinta dan ingin memiliki (*Need for love and belongingness*).

Kebutuhan akan cinta dan rasa ingin memiliki adalah, suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan

hubungan afektif atau ikatan emosional dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun dengan yang berlainan jenis, di lingkungan keluarga maupun di lingkungan kelompok di masyarakat. Sebagai ilustrasi: Bagi individu atau anggota dalam sebuah kelompok, mereka akan menderita kesepian, merasa terasing, dan tidak berdaya, jika keluarga, pasangan hidupnya atau teman yang ia anggap sebagai sahabat meninggalkannya. Ilustrasi lain: mahasiswa perantauan yang jauh dari kampung halamannya, mereka akan jarang sekali pulang kampung. Dalam kondisi demikian, mereka akan merasa kehilangan ikatan atau rasa memiliki. Keadaan yang demikian akan dapat mendorong para mahasiswa membentuk ikatan baru dengan orang-orang sederahnya menjadi sebuah kelompok yang ada di tempat dia merantau. Meskipun sebelumnya mereka tidak saling mengenal, pembentukan kelompok satu daerah dirasakan akan dapat menciptakan rasa cinta dan rasa memiliki. Ini merupakan ikatan baru dengan orang-orang atau kelompok di tempat merantau. Maslow mengungkapkan bahwa cinta yang matang menunjuk kepada hubungan cinta yang sehat diantara dua orang atau lebih, yang di dalamnya terdapat saling percaya dan saling menghargai. Pada dasarnya kebutuhan akan cinta itu mencakup keinginan untuk mencintai dan dicintai. Mencintai dan dicintai merupakan prasarat bagi adanya perasaan yang sehat. Sebaliknya, tanpa cinta atau efeksi dimasa kanak-kanak dan kesehatan mental dimasa dewasa terdapat korelasi yang signifikan.

Kebutuhan akan rasa harga diri (*need for self-esteem*),

Kebutuhan akan rasa harga diri dibagi dalam dua bagian; pertama adalah penghormatan atau penghargaan dari diri sendiri; kedua adalah penghargaan dari orang lain. Pada bagian pertama mencakup: hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, adekuasi, kemandirian dan kebebasan; pada bagian ini individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya ingin berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya. Adapun bagian kedua mencakup: prestasi, dimana individu membutuhkan penghargaan atas segala sesuatu yang telah dilakukannya. Hirarhi tingkat kebutuhan dari teori Maslow nampaknya perlu diingat. Individu akan berusaha memenuhi kebutuhan akan rasa harga diri, jika kebutuhan rasa cinta dan memiliki telah terpuaskan. Kebutuhan individu dalam kasus tertentu bias turun dari tingkat kebutuhan ke empat kembali ke pemuasan tingkat kebutuhan ketiga, karena kebutuhan tingkat ketiga kembali menuntut pemuasan. Sebagai ilustrasi: seorang pemuda yang telah menikah dan dia telah memperoleh kepuasan cinta dan rasa memiliki, kemudian dia berusaha bekerja keras sehingga waktunya tersita, dia selalu sibuk dengan harapan agar dirinya dapat mencapai keberhasilan financial, maka dia akan mendapatkan kepuasan rasa harga diri. Tak terduga oleh pemuda tersebut, diam-diam isterinya meninggalkannya karena merasa dirinya diabaikan atau tidak diperhatikan. Akibat dari kejadian ini, pemuda tersebut menghentikan dulu kesibukan pekerjaannya sehingga kepuasan akan harga diri sementara tertunda, untuk menemukan kembali isterinya dalam upaya memperoleh kembali kepuasan cinta dan rasa memiliki. Pemenuhan kepuasan akan rasa

harga diri pada individu akan menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu dan perasaan berguna. Sebaliknya terlambatnya atau tidak tercapainya kebutuhan pemuasan akan rasa harga diri akan menghasilkan sikap rendah diri, rasa tidak pantas, rasa lemah, rasa tidak mampu, dan perasaan tidak berguna yang menyebabkan individu akan mengalami kehampaan, keraguan dan keputusasaan dalam mengalami tuntutan hidupnya, serta mengalami penilaian yang rendah terhadap dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain. Rasa harga diri yang sehat pada dasarnya didasarkan pada prestasi daripada prestise, status maupun keturunan. Dengan demikian, rasa harga diri individu yang sehat adalah hasil usaha individu yang bersangkutan, akan merupakan bahaya psikologis jika jika seseorang lebih mengandalkan rasa harga dirinya pada opini orang lain daripada kemampuan dan prestasi nyata diri sendiri.

Kebutuhan akan aktualisasi diri (*need for self actualization*)

Kebutuhan akan aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia yang secara hirarkhi menempati urutan paling tinggi. Kebutuhan akan aktualisasi diri individu merupakan hasrat individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi yang dimilikinya, atau hasrat individu untuk menyempurnakan dirinya melalui pengungkapan segenap potensi yang dimilikinya. Kebutuhan ini akan muncul jika kebutuhan-kebutuhan yang ada di bawahnya telah terpuaskan dengan baik. Sebagai ilustrasi: seorang ahli tata boga, maka dia memilikim potensi menciptakan resep masakan dari berbagai jenis masakan yang hasilnya diakui kelezatannya; seorang ahli busana, dia akan

memiliki potensi sebagai perancang busana terkenal, dimana hasilnya selalu disukai masyarakat, bangsa bahkan Negara; seorang yang memiliki potensi intelektual, maka ia akan menjadi ilmuwan, dan seterusnya. Aktualisasi diri tidak hanya berupa penciptaan kreasi atau karya-karya berdasarkan bakat atau kemampuan khusus. Orang tua, mahasiswa, guru, sekretaris, buruh, semuanya bisa mengaktualisasi dirinya, yakni dengan cara berusaha membuat dirinya menjadi yang terbaik, atau bekerja sebaik-baiknya sesuai dengan bidangnya. Bentuk pengaktualisasian diri berbeda pada setiap orang. Dalam mencapai taraf aktualisasi diri tidak selalu mudah, namun kadang ada beberapa hal yang bias menjadi penghambat. Hambatan pertama, berasal dari dalam diri individu, yaitu berupa: ketidak tahuan, keraguan, dan bahkan rasa takut dari individu untuk mengungkapkan potensi-potensi yang sebenarnya ia miliki. Hambatan kedua, berasal dari luar atau dari masyarakat. Hambatan dari masyarakat, selain berupa kecenderungan medepersonalisasi individu juga perepresian sifat-sifat, bakat atau potensi-potensi. Sebagai ilustrasi: Di masyarakat terdapat stereotif budaya mengenai bagaimana yang disebut berhasil dan tidak berhasil. Jika suatu masyarakat sangat menjunjung keberhasilan, maka oleh masyarakat keadaan yang dianggap dapat mencerminkan keberhasilan adalah manusia yang banyak memiliki: sawah, kebun, kerbau, dan jenis kekayaan lain yang ada hubungannya dengan materi. Maka di masyarakat tersebut akan muncul yang dominant adalah orang-orang yang kaya akan materi dengan tidak memperhatikan dari mana kekayaan tersebut diperoleh. Demikian juga dengan upaya aktualisasi diri. Maka aktualisasi diri hanya mungkin jika kondisi lingkungan

menmunjangnya. Dalam kenyataannya, tidak ada satupun lingkungan masyarakat yang sepenuhnya menunjang atas upaya aktualisasi diri para warganya, meskipun tentu ada masyarakat yang jauh lebih baik dan menunjang daripada masyarakat yang lainnya. Hambatan ketiga, pengaruh negative yang dihasilkan oleh kebutuhan yang kuat akan rasa aman. Proses perkembangan menuju kematangan menuntut kesediaan individu untuk mengambil risiko, membuat kesalahan dan melepaskan kebiasaan-kebiasaan lama yang tidak konstruktif, dimana kesemuanya memerlukan keberanian individu yang bersangkutan. Bagi individu yang kebutuhan rasa amannya terlalu kuat, maka pengambilan risiko, pembuatan kesesalan, dan pelepasan kebiasaan-kebiasaan lamayang tidak konstruktif justru akan merupakan hal-hal yang menakutkan. Sehingga pada saatnya akan mendorong individu tersebut akan bergerak mundur menuju pemuasan akan rasa aman. Dalam pencapaian aktualisasi diri disamping membutuhkan kondisi lingkungan yang menunjang, menuntut adanya kesediaan individu terhadap gagasan-gagasan dan pengalaman baru. Sebagai ilustrasi: jika seorang anak hidup dalam lingkungan yang aman, nyaman dan bersahabat, dalam kondisi normal anak tersebut akan mampu menjalani proses perkembangan secara normal; Di bawah kondisi yang sehat, perkembangan akan termotivasi sehingga individu akan terdorong untuk ingin menjadi yang terbaik. Dengan demikian, jika kita menginginkan lebih banyak manusia yang mampu mengaktualisasikan dirinya, maka harus tercipta kondisi-kondisi yang dapat memberi kesempatan luas pada manusia untuk mampu memuaskan kebutuhan dasarnya. Terciptanya kondisi tersebut membutuhkan system yang baik dalam upaya reorganisasi

ketentuan-ketentuan social yang semestinya harus sudah direorganisasi.

BAB 4

PERAN ORANG TUA DALAM MEMBIMBING ANAK

Membimbing anak merupakan kegiatan vital keluarga, yang dilakukan orang tua atau orang dewasa dalam upaya membangkitkan kesadaran, memberikan pengertian, menimbulkan keinsyafan, dan memberikan kesempatan yang luas kepada anak-anak supaya dapat berkembang semaksimal mungkin sesuai dengan bakat dan kemampuannya. Orang tua dan keluarga berperan penting dalam membimbing anak, dengan tujuan membawa anak kearah kedewasaan yang meliputi bimbingan: fisik dan fisiologis, social, spiritual, intelektual maupun ekonomis, yang dilakukan sejak awal dalam bentuk mulai perawatan bayi dan pemeliharaan anak sampai kepada anak mampu bertindak sendiri. Peran orang tua dalam membimbing anak dalam upaya pencapaian kedewasaan yang dimulai sejak bayi memerlukan proses yang panjang. Berikut ini akan dibahas tentang berbagai hal yang harus diperhatikan orang tua dalam membimbing anak sebagai upaya membawa anak kearah kedewasaan.

4.1 Bimbingan fisik dan fisiologis

Bimbingan fisik dan fisiologis anak merupakan kegiatan yang meliputi hal-hal yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak. Melalui bimbingan, diharapkan anak akan dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Proses tumbuh kembang sudah dimulai sejak anak masih berada di dalam kandungan ibunya. Pada

saat lahir, yang dapat dilakukan bayi adalah menggerakkan bibir dan lidahnya dengan gerakan mengisap dan meludah. Jika diberi air susu atau air yang manis rasanya, ia akan mengisap-isap, namun jika bayi diberi air yang asam atau pahit, maka ia akan meludah, mengeluarkan benda yang tidak enak rasanya. Pada saat bayi lahir, bayi yang satu menunjukkan perbedaan dengan bayi yang lainnya, baik perbedaan tubuh maupun perbedaan kesanggupan. Bayi merupakan makhluk yang harus dilindungi. Semua kebutuhan harus dipenuhi sesuai yang diinginkannya, namun ia belum pandai menyatakan keinginannya. Ia hanya pandai menangis. Jika seorang ibu mendengar bayinya menangis, maka seorang ibu yang baru pertama kali mempunyai bayi masih belum mengerti apa yang harus ia lakukan. Maka seorang ibu harus berusaha memahami dan mampu mengambil tindakan tentang hal yang berkaitan dengan bimbingan jasmani anak yang tentunya dilakukan sejak anak masih bayi. Mengacu pada buku Kesehatan Ibu dan Anak (Dep Kes RI, 1999), beberapa hal yang perlu diperhatikan orang tua dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak adalah sebagai berikut:

Bayi berumur 0-30 hari.

Pemantauan perkembangan; Pada usia 1 bulan bayi sudah dapat:

- Mengisap ASI dengan baik
- Menggerakkan kedua lengan dan kaki secara aktif dan mudah
- Mata bayi sesekali menatap kemata ibu, mulai mengeluarkan suara

Stimulasi dini di rumah

- Ketika bayi rewel, carilah penyebabnya, dan peluk dia dengan kasih sayang.
- Gantung benda-benda yang berbunyi dan berwarna cerah di atas tempat tidur, agar bayi dapat melihat benda tersebut bergerak-gerak dan ia akan berusaha meraihnya.
- Latih bayi mengangkat kepala dengan meletakkan pada posisi telungkup
- Ajak bayi tersenyum, terutama jika ia tersenyum pada anda.

Hal penting yang perlu diketahui

- Timbang berat badan bayi, beri ASI eksklusif
- Minta imunisasi HB 1, BCG, Polio 1 sampai berumur 30 hari

Bayi berumur >1 bulan - 4 bulan

Pemantauan perkembangan; Pada usia 4 bulan bayi sudah dapat:

- Menegakkan kepala pada saat tengkurap
- Menggenggam mainan yang disentuhkannya terhadap tangannya.
- Mengikuti gerakan dengan menggerakkan kepala dari satu sisi ke sisi yang lain
- Membalas senyuman

Stimulasi dini di rumah

- Mengungkapkan rasa kasih sayang dan rasa aman dengan berbicara lembut.
- Menirukan ocehan, gerakan dan mimik anak
- Melatih anak membalikan badan dari terlentang ke tengkurap

- Melatih anak menggenggam dengan kuat. Letakan benda di tangan bayi, setelah bayi menggenggam, tariklah benda dari tangan bayi secara perlahan-lahan.

Hal penting yang perlu diketahui:

- Imunisasi HB 2, DPT 1, Polio 2 (bayi usia 2 bulan)
- Imunisasi DPT 2, Polio 3 (bayi usia 3 bulan)
- Timbang berat badan setiap bulan, pada usia 1-4 bulan berilah bayi ASI eksklusif

Bayi berumur > 4 bulan – 6 bulan

Pemantauan perkembangan; Pada umur 6 bulan bayi sudah dapat:

- Berbalik dan terlentang ke telungkup atau sebaliknya
- Meraih mainan yang berada dalam jangkauan tangannya
- Menengok ke arah sumber suara, mencari benda yang dipindahkan

Stimulasi dini di rumah:

- Membantu bayi duduk sendiri.
- Melatih bayi memegang dua benda dalam waktu yang bersamaan.
- Melatih bayi menirukan kata-kata, melatih bayi bermain dan berkomunikasi

Hal yang perlu diketahui:

- Imunisasi DPT 3 dan Polio 4 (bayi usia 4 bulan).
- Timbang berat badan setiap bulan
- Sebelum tumbuh gigi, bersihkan lidah dan gusi bayi dengan kain kasa yang dibasahi air matang hangat setelah menyusu.

- Bayi terus diberi ASI dan mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI, berbentuk makanan lumat atau cair, missal: bubur susu, air buah.
- Sebaiknya ASI diberikan dulu sebelum makanan pendamping.

Bayi berusia > 6 bulan - 9 bulan.

Pemantauan perkembangan; Pada umur 9 bulan bayi sudah dapat:

- Duduk sendiri, memindahkan benda dari tangan satu ke tangan lain
- Merespon dengan tertawa dan berteriak bila melihat benda yang menarik
- Makan kue sendiri tanpa dibantu

Stimulasi dini di rumah:

- Bantulah bayi berdiri di atas alas yang datar dan kuat
- Melatih bayi untuk mampu memasukan dan mengeluarkan benda dari tempatnya
- Membantu bayi menyebut nama benda, mengajak bayi agar bisa bermain bersama

Hal penting yang perlu diketahui:

- Imunisasi HB 3 (bayi usia 6 bulan), Imunisasi campak (bayi usia 9 bulan)
- Timbang berat badan bayi setiap bulan, memperhatikan kesehatan gigi bayi
- Bayi tetap diberi ASI dengan diselingi makanan pendamping.

Bayi berusia > 9 bulan - 12 bulan.

Pemantauan perkembangan; Pada usia 12 bulan bayi sudah dapat:

- Berjalan dengan pegangan, meraup benda kecil dengan jari-jari tangannya
- Mengatakan dua suku kata, membedakan orang yang sudah dikenal dengan orang yang belum ia kenal.

Stimulasi dini di rumah:

- Melatih bayi berjalan sendiri, melatih bayi menggelindingkan bola
- Memberikan kesempatan kepada anak untuk menggambar
- Melatih makan bersama anggota keluarga dengan posisi duduk

Hal penting yang perlu diketahui

- Timbang berat badan dan perhatikan kesehatan gigi, dengan memulau melatih sikat gigi secara rutin setiap hari.
- Bayi terus diberi ASI sebelum diberi makanan pendamping dalam bentuk lembik sekurang-kurangnya 3 kali dalam sehari.
- Berikan makanan selingan bergizi 2 kali sehari dan beri buah-buah segar.

Anak berusia > 12 bulan - 18 bulan.

Pemantauan perkembangan; Pada usia 18 bulan anak sudah dapat:

- Berjalan sendiri tanpa jatuh, memungut benda kecil dengan ibu jari dan telunjuk
- Mengungkapkan keinginan secara sederhana, dan minum sendiri dengan gelas

Stimulasi dini di rumah:

- Melatih anak naik turun tangga, dan menunjukkan cara menangkan bola dan melemparkan kembali.

- Melatih anak menyebut nama tubuh dengan menunjuk bagian tubuh anak.
- Memberi kesempatan pada anak untuk melepas pakaian sendiri.

Hal penting yang perlu diketahui:

- Timbang berat badan setiap bulan, mintalah kapsul vit. A setiap bulan Februari dan Agustus. (bulan vit. A)
- Dapat mulai belajar menyikat gigi sendiri, dilakukan sesudah sarapan dan sebelum tidur, hindari makanan yang lengket dan manis.
- Memberikan makanan sehat, anak masih tetap diberi ASI dan makanan pendamping; Anak mulai diberi makanan keluarga dengan jumlah $\frac{1}{2}$ porsi orang dewasa 3 kali sehari.
- Makanan selingan bergizi tetap diberikan 2 kali sehari, dan beri buah segar.

Anak usia > 18 bulan - 24 bulan

Pemantauan perkembangan; Pada umur 24 bulan anak sudah dapat:

- Berjalan mundur sedikitnya 5 langkah, mencoret-coret dengan alat tulis
- Menunjuk bagian tubuh dan menyebut namanya, meniru melakukan pekerjaan rumah tangga.

Stimulasi dini di rumah:

- Melatih anak dalam keseimbangan tubuh, bisa dengan cara berdiri satu kaki secara bergantian.
- Melatih anak menggambar bentuk, missal bulatan, segitiga, gambar wajah.

- Melatih anak mau bercerita tentang apa yang dilihatnya.
- Melatih anak dalam kebersihan diri, missal: buang air kecil atau besar pada tempatnya.

Hal penting yang perlu diketahui:

- Meminta kapsul vit A pada bulan vit A, dan timbang berat badan setiap bulan.
- Gigi susu lengkap (20 buah) pada anak usia 24 bulan.
- Tetap diberi ASI sampai anak berumur 2 tahun. Berilah makanan keluarga sesuai menu seimbang.

Anak usia > 2 tahun - 3 tahun

Pemantauan perkembangan; Pada usia 3 tahun anak sudah dapat:

- Berdiri dengan satu kaki sedikitnya dua hitungan, tanpa berpegangan.
- Meniru membuat garis lurus, menyatakan keinginan sedikitnya dua kata.
- Melepas pakaiannya sendiri.

Stimulasi dini di rumah:

- Melatih anak melompat dengan satu kaki, melatih anak menyusun balok.
- Melatih anak mengenal bentuk dan warna, dan melatih anak dalam hal kebersihan diri, misalnya: mencuci tangan dan kaki sampai pada mengeringkan sendiri.

Hal penting yang perlu diketahui:

- Timbang berat badan setiap bulan, minta vitamin A pada bulan Vit A.
- Periksa gigi anak setiap 6 bulan sekali.

Anak usia > 3 tahun - 4 tahun

Pemantauan perkembangan; Pada usia 4 tahun anak sudah dapat:

- Berjalan jinjit, membuat gambar lingkaran, mengenal sedikitnya satu warna.
- Mematuhi peraturan permainan sederhana.

Stimulasi dini di rumah:

- Mendorong anak agar dapat melakukan hal yang diperkirakan mampu ia kerjakan, misalnya: melompat, berlari.
- Melatih anak cara mengunting gambar, melatih anak mengancingkan kancing baju, melatih anak bersopan santun.

Hal yang perlu diketahui:

- Timbang berat badan setiap bulan, pada bulan vit A minta kapsul vit A.
- Terus mengawasi kesehatan gigi; hindari kebiasaan buruk, misal menghisap jempol, kebiasaan makan permen, coklat.
- Teruskan pemberian makanan keluarga, makanan selingan bergizi dan buah segar.

Anak usia > 4 tahun - 5 tahun

Pemantauan perkembangan; Pada usia 5 tahun anak sudah dapat:

- Melompat dengan satu kaki, mengancingkan baju, mencuci tangan sendiri.
- Berceritera sederhana.

Stimulasi dini di rumah:

- Memberi dorongan pada anak agar dapat melakukan hal yang diperkirakan mampu ia kerjakan, terutama kegiatan bermain anak-anak.

- Melatih anak melengkapi gambar, dan menjawab pertanyaan anak dengan benar, tidak membohongi anak dan menunda jawaban.
- Mengikutsertakan anak dalam aktifitas keluarga, seperti membetulkan mainan, belanja.

Hal penting yang perlu diketahui:

- Timbang berat badan setiap bulan, minta kapsul vitamin A pada bulan vitamin A, serta masih terus memperhatikan kesehatan gigi.
- Masih terus memberikan beraneka macam makanan keluarga sesuai dengan gizi seimbang, makanan selingan dan buah segar.

4.2 Perkembangan masa kanak-kanak

Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan perkembangan pada masa kanak-kanak adalah perkembangan: motorik anak, pengamatan dan fantasi, bahasa, permainan anak, gambar anak-anak, perasaan social. Masing-masing perkembangan akan dibahas pada uraian berikut ini.

Perkembangan motorik anak.

Motorik adalah segala sesuatu yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan tubuh. Dalam perkembangan motorik, unsure-unsur yang menentukan adalah otot, syaraf, dan otak. Dalam melaksanakan perannya ketiga unsure tersebut saling berinteraksi positif, artinya antara unsure yang satu dengan unsure yang lain saling berkaitan, menunjang dan melengkapi untuk mencapai kondisi motorik yang lebih sempurna keadaannya.

Kesempurnaan otak akan menentukan kondisi motorik. Sebagai ilustrasi, anak yang mengalami gangguan pada pertumbuhan otaknya, maka ia akan mengalami gangguan pada keterampilan menggerakkan tubuhnya. Ada beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan perkembangan motorik anak, antara lain:

Perbedaan motorik anak dengan orang dewasa, sebagai ilustrasi, dapat diamati dari:

- Cara memegang, ada perbedaan cara memegang yang dilakukan orang dewasa dengan anak-anak. Pada orang dewasa, jika memegang benda/ perkakas dengan cara spesifik sehingga akan mudah dalam menggunakan benda tersebut; Sedangkan anak-anak, jika memegang benda atau perkakas akan dilakukan dengan asal memegang mereka tidak memikirkan factor kemudahan penggunaan benda atau perkakas tersebut.
- Cara berjalan, jika orang dewasa berjalan hanya mempergunakan otot-otot yang perlu saja; Jika anak berjalan, maka seolah-olah seluruh tubuh ikut bergerak-gerak.
- Cara menyepak, jika anak-anak menyepak bola, maka kedua tangannya akan mengaju ke depan secara berlebihan. Masih banyak gerakan anak-anak yang kurang jelas tujuannya, namun semakin banyak pengalaman yang ia lakukan akan semakin berkurang dalam melakukan gerakan yang tidak jelas tujuannya.

Macam-macam motorik: Banyak gerakan yang dilakukan anak-anak, untuk lebih mudah mengenali gerakannya, maka gerakan anak dapat dibagi ke dalam tiga golongan:

- Motorik statis, adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan sebagai upaya memperoleh keseimbangan gerak; misal keseimbangan gerak kaki dan tangan saat sedang berjalan.
- Motorik ketangkasan, adalah suatu gerakan yang dilakukan untuk melaksanakan tindakan yang berwujud ketangkasan dan keterampilan; misal gerakan melempar, menangkap.
- Motorik penguasaan, adalah suatu gerakan untuk mengendalikan otot-otot, roman muka dan sebagainya.

Peran motorik bagi perkembangan kepribadian:

Pada saat bayi, ia belajar mengenal benda yang dapat dijangkau melalui mulutnya. Saat mulai pandai berjalan ia akan semakin luas menguasai ruang geraknya sehingga semakin luas pula hal yang harus dikenalnya. Semakin bertambah usia anak akan semakin bertambah perkembangan motorik anak. Perkembangan motorik berperan terhadap kesanggupan anak dalam mengenal secara sempurna. Perkembangan motorik anak yang terganggu dapat menimbulkan perasaan minder pada diri anak. Ada beberapa anjuran yang dapat mengkondisikan perkembangan motorik anak dapat terlaksana dengan baik, misalnya: memberi kesempatan bermain, bergerak dan membuat sesuatu dengan alat-alat permainannya.

Pengamatan dan fantasi

Pengamatan.

Pengamatan adalah suatu kegiatan dengan menggunakan alat-alat indera seperti kegiatan melihat, mendengar, mencium, mengecap, dan meraba. Proses pengamatan terjadi diawali adanya

bermacam-macam penrangsang datang dari luar melalui alat indera. Di dalam alat indera, perangsang diubah menjadi perangsang sensoris (sensus= alat indera). Gambaran penginderaan dikirimkan melalui saraf sensoris menuju pusat saraf dalam otak. Di dalam otak, gambaran penginderaan diolah di bagian pusat pengamat, maka terjadilah gambaran pengamatan.

Fantasi anak-anak.

Fantasi adalah kesanggupan jiwa membentuk tanggapan yang baru dengan pertolongan tanggapan yang telah ada. Anak-anak sering memiliki fantasi yang sangat luas, artinya ia dapat membuat gambaran atau khayalan yang luar biasa sehingga orang dewasa akan menganggapnya sesuatu yang mustahil. Anak belum mampu membedakan antara gambaran pengamatan, gambaran ingatan, dan fantasi, karena akal dan pengertian yang mereka miliki masih sederhana, namun perasaan dan keinginannya sangat tinggi. Pada akhir masa kanak-kanak, sifat fantasi mengalami kemajuan perkembangan pikirannya. Pada saat anak masuk taman kanak-kanak, fantasinya mendapat bimbingan dan kesempatan berkembang. Jika fantasi anak tidak mendapat kesempatan untuk berkembang, akan dapat menimbulkan hambatan perkembangan anak. Charlotte Buhler merangkum dongeng dan fantasi anak-anak ke dalam tiga kategori usia anak, yakni:

- Masa pertama: usia anak sampai 4 tahun, disebut masa "struwelpeter". Pada masa ini anak gemar mendengarkan cerita tentang anak nakal, berkuku panjang dan sebagainya.

- Masa kedua: usia anak > 4 tahun – 8 tahun, Pada masa ini anak-anak suka mendengarkan cerita kehidupan, missal: timun emas, cinderela, bawang putih dan sebagainya.
- Masa ketiga: usia anak > 8 tahun – 12 tahun, masa ini masuk ke dalam masa sekolah.

Perkembangan bahasa

Anak mempunyai kesanggupan menyatakan apa yang terkandung dalam pikirannya melalui suara, potensi ini dapat dikembangkan. Bahasa merupakan sebuah kelebihan bagi manusia. Melalui bahasa orang mampu membedakan subjek dan objek. Setiap obyek berpikir dinyatakan dengan tanda suara. Khusus untuk anak yang buta dan tuli, mereka mempunyai cara atau tanda tersendiri untuk menyatakan isi hatinya. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan perkembangan bahasa adalah:

Fungsi bahasa.

Bahasa membuat manusia lebih tinggi derajatnya dari derajat binatang. Bahasa difungsikan untuk menyatakan buah pikiran walaupun masih ada cara lain yang dapat digunakan. Ada tiga fungsi bahasa, yaitu:

- Alat untuk menyatakan ekspresi, contoh: tukang masak tangannya terkena wajan panas, ia akan berteriak; penjahit yang tertusuk jarum tangannya, ia juga akan berteriak, aduuh!
- Alat untuk mempengaruhi orang lain, contoh: seorang anak terpeleset masuk selokan, sambil ketakutan ia berteriak, toloong!

- Alat untuk memberi nama, setiap nama merupakan symbol yang mewakili benda tersebut.

John Dewey mengatakan, bahasa berfungsi sebagai alat penghubung social yang dapat dibutuhkan dalam pergaulann untuk merapatkan hubungan seseorang dengan orang lain.

Dorongan berbicara.

Kemampuan berbicara dapat dikembangkan melalui belajar dan berkomunikasi secara timbale balik. Untuk dapat belajar memerlukan kemampuan berpikir. Karl Buhler mengatakan, ada tiga daya pendorong yang membuat anak ingin berbicara, yaitu:

- Dorongan pernyataan, suatu dorongan untuk menyatakan kepada orang lain berkaitan dengan apa-apa yang terkandung dalam perasaan seseorang.
- Dorongan menguraikan, suatu dorongan untuk menguraikan hal-hal yang ingin dikatakannya, termasuk perkataan yang tidak diketahui.
- Dorongan menyampaikan, suatu dorongan untuk menyampaikan segala sesuatu yang menarik perhatiannya kepada orang lain.

Belajar berbicara dimulai sejak anak berusia 6-7 bulan, dimana setiap anak tidak mengalami perkembangan berbicara yang sama cepatnya. Ada yang perkembangan bicaranya cepat atau sebaliknya, bahkan ada anak yang perkembangan bicaranya terhenti sama sekali tereutama pada saat ia sedang mulai belajar

berjalan. Namun setelah perkembangan berjalannya lancar, ia kembali belajar bicara dengan perkembangan yang luar biasa.

Beberapa perkembangan bahasa:

Menetapkan perkembangan bahasa berdasarkan batas usia bukan masalah yang mudah, mengingat perkembangan bahasa itu sendiri tidak selalu sama. Orang tua sering merasa cemas, pada saat memperhatikan perkembangan bahasa bagi anak-anaknya, karena banyak orang tua yang membandingkan perkembangan bahasa anaknya dengan perkembangan bahasa anak orang lain, tanpa mengetahui bahwa perkembangan bahasa tidak selalu sama cepatnya antara anak yang satu dengan anak yang lain.

Clara dan William Steren, membagi perkembangan bahasa menjadi empat masa:

- Anak usia 1 tahun s/d 1 tahun 6 bulan, merupakan masa kalimat satu kata. Pada usia ini kata pertama yang diucapkan dimulai dari suara-suara raban yaitu suara yang keluar dari mulut bayi, misal "pa", "ma". Kata pertama tersebut merupakan pernyataan spontan dan hampir tidak ada hubungannya dengan proses belajar berbicara. Dalam masa ini anak cenderung mengucapkan pengulangan suara, seperti: mama, papa, bubu, mimi dan semacamnya.
- Anak usia > 1 tahun 6 bulan s/d 2 tahun, merupakan masa memberi nama. Pada masa ini perkembangan bahasa seakan terhenti, karena anak memusatkan perhatiannya pada belajar berjalan. Sambil berjalan ia selalu menanyakan nama benda atau apapun yang ia lihat, seperti: apa ini?, apa itu?, siapa itu? dan semacamnya. Sesudah pertengahan tahun kedua, anak terdorong untuk mengetahui nama semua benda dan pada saat

ini anak mulai menyadari bahwa setiap benda ada namanya. Bagi anak-anak, perkataan yang termudah adalah kata benda setelah itu disusul kata kerja, baru kata sifat. Terkadang anak kelihatan mengalami kesulitan berbicara, hal ini disebabkan karena kemajuan pikiran dan perasaannya lebih cepat berkembang daripada perkembangan bahasanya, untuk melengkapi hal itu biasanya anak akan melengkapi bahasanya dengan gerak tangan, muka dan sebagainya.

- Anak usia > 2 tahun s/d 2 tahun 6 bulan, merupakan masa kalimat tunggal. Pada usia ini perkembangan bahasa anak sudah mulai sempurna, anak telah menggunakan kalimat tunggal. Pada usia ini anak mulai mampu menyatakan pendapatnya tentang perbandingan, misal: ini lebih besar dari itu, yang ini bagus yang itu jelek , kue ini enak kue itu tidak enak, dan sebagainya.
- Anak usia > 2 tahun 6 bulan dan seterusnya, merupakan masa kalimat majemuk. Pada masa ini anak akan mengucapkan kalimat yang makin panjang dan makin sempurna. Anak mulai menyatakan pendapatnya dengan kalimat majemuk dan anak masih sering berbuat kesalahan terupama dalam merangkai kalimat. Namun ia tidak pernah putus asa dan ia akan semakin banyak bertanya. Lingkungan hidup sangat berpengaruh terhadap perkembangan bahasa, dengan demikian jangan menirukan bahasa anak-anak yang salah diucapkannya.

Bentuk bahasa anak-anak.

Berdasarkan hasil penelitian, Jean Piaget mengklasifikasikan bentuk bahasa anak menjadi dua, yaitu:

- Bahasa egosentris, adalah bahasa yang lebih menonjolkan keinginan dan kehendak seseorang. Sebagai ilustrasi: anak menangkap suatu percakapan dan percakapan tersebut diulanginya untuk dirinya sendiri. Sebelum anak selesai berbahasa egosentris, anak belum siap untuk mulai berbahasa social.
- Bahasa social, adalah bahasa yang sifatnya komunikatif yang digunakan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Bentuk bahasa yang digunakan adalah informasi, pertanyaan, permintaan, kritik, pujian.

Permainan anak

Permainan merupakan kegiatan yang dipilih sendiri tanpa ada paksaan dari orang lain dan tanpa adanya desakan untuk bertanggungjawab. Bermain tidak sama dengan bekerja sehingga tujuan permainan terletak dalam permainan itu sendiri dan dapat dicapai pada waktu bermain. Beberapa hal yang perlu diketahui oleh orang tua berkaitan dengan permainan anak adalah:

Teori permainan

- Teori rekreasi, ditemukan oleh Schaller dan Lazarus. Menyatakan bahwa permainan merupakan kesibukan untuk menenangkan pikiran, sehingga permainan dapat dikategorikan kepada kegiatan beristirahat.
- Teori penglepasan, atau disebut teori kelebihan tenaga, ditemukan oleh Herbert Spenser. Pada dasarnya dalam diri anak terdapat kelebihan tenaga, karena aktifitas anak-anak belum seperti orang dewasa. Untuk mencapai keseimbangan dalam

dirinya, maka kelebihan tenaga harus dilepaskan. Cara yang paling tepat dilakukan adalah melalui kegiatan bermain.

- Teori biologis, ditemukan oleh Karl Gross, yang selanjutnya dikembangkan oleh maria Montessori. Ia mengatakan bahwa permainan merupakan tugas biologis, dimana permainan merupakan latihan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan hidupnya dan juga dapat dianggap sebagai latihan jiwa dan raga untuk kehidupan dimasa yang akan datang.
- Teori psikologi dalam, ditemukan oleh Sigmund Freud dan Adler. Mereka memandang permainan dari sudut psikologi dalam. Freud menyatakan bahwa permainan merupakan pernyataan nafsu-nafsu yang terdapat di daerah bawah sadar yang sumbernya berasal dari dorongan nafsu seksual. Sedangkan Adler mengatakan permainan merupakan usaha untuk menutup-nutupi perasaan harga diri kurang. Prof. Dr. Buytendijk mengatakan, permainan merupakan pernyataan-pernyataan dalam bentuk kegiatan yang bersumber dari dorongan hidup. Kohnstamm mengatakan bahwa, dalam permainan bukan prestasi yang dicari melainkan suasana permainan itu sendiri yang menjadi tujuannya, sehingga di dalam permainan terdapat unsur kebebasan dan keinginan untuk mengalami perasaan senang.

Fungsi permainan, beberapa fungsi permainan bagi anak-anak adalah:

- Sarana untuk membawa anak-anak kealam masyarakat
- Mampu mengenal kekuatan sendiri

- Memperoleh kesempatan mengembangkan fantasi dan menyalurkan kecenderungan pembawaannya
- Berlatih menempa perasaannya
- Memperoleh kegembiraan, kesenangan dan kepuasan
- Melatih diri untuk mentaati peraturan yang berlaku.

Macam-macam permainan anak yang dikemukakan oleh H. Hetzer adalah:

- Permainan fungsi, berguna untuk melatih fungsi-fungsi gerak dan perbuatan, sehingga yang diutamakan dalam permainan ini adalah gerakannya.
- Permainan konstruktif, dalam permainan ini yang terpenting adalah hasilnya, sehingga daya cipta anak sangat dibutuhkan.
- Permainan destruktif, kegiatan permainannya masih bersifat merusak sehingga disebut masa merusak.
- Permainan reseptif, kegiatan anak mulai berfantasi jika ia melihat buku bergambar atau mendengarkan cerita.
- Permainan peranan, anak memerankan dirinya sesuai dengan yang sedang dimainkannya.
- Permainan sukses, dalam kegiatan bermain anak mengutamakan prestasi, missal memanjat pohon.

Syarat-syarat permainan yang baik:

- Mudah dibongkar-pasang, tidak berbahaya.
- Mengembangkan daya fantasi, merupakan mainan yang sifatnya mudah diubah-ubah sehingga memacu anak dalam mengembangkan fantasinya.

Gambar anak-anak

Banyak para ahli yang telah mempelajari gambar anak-anak , mereka antara lain: Corrado Ricci dari Italia, Sully dari Amerika dan Kerschensteiner dari Jerman. Pada umumnya mereka menggunakan metode pengumpulan yang kemudian mereka pelajari dengan teliti. Seperti yang dilakukan oleh Kerschensteiner yang telah mengumpulkan dan meneliti lebih dari tigaratus ribu gambar anak-anak. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ia membuat pembagian gambar anak-anak menjadi 5 masa yaitu:

- Masa corat-coret (pada usia 3 - 5 tahun), pada masa ini dalam diri anak ada dorongan untuk menyatakan sesuatu. Dalam gambarnya belum terkandung makna tertentu, karena corat-coret yang ia lakukan masih sebatas pada sekehendaknya.
- Masa bagan atau skema (pada usia 5 - 7 tahun), pada masa ini anak telah memperlihatkan bentuk-bentuk bagan dalam goresannya, dan dia tahu apa yang dia lakukan, sehingga bentuk bagan dalam goresannyapun diberi nama sendiri.
- Masa bentuk dan garis (pada usia 7 - 9 tahun)
- Masa silhuet atau baying-bayang (pada usia 9 - 10 tahun)
- Masa perspektif (pada usia 10 tahun ke atas)

Masa ketiga, keempat dan kelima termasuk pada masa anak sekolah, dengan demikian penjelasan selanjutnya akan dikemukakan pada perkembangan anak usia sekolah.

Perkembangan perasaan social

Sejak anak berusia satu tahun ia sudah dapat berhubungan namun masih sebatas pada orang tua, saudara atau orang dewasa

yang tinggal bersama dalam satu rumah. Perkembangan selanjutnya, anak mulai menunjukkan kemampuan berhubungan batin yang semakin lama semakin nyata. Setelah memasuki masa kanak-kanak barulah perkembangan perasaan social nampak nyata. Sekitar usia dua- tiga tahun anak sudah mulai mengembangkan perasaan sosialnya dengan teman sebaya, mereka seolah sudah memiliki masyarakat kecil yang berupa kelompok. Walau kelompok mereka hanya mampu bertahan bermain bersama dalam waktu yang relative singkat. Di lingkungan keluarga anak menuntut kasih sayang orang tua terutama ibunya hanya untuk dirinya sendiri. Pada usia ini anak mulai timbul perasaan iri kepada orang dirumahnya yang juga masih membutuhkan perhatian ibunya. Pada perkembangan selanjutnya perkembangan social semakin menggembarakan. Anak mulai memahami kepada siapa ia menaruh simpati dan kepada siapa ia merasa takut. Anak tidak akan merasa takut atau malu jika berhadapan dengan orang yang disukainya, dan sebaliknya. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan perkembangan perasaan social anak adalah:

Penakut.

Perasaan takut merupakan tempat yang luas dalam perkembangan kejiwaan anak. Jika ditinjau dari dasar biologis, ternyata ada takut bawaan, misal: takut jatuh, meskipun sebenarnya bukan takut bawaan. Jika ditinjau dari dasar lingkungan, perasaan takut dipengaruhi oleh lingkungan, sehingga perasaan takut akan mudah menyebar pada anak lainnya, atau bahkan kejiwa orang dewasa, misal: takut pada perampokan. Jika ditinjau dari psikologis, sebagai orang tua seharusnya menghindarkan rasa takut

di dalam diri anak-anak. Misal: orang tua selalu memupuk rasa tenang dan percaya diri pada anak-anaknya. Jika ditinjau dari dasar pendidikan, sebagai orang tua yang berperan sebagai pendidik pertama di dalam keluarga, harus bijak dalam segala tindakan dan selalu waspada terhadap setiap kata yang diucapkannya.

Keras kepala.

Setelah anak mencapai usia tiga tahun, sikap keras kepala sering timbul di kalangan anak-anak yang memang mendapat pendidikan keras dan ketat di lingkungannya. Namun sesungguhnya sikap keras kepala yang terjadi pada anak-anak merupakan salah satu proses dalam pencapaian perkembangan anak tersebut. Beberapa factor yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan penyebab timbulnya keras kepala bagi anak-anak antara lain:

- Anak mulai pandai berkehendak, walaupun belum mampu mempertimbangkan
- Anak mulai menyadari tentang cara-cara bermain menurut pikirannya.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk memperbaiki sikap keras kepala pada anak-anak antara lain:

- Diusahakan untuk tidak terlanjur bertindak keras kepala
- Mengalihkan sikap keras kepala dengan berbagai akal, missal menghadapi anak dengan tenang, membujuk dengan kata-kata yang lembut.

Iri hati.

Perasaan iri hati merupakan gejala yang sering timbul dalam kehidupan kalangan anak-anak. Perasaan iri hati disini lebih kepada perasaan takut kehilangan kasih sayang, perlindungan atau perhatian orang tua terutama dari ibunya. Hal ini sering terjadi pada seorang anak yang mendapatkan adik baru. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua tentang bentuk-bentuk kelakuan anak yang ditimbulkan oleh perasaan iri hati antara lain:

- Suka menangis dan marah-marah, bertambah nakal.
- Berbuat tidak tertib dan sering mengeluarkan kata-kata kasar
- Berpura-pura sakit dan melakukan kebiasaan buruk, missal menghisap ibu jari.

Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya iri hati, antara lain:

- Jangan memanjakan dan berilah kesempatan untuk bermain dengan anak-anak lain, serta banyak mengenalkan dengan sanak keluarga.
- Perlakuan orang tua tidak pilih kasih, atau ada istilah anak kesayangan.

Pendusta.

Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan dusta. Dusta di kalangan anak-anak berbeda dengan dusta yang dilakukan orang dewasa. Ada dua bagian dusta yakni dusta semu dan dusta sebenarnya. Dusta semu adalah dusta yang sering diucapkan anak-anak, yang sifatnya tidak sengaja dan tidak mempunyai maksud menipu, serta tidak ada tujuan yang hendak

dicapai, hal demikian terjadi karena: perkembangan bahasa maupun jiwanya belum sempurna, Keinginan dan kenyataan dicampuradukkan karena daya kritisasinya belum sempurna, takut terkena hukuman. Dusta sebenarnya adalah dusta yang dilakukan secara spontan dan mempunyai maksud tertentu, namun anak tidak menyadari bahwa hal yang ia lakukan akan menjadi sebuah kebiasaan. Beberapa sebab ia berdusta antara lain karena: merasa takut, ingin menarik perhatian orang lain, ingin mendapatkan keuntungan, telah mampu mengatur perilaku dirinya dalam upaya mencapai maksud dan tujuan tertentu.

Kepatuhan

Kepatuhan merupakan gejala yang umum terdapat dikalangan anak-anak. Orang tua sebagai pendidik pertama bagi anak-anak akan mengalami masalah kepatuhan yang terjadi pada anak-anaknya. Menurut Langeveld, anak baru dapat berlaku patuh setelah anak melampoi masa krisis pertama, pada usia 3-5 tahun. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua tentang sifat-sifat yang memungkinkan kepatuhan anak antara lain:

- Dorongan imitasi yaitu dorongan meniru, terdapat dalam diri masing-masing anak
- Dorongan identifikasi yaitu dorongan menyamakan diri, dorongan ini sangat kuat dimiliki anak-anak
- Sugestibel, artinya mudah dipengaruhi orang lain, karena cara berpikirnya masih sangat sederhana

Beberapa cara untuk menanamkan kepatuhan pada anak-anak, antara lain:

- Memperingatkan anak dengan cara berulang-ulang,
- Jika memberikan perintah harus singkat dan jelas, untuk anak-anak yang lebih besar sebuah larangan hendaknya ditambah penjelasan seperlunya

4.3 Perkembangan Masa Anak Sekolah

Setelah anak mencapai usia 6 tahun, perkembangan jasmani dan rokhaninya mulai sempurna. Anak sudah mulai keluar dari lingkungan keluarga dan masuk pada lingkungan sekolah. Pada masa ini mereka mulai mengenal banyak teman dan lingkungan social yang semakin luas. Anak mulai ingin mengetahui segala sesuatu yang ada di lingkungannya yang sebelumnya belum pernah ia ketahui. Semua pengalaman baru akan ia dapatkan pada lingkungan social yang baru, hal ini akan sangat berpengaruh pada perkembangannya baik jasmani maupun rokhani dan juga akan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan perkembangan masa anak sekolah adalah:

Syarat anak masuk sekolah:

- Anak telah masuk usia 6 tahun, dengan kondisi jasmani sehat dan kuat untuk melakukan aktifitas di sekolah
- Memiliki fungsi jiwa (daya ingat, cara berpikir, daya pendengaran) yang sudah berkembang baik, hal ini diperlukan untuk belajar membaca, menulis dan berhitung.
- Anak telah memperoleh cukup pengalaman yang dapat digunakan sebagai dasar dari pengajaran permulaan.

Beberapa persyaratan tersebut, anak akan memperlihatkan sifat dan kondisi: matang untuk mulai belajar membaca, menulis dan berhitung.

Perkembangan pengamatan:

Pengamatan merupakan kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan lima alat indera yaitu, melihat dengan mata, mendengar dengan telinga, mencium dengan hidung, meraba dengan ujung-ujung jari dan mengecap dengan lidah. Ada dua tipe pengamatan yaitu: tipe pelihat warna dan tipe pelihat bentuk. Anak yang tergolong tipe pelihat warna, jika perkembangan perasaannya lebih cepat terhadap warna, sebagai ilustrasi: jika anak tipe ini sedang menggambar maka ia akan lebih menonjolkan warna-warna yang tajam meskipun bentuk gambarnya belum kelihatan. Anak yang tergolong tipe pelihat bentuk, jika perkembangan perasaannya lebih cepat terhadap bentuk, sebagai ilustrasi: jika anak tipe ini sedang menggambar maka mereka belum merasa puas jika bentuk yang ia gambar belum sama dengan contohnya.

Ada beberapa fase pengamatan pada anak, yang menurut William Stern dibagi ke dalam empat masa, yaitu:

- Masa mengenal benda: sampai 8 tahun, pada masa ini pengamatan masih bersifat global, namun ia telah mampu membedakan benda tertentu seperti: mobil dan pesawat terbang; manusia dan binatang.
- Masa mengenal perbuatan: usia 8 - 9 tahun, pada masa ini anak mampu memperlihatkan perbuatan manusia dan perbuatan binatang.

- Masa mengenal hubungan: usia 9 – 10 tahun, pada masa ini anak telah mengenal hubungan sebab – akibat.
- Masa mengenal sifat: usia 10 tahun ke atas, pada masa ini anak mulai dapat menganalisa pengamatannya, sehingga ia mengenal sifat-sifat benda, manusia dan binatang.

Perkembangan fantasi

Sejak anak nerusia 5 tahun, perhatian anak mulai ditunjukkan kea lam nyata, namun tidak berarti ia kehilangan fantasinya. Hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan perkembangan fantasi antara lain: masa fantasi, nilai fantasi, keburukan berfantasi, berikut ini adalah ilustrasi tentang perkembangan fantasi anak-anak:

- Masa fantasi anak. Mulai berkembang setelah anak mengalami masa egosentris. Perkembangan masa fantasi anak melalui: Masa dongeng (4 – 8 tahun), pada masa ini anak sangat senang mendengarkan ceritera kehidupan; Masa realisme naïf (8 – 12 tahun), pada masa ini anak memasuki realisme kritis, ia lebih menyukai ceritera yang bena-benar terjadi; Masa pahlawan (12 – 15 tahun), pada masa ini anak lebih suka membaca buku-buku perjuangan.
- Nilai fantasi. Ada beberapa nilai fantasi bagi anak, yaitu: Fantasi dapat dipergunakan sebagai hiburan; Fantasi dapat memudahkan anak dalam menerima pelajaran; Fantasi dapat membentuk budi pekerti anak.
- Keburukan kebiasaan berfantasi, antara lain: anak sering tenggelam dalam dunia fantasinya; Anak takut menghadapi

kenyataan, anak bias menjadi pemalu dihadapan teman-teman atau sebaliknya.

Gambar anak sekolah

Kerschensteiner mengungkapkan hasil penelitiannya bahwa, kemajuan menggambar melalui beberapa taraf yaitu:

- Masa menggores (3 - 5 tahun), masa skema (>5 - 7 tahun),
- Masa bentuk dan garis (>7 - 9 tahun), anak sudah mulai menyadari bahwa gambar-gambarnya tidak sesuai lagi dengan bentuk benda sebenarnya.
- Masa bayang-bayang (>9 - 10 tahun), anak mulai mampu menggambar sesuai kenyataan dan akan telah mampu menggambar dua dimensi garis.
- Masa perspektif (>10 - 14 tahun), anak mulai mengenal kedalaman benda-benda yang akan digambarnya.

Perkembangan berpikir.

Menurut Robert Y Havighurst, dalam keadaan normal, pikiran akan berkembang secara berangsur-angsur sampai anak berusia 12 - 13 tahun, ingatannya akan menjadi kuat sekali. Mereka biasanya suka menghafalkan sesuatu dalam jumlah yang banyak, pada saat ini anak mengalami masa belajar. Usia ini merupakan masa peka bagi anak dalam menambah pengetahuan, kemampuan dan mencapai kebiasaan baik. Ia mulai muncul keinginannya untuk mengetahui kenyataan, hal ini akan mendorong anak untuk menyelidiki segala sesuatu yang ada di lingkungannya. Sifat egosentris anak berangsur-angsur mulai hilang. Dalam kondisi sehat, ia suka bergerak dan selalu melakukan

hal-hal yang mengandung kegiatan. Kemampuan berpikir mereka bertambah kritis, sehingga mereka hanya memperhatikan dan bias menerima sesuatu yang menurutnya masuk di akal.

Perkembangann perasaan.

Anak-anak memiliki perasaan yang lebih kuat pengaruhnya jika dibandingkan orang dewasa. Namun pengaruh perasaannya lebih rendah daripada pengaruh perasaan anak kecil. Anak sekolah tampak selalu gembira, cepat merasa puas dan tampak tidak pernah menyesali perbuatannya. Mereka belum mampu ikut merasakan kesusahan atau kesulitan yang dirasakan orang lain atau keluarganya. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan perkembangan perasaan anak sekolah antara lain:

- Perasaan intelek, merupakan perasaan yang menyertai perbuatan berpikir. Hal ini erat kaitannya dengan mampu tidaknya dalam penyelesaian tugas-tugas sekolah.
- Perasaan seksual. Sebelum anak mencapai usia 12 tahun, perasaan seksual anak belum berkembang.
- Perasaan keindahan, adalah perasaan yang muncul ketika individu menghayati sesuatu yang ada hubungannya dengan indah dan buruk. Apa yang disebut indah menurut anak jika ia menyukainya. Jadi sesungguhnya perasaan keindahan bagi mereka belum jelas, masih tergantung pada factor lingkungan.
- Perasaan keagamaan, merupakan perasaan yang menyertai individu ketika menghayati sesuatu yang ada hubungannya dengan Tuhan. Pada masa ini masih dalam masa berkembang

Perkembangan rasa social.

Masa krisis pertama (10 - 12 tahun) merupakan permulaan timbulnya kesadaran akan “akunya” atau merupakan permulaan memiliki sikap obyektif. Pada saat inilah anak memulai meletakkan dasar perkembangan sosial yang sesungguhnya. Pada saat anak mulai bersekolah, ia dengan gembira menyambut kenalan-kenalan barunya. Perkembangan selanjutnya mereka mulai membuat kelompok-kelompok sendiri. Makin lama bergabung dalam kelompoknya masing-masing, anak mulai merasa memiliki peran dalam kelompoknya dan anak mulai merasakan kepandaian akan dirinya. Perkembangan selanjutnya mulai muncul pemimpin dan pengikut di dalam kelasnya. Pada masa ini, anak mulai belajar menyesuaikan diri dengan teman sebayanya, hal ini merupakan suatu usaha untuk membangkitkan rasa social atau usaha memperoleh nilai-nilai social. Hal yang perlu diperhatikan orang tua dalam perkembangan rasa social anak adalah, tempatkanlah kegiatan anak sesuai dengan jenis kelaminnya, hal ini berperan untuk perkembangan anak selanjutnya.

4.4 Perkembangan Masa Remaja

Masa remaja, usia 12 - 13 tahun s/d 17 - 18 dan > 18- 19 s/d 21/ 22 tahun merupakan masa yang sangat menentukan dalam kehidupan selanjutnya, karena masa ini anak-anak banyak mengalami perubahan pada psikis dan fisiknya. Pada masa ini mereka banyak mengalami gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga jika orang tua tidak disiplin dalam menanamkan norma-norma social yang baik , maka mereka akan mudah menyimpang dari aturan atau norma-norma social yang berlaku di kalangan

masyarakat. Berbagai hal yang perlu diketahui berkaitan dengan ciri khas perkembangan masa remaja adalah:

Karakteristik remaja awal

Remaja awal disebut dengan “teenagers” yaitu anak belasan tahun, mereka dalam usia sekitar 12/ 13 s/d 17/ 18 tahun. Pertumbuhan fisik belum mencapai kesempurnaan demikian juga dengan pertumbuhan psikisnya. Ada beberapa karakteristik yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan cerminan tingkah laku masa remaja awal:

- Keadaan perasaan dan emosi. Pada usia ini sangat peka dan tidak stabil. Remaja awal dilanda pergolakan sehingga mengalami sehingga perubahan dalam perbuatannya. Sikap terhadap sesuatu mula-mula sangat interes namun tiba-tiba berhenti atau cepat bosan. Dalam menentukan pilihan masih selalu berubah-ubah.
- Keadaan mental. Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna, kritis dan mampu melakukan abstraksi. Ia mulai menolak terhadap hal-hal yang menurut dia tidak bias dimengerti, sehingga sering bertentangan dengan orang tua, guru maupun orang dewasa lainnya.
- Keadaan kemauan. Anak memiliki kemauan atau keinginan untuk mengetahui berbagai hal yang dilakukan orang lain atau orang dewasa. Sebagai ilustrasi: anak laki-laki ingin mencoba, seperti apa si rasanya merokok; untuk anak perempuan, bersolek. Keinginan menjelajahi alam, menyelidiki sesuatu yang kadang-kadang dapat menemukan hasil bersifat ilmiah.

- Keadaan moral. Pada usia ini dorongan seks mulai cenderung memperoleh pemuasan. Anak mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian. Kondisi demikian sering dianggap tidak sopan terutama bagi orang tua maupun masyarakat umum.

Karakteristik remaja akhir

Remaja akhir pada umumnya masuk usia 17/ 18 s/d 21/ 22 tahun. Bagi wanita usia 17 tahun sering disebut dengan “sweet seventeen”, dan dianggap telah memasuki kedewasaan. Masa akhir remaja merupakan proses penyempurnaan baik fisik maupun psikisnya. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan karakteristik remaja akhir adalah:

- Keadaan perasaan dan emosi. Pada usia ini, sesekali anak masih menampakan luapan emosinya namun kestabilan emosinya mulai meningkat. Pertumbuhan anggota tubuhnya telah seimbang, kondisi ini menciptakan perasan percaya diri dalam tingkah lakunya, demikian juga dalam menentukan pilihann atau minatnya. Mereka sudah memiliki konsep pada dirinya, sehingga keputusan yang telah ia ambil tidak mudah dipengaruhi oleh siapapun.
- Keadaan mental. Pada usia ini sudah mulai kritis karena kemampuan fikir semakin sempurna. Kemampuan pikir usia ini sudah mulai mampu menguasai perasaannya sehingga gejolak emosinya mulai tertata.
- Keadaan kemauan. Pada usia ini langkah-langkah kehidupannya semakin terkendali, disesuaikan dengan situasi dan kondisi. Kemauannya terarah sesuai dengan keinginan dan

kemampuannya. Mereka telah mulai berani menunjukkan kemampuan mengatur hidupnya.

- Keadaan moral. Pada usia ini, kondisi moral sudah pada tingkat konvensional atau penilaian moral yang prinsip, lebih realistis baik mengenai dirinya, umum, keluarga maupun terhadap benda.

BAB 5

MAKANAN DALAM KELUARGA

Makanan memiliki peran penting dalam memelihara kesehatan jasmani, rokhani dan social. Makanan merupakan kebutuhan dasar yang dipergunakan untuk kelangsungan hidup manusia, dengan demikian kita perlu makan agar bisa hidup. Dalam kehidupan sehari-hari, sejak jaman dulu hingga kini, sebuah keluarga selalu berupaya agar dapat memperoleh sampai pada menghidangkan makanan sehari-hari. Sebagai ilustrasi: orang tua bekerja untuk mencari makan. Hidangan makanan yang dirasakan enak merupakan sebuah nilai kenikmatan.

Keluarga harus mengetahui bahwa kecuali sebagai nilai kenikmatan, makanan dibutuhkan bagi anak untuk tumbuh secara normal, dan dibutuhkan bagi orang dewasa untuk memelihara kesehatan. Perlu kita ketahui juga bahwa makanan yang bermutu gizi tinggi dapat menyempurnakan ukuran-ukuran badan dan memperpanjang hidup. Bahkan kecantikan atau ketampanan seseorang dapat diperbaiki oleh makanan. Jaringan urat syaraf serta otak manusia mendapat zat-zat gizi melalui peredaran darah. Zat-zat gizi tersebut akan menjamin kelancaran dan kecerdasan daya berpikir sehingga manusia selalu siap dalam bertindak. Untuk ibu hamil sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan dalam jumlah cukup dan memiliki nilai gizi tinggi karena sangat penting bagi pertumbuhan janin dan juga bayinya kelak.

Makanan yang cukup dan baik akan mempengaruhi daya kerja kita. Jika kita tidak hati-hati dalam mengkonsumsi, makanan bisa sebagai penyebab berbagai penyakit, khususnya jika kualitas dan kuantitasnya tidak dijaga. Sebagai ilustrasi: jika kita dalam jangka waktu yang secara terus menerus makan makanan yang kurang bergizi, tanpa kita sadari kita akan merasakan lelah yang berlebihan, nyeri atau gangguan pencernaan. Meskipun kemungkinan tidak sampai jatuh sakit yang harus dirawat, namun jelas dapat mengurangi efisiensi kerja, yang selanjutnya akan berkaitan dengan kekebalan kita terhadap penyakit.

Keluarga disarankan mampu mengetahui kebutuhan gizi anggotanya. Kebutuhan gizi berbagai fase kehidupan manusia tidak sama: untuk, wanita hamil, ibu menyusui, bayi, anak-anak, anak sekolah, remaja, orang dewasa, orang tua. Jika menurut perhitungan kandungan gizi yang disediakan keluarga sudah optimal, namun anggota keluarga kurang maksimal mengkonsumsinya dengan alasan tidak lezat maknanya, maka artinya makanan yang penuh kandungan gizi tidak ada gunanya. Maka tata laksana makanan keluarga tidak cukup dengan memperhatikan dari kecukupan gizin yang maksimal saja, namun sampai pada cara pengolahan dan penyajinnya. Sebelum pengolahan, hal yang perlu disiapkan adalah perencanaan, belanja, persiapan dan cara mengolahnya. Tempat mengolah makanan (dapur) dan peralatan perlu kita pelajari agar kita dapat bekerja dengan efisien.

Untuk kelancaran pengadaan bahan makanan, keluarga disarankan mempunyai persediaan makanan. Berkaitan dengan hal tersebut, keluarga perlu mempelajari pengetahuan dan praktik

tentang pengawetan dan penyimpanan bahan makanan dengan tidak mengurangi kadar gizi yang ada pada bahan makanan tersebut. Berbagai hal yang perlu dipelajari orang tua berkaitan dengan tata laksana makanan keluarga antara lain: Penggolongan bahan makanan; Dasar pengetahuan bahan makanan; Penganekaragaman makanan. Berikut ini adalah deskripsinya:

5.1 Penggolongan Bahan Makanan

Bahan makanan yang lazim digunakan bagi manusia secara Nasional dapat dikelompokkan menjadi sepuluh yaitu:

- Bahan makanan jenis padi-padian (*serelia*), umbi-umbian dan hasil olahannya. Bahan makanan kelompok ini antara lain adalah: beras, jagung, gandum, jewawut, jail, berbagai jenis umbi, seperti kentang, ubi kayu, ubi jalar dan jenis umbi lain. Berbagai hasil olahan dari bahan makanan itu seperti: mi, roti, havermout, maizena. Jika dilihat dari zat gizi utamanya bahan-bahan yang tergolong dalam kelompok ini adalah bahan makanan sumber karbohidrat yang dalam susunann menu Indonesia menduduki sebagai makanan pokok.
- Bahan makanan jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya. Termasuk dalam kelompok ini adalah jenis kacang seperti: kacang tanah, kacang hijau, kedelai. Berbagai jenis biji-bijian seperti: jambu monyet, kelapa, buah melinjau. Sedangkan hasil olahannya seperti: kecap, tempe, tahu, tepung hunkue dan sebagainya. Bahan makanan kelompok ini lebih berfungsi sebagai sumber protein nabati, merkipun tidak semua bahan makanan tersebut mengandung protein tinggi.

- Bahan makanan jenis daging. Termasuk dalam kelompok ini antara lain daging: sapi, kambing, kerbau, dan berbagai jenis daging unggas dan bagian-bagian tubuhnya seperti: hati, usus dan otak termasuk dalam kelompok ini.
- Bahan makanan jenis telur. Termasuk dalam kelompok ini antara lain telur: ayam, itik, ppenyu, puyuh dan sebagainya.
- Bahan makanan yang mencakup berbagai jenis ikan dan hasil laut. Termasuk dalam kelompok ini antara lain jenis ikan: banding, bawal, tawes, kakap, mujaher, gurami, disamping itu juga termasuk: udang, kepiting, kerang. Hasil olahannya antara lain: terasi, sardenis, ikan peda, ikan asin dan sebagainya.

Bahan makanan yang termasuk dalam kelompok 3, 4, 5 adalah kelompok bahan makanan yang merupakan sumber protein hewani yang berfungsi sebagai lauk-pauk dalam susunan menu makan Indonesia.

- Bahan makanan berupa sayur-mayur. Termasuk dalam kelompok ini terdiri dari: sayuran daun seperti: bayam, kool putih, kool kembang; sayuran buah seperti: terung, tomat, labu, lombok; sayuran berupa umbi seperti: bit, bawang, wortel dan sebagainya. Dilihat dari kandungan zat gizinya kelompok ini lebih berfungsi sebagai sumber mineral dan vitamin, dan dalam susunan menu makanan Indonesia berperan sebagai sayur.
- Bahan makanan yang terdiri dari berbagai jenis buah-buahan. Termasuk buah-buahan dalam kelompok ini yang sering digunakan sebagai pencuci mulut menu makanan Indonesia adalah buah: pisang, duku, durian, jeruk, nanas, papaya, salak

dan lain sebagainya. Buah-buahan dalam kelompok ini lebih berfungsi pada sumber vitamin.

- Bahan makanan yang terdiri dari susu, hasil olahannya seperti: keju, yoghurt, mentega. Kelompok ini lebih berfungsi sebagai sumber protein.
- Bahan makanan sebagai sumber minyak dan lemak, seperti: margarine, minyak kelapa, minyak kacang dan sebagainya.
- Bahan makanan yang tidak termasuk dalam kesembilan kelompok di atas, antara lain: agar-agar, gula, kecap serta beberapa bahan penyedap.

5.2 Dasar Pengetahuan Bahan Makanan.

Dasar pengetahuan tentang bahan makanan mencakup berbagai aspek seperti: jenis bahan makanan, mutu bahan makanan, cara menyimpan dan mengolah bahan makanan yang berkaitan dengan sifat fisik bahan makanan. Hal-hal yang perlu diperhatikan berkaitan macam bahan makanan yang banyak digunakan dalam menu makanan Indonesia antara lain: Serelia dan umbi-umbian serta hasil olahannya; Kacang-kacangan dan biji-bijian serta hasil olahannya; Daging dan hasil olahannya; Telur dan hasil olahannya; Ikan dan hasil laut lainnya; Berbagai jenis sayur-mayur; Susu dan hasil olahannya; Sumber lemak dan minyak. Berikut ini adalah berbagai penjelasannya.

Serelia dan umbi-umbian serta hasil olahannya, meliputi:

Beras

Beras merupakan bahan makanan pokok untuk menu makanan Indonesia. Beras yang baik adalah beras yang jika dimasak

akan menghasilkan nasi yang empuk atau pulen dan memberi aroma yang harum. Lekat tidaknya butiran beras setelah dimasak ditentukan kandungan zat amilosa dan amilopektin. Beras yang kandungan amilopektinnya tinggi akan lebih lekat jika dimasak. beberapa hal yang perlu diketahui guna memilih beras yang baik antara lain:

- Warna keputih-putihan dan sedikit mengkilap
- Butiran biji tampak utuh atau tidak banyak yang patah
- Tidak mengeluarkan bau yang tidak wajar
- Bersih dari berbagai kotoran, seperti debu, kutu beras, pasir dan sebagainya.

Beras dapat dimasak dengan berbagai cara seperti, ditanak dalam periuk (nasi liwet), dikukus, dimasak dengan berbagai peralatan *rice cooker* yang sekarang sudah semakin canggih. Disamping dimasak dalam bentuk nasi, beras juga dapat dimasak dalam bentuk lain seperti: lontong, ketupat, bubur, nasi tim atau dibuat menjadi tepung beras sebagai bahan pembuat kue. Hal penting yang perlu diperhatikan dalam menanak nasi antara lain:

- Nasi dimasak tidak terlalu keras atau terlalu lembik;
- Tidak menggumpal waktu ihidangkan;
- Tidak menjadi keras jika sudah dingin.

Gandum

Gandum sebagai bahan makanan hampir seluruhnya dalam bentuk tepung. Untuk mendapatkan tepung gandum yang bersih melalui proses penggilingan yang panjang. Dalam proses penggilingan endosperm dipisahkan dari dedak, kemudian

endosperm dihancurkan dan diayak untuk mendapatkan butiran-butiran gandum yang diinginkan. Selanjutnya tepung gandum diputih dengan bahan pemutih, yang sering digunakan adalah benzyl peroksida. Mutu roti ternyata ditentukan oleh umur tepung, makin lama tepung gandum disimpan akan makin baik mutu roti yang dihasilkan, sehingga sering digunakan bahan peningkat mutu tepung gandum seperti: asam askorbat atau potassium bromat.

Bahan utama pembuatan roti adalah: 100 bagian tepung gandum; 53-57 bagian air; 1 bagian ragi roti; 2 bagian garam. Selain itu masih dapat ditambah dengan bahan lain seperti: susu, keju dan sebagainya. Sedangkan proses pembuatan roti adalah sebagai berikut: pertama, bahan dicampur menjadi satu dan dibuat menjadi adonan hingga merata, selanjutnya ragi roti mulai menfermentasi gula yang ada dalam tepung gandum dan menghasilkan karbondioksida. Karbondioksida akan tertahan dalam adonan. Terakhir adonan dicetak menurut bentuk yang diinginkan dan dipanggang dalam oven.

Dalam proses pemanggangan sebagian air akan menguap dan ragi akan mati. Zat pati yang ada dalam tepung akan mengalami proses yang disebut gelatinisasi, selanjutnya akan terjadi penggumpalan protein yang menyebabkan bentuk roti tidak berubah setelah masak. Permukaan roti akan berwarna coklat karena terbentuk caramel akibat banyaknya air yang menguap. Untuk meninggikan nilai gizi ke dalam roti sering ditambahkan unsure gizi tertentu seperti: zat kapur, zat besi, vitamin B. Roti yang mengalami penambahan zat gizi disebut *enriched bread*.

Selain untuk membuat roti, tepung gandum dapat diolah menjadi produk lain dengan jalan memisahkan zat pati dan gluten

dalam tepung gandum tersebut. Gluten digunakan sebagai bahan tambahan untuk mempertinggi kandungan protein dalam roti dalam pembuatan monosodiumglutamate (MSG) sebagai bahan penyedap atau untuk keperluan lain. Dalam keadaan kering gluten mengandung 72% protein dan 14 % hidrat . Pati digunakan untuk memperbaiki tekstur dan kekentalan serta rasa makanan. Jenis gandum yang agak keras dapat dibuat makanan seperti: macaroni, spageti.

Jagung

Sebagai makanan pokok jagung dimasak seperti nasi, tetapi dibutuhkan air lebih banyak dan waktu memasak lebih lama. Jagung memiliki mutu gizi rendah jika dibandingkan dengan beras dan gandum.

Agar dapat dimakan lebih enak, biasanya jagung dicampur dengan beras. Kandungan zat lemak dalam jagung jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan serelia lain. Maka dari jagung dapat dihasilkan minyak jagung. Kadar lemak tak jenuh minyak jagung sangat tinggi sehingga minyak jagung dianjurkan sebagai pengganti minyak kelapa (coconut oil). Karena kandungan gluten dalam jagung sangat rendah, maka tepung jagung tidak dapat digunakan sebagai bahan pembuat roti.

Kentang

Kentang merupakan satu-satunya jenis umbi-umbian yang dalam menu makanan Eropa digunakan sebagai pengganti roti. Di Indonesia kentang dimasukan kedalam golongan sayuran oleh karena itu kentang tidak lazim digunakan sebagai makanan pokok.

Tepung

Pada umumnya tepung digunakan sebagai bahan pembuat roti dan berbagai macam kue atau penganan. Jenis tepung yang digunakan bukan saja tepung gandum, tetapi juga berbagai tepung dari bahan makanan lain, yakni: tepung jagung, tepung tapioca, tepung kacang hijau, tepung arrowroot dan sebagainya. Tepung berbentuk butiran-butiran kecil mengandung amilosa dan amilopektin. Disamping untuk membuat bermacam-macam kue, tepung juga digunakan sebagai bahan pengental dalam proses masak-memasak. Terjadinya pengentalan disebabkan tepung mempunyai daya serap air sehingga butiran-butiran tepung menjadi lebih besar. Jika dipanaskan granula akan pecah, hal ini disebut dengan gelatinisasi. Pada peristiwa gelatinisasi ini akan terjadi peningkatan viskositas karena air sudah masuk ke dalam butiran tepung dan tidak dapat bergerak bebas lagi. Misalnya: saus yang dikentalkan dengan menambahkan tepung, maka derajat kekentalan saus tergantung pada banyaknya tepung yang ditambahkan.

Kacang-kacangan, biji-bijian serta hasil olahannya, meliputi:

Kacang kedelai

Kacang kedelai merupakan salah satu bahan makanan sumber protein nabati yang paling baik. Kandungan proteinnya 35%, dan mengandung semua jenis asam amino esensial yang diperlukan tubuh manusia. Hasil olah kacang kedelai antara lain berupa: tempe, tahu, tauco, kecap dimana kesemuanya mendapat kedudukan yang penting dalam hidangan makanan keluarga di

Indonesia. Mengacu pada Syahnien Moehyi, tempe dan tauco dibuat melalui proses fermentasi dengan menggunakan jamur *Rhizopus oligosporus* atau *Rhizopus oryzae*. Karena protein, zat lemak dan polisakarida mengalami hidrolis selama proses fermentasi, maka bahan makanan yang dibuat melalui proses fermentasi umumnya mempunyai daya cerna yang tinggi; Selain itu juga akan mengeluarkan rasa dan aroma yang khas yang berbeda dengan bahan asalnya.

Tempe maupun tahu dapat diolah menjadi berbagai macam masakan. Kedua jenis bahan makanan tersebut sama pentingnya dengan bahan makanan hewani yang digunakan sebagai lauk-pauk. Sedangkan tauco dan kecap lebih berperan sebagai bahan penyedap untuk memberikan baik rasa maupun aroma pada masakan.

Kacang tanah

Dalam menu makanan keluarga di Indonesia, kacang tanah lebih berfungsi sebagai bahan, seperti untuk membuat sambal atau sebagai bahan pembuat penganan. Dari kacang tanah diperoleh minyak kacang yang kandungan lemaknya mencapai 40%. Minyak kacang digunakan sebagai pengganti minyak kelapa dan mengandung asam lemak tak jenuh tinggi sehingga tidak menyebabkan kandungan trigliserida dalam darah. Bungkil sisa pembuatan minyak kacang tanah dapat diolah menjadi oncom. Kacang tanah mentah harus disimpan dengan baik untuk menghindari tumbuhnya jamur *Aspergillus flavus* yang dapat menghasilkan racun aflatoksin yang berbahaya bagi manusia.

Kacang hijau

Kacang hijau selain mengandung protein tinggi juga banyak mengandung vitamin B1. Kacang hijau banyak digunakan sebagai bahan pembuat panganan seperti bubur atau lainnya. Disamping itu juga dapat dibuat rempeyek atau campuran sup. Kacang hijau juga dapat dibuat tepung yang disebut dengan tepung hunkue.

Disamping jenis kacang-kacangan yang telah tersebut di atas, masih ada jenis kacang-kacangan atau biji-bijian yang lain yang sering digunakan dalam menu makanan Indonesia antara lain adalah: kacang merah, yang sering dibuat sup dan baik untuk anak-anak. Kacang bogor, kacang arab merupakan jenis kacang yang sering dibuat makanan camilan. Untuk jenis biji-bijian seperti mete, kenari sering digunakan untuk membuat kue -kue kering.

Daging dan hasil olahannya

Jenis daging hewan yang lazim digunakan dalam menu makanan yaitu: daging sapi, kerbau, kambing, ayam, itik, rusa dan berbagai jenis burung. Daging menempati kedudukan penting dalam menu makanan baik makanan Indonesia maupun Eropa disamping rasanya lezat juga merupakan sumber zat gizi tinggi, yaitu protein. Kandungan protein dari berbagai jenis daging hewan berkisar antara 16% sampai dengan 20%. Selain mengandung protein tinggi daging juga mengandung senyawa ekstraktif yang dapat merangsang kelenjar-kelenjar pencernaan makanan, sehingga daging sangat baik digunakan untuk pembangkit nafsu makan (*appetizer*).

Dilihat dari warna maupun struktur daging dari berbagai jenis hewan berbeda-beda seperti pada table berikut ini:

Tabel 3: Struktur serat otot dan warna dilihat dari jenis daging

No	Jenis Daging	Struktur Serat Otot	Warna
1	Sapi	Lebih halus	Agak merah muda
2	Kerbau	Lebih kasar	Merah tua
3	Kambing	Tampak halus	Merah muda
4	Ayam, itik, burung dara, kalkun,	Halus sekali	Putih
5	Babi	Halus	Agak keputihan

Keempukan daging setelah dimasak dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- Lamanya daging digantung setelah dipotong dan cara penggantungan karkas di tempat penyimpanan.
- Umur hewan waktu dipotong menentukan apakah daging hewan itu empuk atau keras. Ternak yang umurnya lebih tua dagingnya akan lebih keras
- Ternak khusus untuk dipotong biasanya dagingnya lebih empuk dibandingkan dengan ternak bukan untuk dipotong.

Daging yang akan dibeli sebaiknya daging yang masih segar, tanda-tanda daging yang masih segar antara lain: warna merah segar, jaringan kenyal (elastis), kukuh dan tidak basah, baunya normal atau tidak mengeluarkan bau busuk. Berikut ini beberapa hal yang perlu diketahui tentang jenis daging yang dapat dipilih sesuai dengan kegunaannya:

- Daging gandik, merupakan jenis daging yang hanya ada satu potong pada setiap ekor sapi. Jika dipanggang akan empuk sekali
- Daging lulur atau has dalam adalah daging yang diambil dari tulang punggung sapi, daging ini disebut juga dengan *filet steak*. Daging ini empuk memiliki mutu tinggi.
- Daging lulur bagian luar tulang punggung, jenis daging ini hampir sama dengan has dalam tetapi mutunya sedikit lebih rendah.
- Daging yang melekat pada tulang seperti pada bagian kaki, lutut, iga. Jenis daging ini baik sekali digunakan untuk pembuatan sup dan gulai.
- Daging pada bagian paha depan yang tergolong jenis daging keras dan tipis. Daging jenis ini paling cocok untuk pembuatan sosis.
- Daging bagian rusuk dan perut atau daging yang berlemak, baik sekali digunakan untuk membuat sate.
- Jenis daging lainnya adalah daging yang tidak layang disajikan dalam bentuk utuh tetapi dalam bentuk daging cincang.

Dalam pembuatan masakan Eropa, mutu daging sangat diperhatikan terutama untuk jenis daging yang akan digunakan untuk membuat steak. Ada beberapa variasi steak yang dibuat dari jenis daging yang berbeda. antara lain:

- Rib eye steak, dibuat dari daging tengkuk atau lamosir depan yang tidak berlemak dan tidak berurat; daging ini sangat empuk dan tidak berlemak sehingga tidak boleh dibakar terlalu lama.

- T-bon steak, dibuat dari daging yang diambil dari tulang yang berbentuk T di daerah pinggul.
- Sirloin steak, dibuat dari daging sebelah luar bagian belakang tulang punggung; Daging ini tidak mengandung serat kolagen tetapi bagian tepinya berlemak; Stek ini paling disukai karena dagingnya empuk sekali.
- Tenderloin steak, dibuat dari daging punggung belakang sebelah dalam; Sama dengan sirloin steak, tetapi potongannya tidak setebal sirloin steak.

Ada dua hal yang perlu diketahui tentang cara memasak daging, yaitu:

- Dengan cara panas kering (*dry heat*), seperti: membakar, menggoreng, memanggang,
- Dengan panas basah (*moist heat*), yaitu dengan cara menggoreng kemudian ditambahkan air, lalu diungkep terus sampai masak.

Tingkat kematangan daging terutama yang dibakar dibedakan dalam tiga tingkatan, yaitu:

- Matang sekali (*well-done*)
- Setengah matang (*medium*)
- Matang tipis (*rare*), bagian dalam daging warnanya masih tetap merah.

Beberapa hal yang perlu diketahui, bahwa pada dasarnya untuk masakan keluarga di Indonesia, daging dihidangkan dalam berbagai jenis masakan yang secara garis besar dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- Masakan kering tanpa kuah, seperti: sate, empal, rending, balado;

- Masakan dengan kuah kental, seperti: opor, kalio, gulai;
- Masakan berkuah banyak, seperti: semur, sup, rawon, soto;
- Masakan giling atau yang dihaluskan, seperti: pergedel, ayam kodok, gadon, abon, kornet.

Dari berbagai jenis organ tubuh, seperti: hati, jantung, paru-paru, ginjal; hati merupakan bahan makanan yang baik mutu gizinya oleh sebab itu harga hati cenderung agak lebih mahal. Organ tubuh hewan tersebut kandungan asam uratnya cukup tinggi, sehingga banyak dihindari oleh orang yang menurut kesehatan sudah disarankan untuk menghindarinya.

Daging jenis unggas, seperti ayam berwarna putih dan kandungan lemaknya tidak begitu banyak. Oleh karena itu daging ayam merupakan pilihan yang paling baik sebagai pengganti daging sapi bagi mereka yang ingin menurunkan kandungan trigliserida dan kolesterol dalam darahnya atau bagi mereka yang menderita hiperlipidemia.

Telur dan hasil olahannya

Telur mempunyai struktur yang khusus dengan kandungan gizi yang tinggi sehingga dapat mengembangkan sel yang telah dibuahi menjadi seekor anak unggas . Telur terdiri dari tiga bagian yaitu: kulit telur yang terdiri dari bahan organik (95,3%); putih telur atau albumen yang banyak mengandung air (87%); kuning telur yang terdiri dari campuran protein (17,2%); zat lemak (32,2%); dan air (48,5%), disamping mineral dan glukosa. Jika disimpan, telur akan mengalami perubahan : Berat telur akan menjadi berkurang karena terjadinya pengurangan kandungan air

dalam albumen dan hilangnya CO₂, NH₃ dan H₂S. Hilangnya air menyebabkan ruang udara dalam telur menjadi bertambah sehingga berat jenis telur menjadi berkurang. Hal-hal yang perlu diketahui tanda-tanda telur yang masih segar:

- Kulir telur masih baik dan tidak retak, jika diterawang di sinar terang telur tampak jernih.
- Telur akan tenggelam jika dimasukkan ke dalam air; dan telur tidak berbunyi jika digoyang-goyang
- Kuning telur masih bulat dan terletak ditengah-tengah
- Telur tidak mengeluarkan bau yang tidak sedap/ bau busuk.

Untuk mencegah terjadinya penguapan air, maka penyimpanan telur dapat dilakukan dengan jalan merendam telur dalam air kapur, supaya pori-pori telur tertutup sehingga menghambat pertumbuhan mikroorganisme. Selain itu penyimpanan telur dapat dilakukan dengan cara melakukan pembekuan, hal ini lebih mudah dilakukan dan tahan lama, asalkan dilakukan ditempat penyimpanan yang suhunya selalu dibawah 20 derajat Celsius. Jika dibandingkan dengan daging, pemakaian telur dalam menu makanan Indonesia jauh lebih luas. Telur dapat disajikan dalam bentuk telur: rebus, pindang, bumbu bali, bumbu rujak, mata sapi, dadar serta masih banyak bentuk lainnya.

Ikan dan hasil laut lainnya

Ikan sebagai sumber protein dalam menu makanan keluarga Indonesia. Jika dilihat dari tempat hidupnya, ikan dapat dibagi menjadi dua golongan: ikan laut yang hidup di laut dan ikan air tawar yang hidup di sungai, danau, empang dan rawa. Jika dilihat

dari kandungan gizinya terutama protein, ikan laut dan ikan tawar tidak banyak berbeda. Ikan hampir tidak ada zat ekstraktif seperti pada daging yang memberikan cita rasa pada daging.

Dalam menu makanan keluarga Indonesia, ada beberapa jenis ikan laut yang populer, antara lain seperti berikut:

- Ikan tongkol, jika masih mentah dagingnya berwarna merah, tetapi kalau sudah dimasak warnanya berubah menjadi coklat hitam. Dagingnya padat dan tidak berduri. Jenis ikan ini sering menimbulkan alergi, karena mengandung sejenis senyawa yang disebut histamine.
- Ikan kakap, berkepala tipis dan pendek, namun panjangnya bisa mencapai satu meter. Warnanya kelabu putih, giginya kecil-kecil.
- Ikan bawal, warnanya hitam atau putih sehingga sering disebut dengan bawal hitam atau bawal putih. Dagingnya padat sedikit berduri, ikan ini banyak disukai karena rasanya enak.
- Ikan tengiri, mirip dengan ikan tongkol hanya dagingnya berwarna putih dan jarang menimbulkan alergi. Dagingnya enak, padat dan tidak bertulang.

Untuk jenis ikan tawar yang banyak digemari antara lain sebagai berikut:

- Ikan gurami, berwarna kehitaman, bersisik besar, dagingnya tebal dan tidak bertulang. Ikan ini banyak dipelihara di kolam-kolam besar atau di tambak-tambak.
- Ikan mas atau ikan karper. Warnanya bermacam-macam: merah, kuning, kehijauan dan hitam. Jenis ikan mas yang besar mencapai 4-5 kg per ekor.

Cara memilih ikan yang bagus dan segar dapat dilakukan dengan memperhatikan tanda-tanda berikut ini:

- Daging ikal jika ditekan kenyal sehingga tidak membekas, tidak lembik
- Mata ikan berwarna merah segar, jika mata ikan tampak kusam kehitaman, tandanya ikan tidak segar lagi atau mulai membusuk.
- Insang berwarna merah segar
- Ikan tidak mengeluarkan bau busuk atau bau tidak sedap.

Berbagai jenis sayur mayur

Yang dimaksud dengan sayur mayur adalah setiap bagian tanaman yang dapat dimakan dimakan oleh manusia. Jika dilihat dari sudut botani, sayur mayur dibagi dalam beberapa golongan, yakni:

- Sayuran daun adalah sayuran yang berupa daun muda yang berasal dari berbagai tanaman , termasuk di dalamnya antara lain, daun: bayam, kubis lobak, selada, sawi, katu.
- Sayuran berupa batang muda dari tanaman sayuran, termasuk dalam kelompok ini antara lain: asparagus, rebung.
- Sayuran berupa akar dan umbi, berasal dari tanaman yang berada di bawah tanah, termasuk dalam kelompok ini antara lain: wortel, lobak, bit.
- Sayuran berupa bunga tanaman, termasuk dalam kelompok ini antara lain: kembang kol, jantung pisang.

- Sayuran berupa buah, baik buah muda maupun yang sudah tua, termasuk dalam kelompok ini antara lain: tomat, terung, kacang panjangcabai, buncis, nangka muda, labu siam dsb.
- Sayuran berupa jenis kacang-kacangan, termasuk dalam kelompok ini kacang merah, kacang kapri dsb.

Sayuran penting artinya terutama sebagai sumber berbagai vitamin dan mineral walaupun kandungan kedua kelompok unsur itu dalam masing-masing jenis sayuran tidak sama. Kandungan zat gizi dalam sayuran , terutama berbagai jenis vitamin bergantung pada cara penanganan sayuran setelah dipetik, cara pengolahan serta cara memasaknya. Berbagai jenis mineral terutama zat kapur, zat besi, fosfor, dan jenis mineral lain sebagian besar didapat dari bahan makanan berupa sayuran. Disinilah betapa pentingnya sayuran sebagai makanan yang disarankan untuk dikonsumsi oleh manusia, bahkan pada kelompok usia tertentu merupakan satu keharusan. Kecukupan mineral bagi tubuh manusia tidak mungkin dapat dipenuhi hanya dari makanan pokok dan lauk pauk berupa ikan atau daging saja. Manfaat lain dari sayuran adalah tingginya kandungan serat yang berfungsi untuk membentuk *faeses* dalam saluran pencernaan sehingga memperlancar buang air.

Susu dan Hasil Olahny

Susu merupakan makanan yang jika ditinjau dari sudut gizi dapat dikatakan hampir sempurna. Komposisi susu perah terdiri dari: 87,1% air, 3,9% lemak, 3,4% protein, 4,8% laktosa, 0,72% abu. Susu segar yang akan diminum harus melalui pasteurisasi terlebih dahulu guna mencegah penularan penyakitdan mencegah

kerusakan karena mikroorganisme. Dalam proses pasteurisasi, susu dipanaskan pada suhu 65 derajat Celsius selama 30 menit.

Beberapa hasil olahan susu yang perlu diketahui antara lain:

- Susu homogen adalah, susu yang telah diproses sedemikian rupa sehingga tidak mengalami pemisahan *cream* dari komponen susu yang lain walaupun disimpan lama.
- *Cream* adalah bagian lemak susu yang dengan cara tertentu dipisahkan dari komponen susu yang lain dan kemudian distabilkan.
- Susu skim yaitu susu yang telah diambil lemak susunya baik sebagian maupun seluruhnya. Zat gizi dalam susu skim masih lengkap kecuali lemak. Susu ini baik sekali digunakan untuk diet rendah kalori.
- Mentega yaitu produk yang dibuat dari lemak susu dengan menambahkan garam dan melalui proses yang disebut pengadukan sehingga diperoleh masa yang terdiri dari partikel-partikel lemak yang padat dan bersambung.
- Susu kental yang diperoleh dengan jalan penguapan hampa terhadap susu. Secara umum istilah susu kental diartikan sebagai susu yang dimaniskan. Tepung susu penuh adalah susu utuh yang kandungan airnya diuapkan sampai hanya sekitar 2%. Pengeringan susu bisa dilakukan melalui proses semprot.
- Yoghurt adalah produk susu yang telah mengalami fermentasi dengan menggunakan *Lactobacillus bulgaricus* dan akan memberikan rasa atau aroma yang khas.

- Keju adalah produk susu yang diperoleh melalui pemisahan dan pengumpulan kasein. Pengumpulan susu ini terjadi akibat adanya enzim renasa.

Sumber Lemak dan Minyak

Lemak adalah bahan makanan yang pada temperature biasa (suhu kamar) terdapat dalam bentuk padat, sedangkan minyak adakah bahan makanan yang dalam temperature biasa terdapat dalam bentuk cair. Beberapa hal yang perlu diketahui tentang jenis lemak dan minyak antara lain adalah:

- Minyak goreng adalah lemak yang biasa digunakan untuk menggoreng makanan, seperti: minyak kelapa, minyak jagung, minyak kacang.
- Mentega merupakan emulsi air dalam minyak. Mentega dibuat dengan jalan memisahkan lemak susu dari komponen susu yang lain melalui proses pengocokan.
- Margarine, difungsikan sebagai pengganti mentega yang terbuat dari lemak hewani atau lemak nabati. Kandungan lemaknya sekitar 80%.
- Mentega putih adalah lemak pada yang bersifat plastis. mentega putih pada umumnya dibuat dari minyak nabati seperti: minyak kedelai dan minyak kacang.

Lemak menempati kedudukan penting dalam menu makanan, selain untuk menambah cita rasa makanan, keempukan makanan, dilihat dari sudut gizi penting sekali artinya untuk meningkatkan kandungan kalori dalam makana

5.3 Penganekaragaman makanan

Penganekaragaman menu makanan bukan saja dapat membantu memperbaiki kualitas makanan tetapi juga memperkaya khasanah tata boga. Jika dilihat dari sudut ekonomi, penganekaragaman makanan akan membebaskan masyarakat dari ketergantungan terhadap satu atau dua jenis bahan pangan saja. Penganekaragaman pangan merupakan pengembangan pemanfaatan anekaragam bahan makanan dalam rangka memperkaya tata hidangan makanan Indonesia. Beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan penganekaragaman pangan adalah sesuatu yang bertalian dengan pola kebiasaan makan keluarga, yang terdiri dari: pola kebiasaan makan; jenis bahan makanan; jenis masakan dan tata hidangan. Berikut ini adalah penjelasannya.

Penganekaragaman Pola Kebiasaan Makan

Pemenuhan kebutuhan zat gizi masing-masing individu dalam keluarga, tergantung pada pola kebiasaan makan yang antara lain dilihat dari, jenis makanan yang dimakan dan frekuensi waktu makan dalam keluarga tersebut. Pola kebiasaan makan masyarakat Indonesia terutama yang bermukim di pedesaan 90% hanya makan dua kali sehari, tanpa ada yang menyediakan makanan selingan. Sedangkan yang bermukim di daerah perkotaan 60% hanya makan dua kali sehari, dan 30% di antaranya menyediakan makanan selingan (survey, Syahmien Moehyi, 1992). Makanan selingan adalah makanan yang diberikan diantara waktu makan makanan pokok yang berupa jajanan, yang biasanya disertai dengan minuman hangat. Hasil survey menunjukkan, bahwa

jumlah zat gizi yang diterima oleh rata-rata penduduk berbagai daerah di Indonesia hanya sekitar 80% dari kebutuhan yang mentinya harus terpenuhi. Berdasarkan hasil survey tersebut merupakan satu indikasi bahwa, pola kebiasaan makan yang dilakukan oleh sebagian besar masyarakat di Indonesia baik di pedesaan maupun di perkotaan masih kurang memenuhi syarat untuk tercukupinya kebutuhan gizi yang dianjurkan. Sehubungan dengan hal tersebut dalam upaya memperbaiki gizi masyarakat, perlu didorong terjadinya pola kebiasaan makan keluarga yang sekarang masih banyak dilakukan yaitu: Dari keluarga yang hanya dua kali makan dalam sehari, menjadi tiga kali makan dalam sehari, dan masih ditambah dengan hidangan makanan selingan diantara waktu makan.

Merubah pola kebiasaan makan baik dalam frekuensi maupun jenis makanan yang dikonsumsi tidak mudah. Pola kebiasaan makan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang antara lain adalah, faktor budaya dan faktor social ekonomi keluarga. Jika kebiasaan makan yang terjadi kini dirubah menjadi kebiasaan makan ideal yang diharapkan akan mampu mencukupi zat gizi sesuai yang dianjurkan pemerintah, maka jumlah makanan yang dibutuhkan dan dihabiskan masyarakat Indonesia akan jauh lebih meningkat. Hal ini merupakan tugas pemerintah dalam memperbesar pengadaan pangan, disamping itu pemerintah juga harus memberi kemudahan bagi masyarakat Indonesia dalam upaya mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari. Makanan sehat keluarga merupakan modal bagi terciptanya kesehatan keluarga. Kesehatan keluarga merupakan modal bagi kesehatan bangsa. Bangsa yang sehat akan tercipta Negara yang kuat.

Penganekaragaman Jenis Bahan Makanan

Jika kata makan selalu diartikan dengan makan nasi sebagai makanan pokok, dan jika terjadi perubahan pola kebiasaan makan keluarga, yang tadinya makan dua kali sehari menjadi makan tiga kali sehari, akan membawa efek naiknya konsumsi dan kebutuhan beras. Penganekaragaman jenis makanan merupakan langkah awal mengubah persepsi kata makan dalam keluarga, untuk tidak dikaitkan dengan makanan pokok yang berupa nasi. Selanjutnya demikian juga yang diharapkan, untuk masyarakat secara umum ,tentang persepsi makan untuk tidak dikaitkan dengan makanan pokok yang berupa nasi.

Seprti halnya dalam makanan Eropa, sumber hidrat arang tidak selalu digunakan roti, tetapi dapat juga digunakan kentang, spageti, jagung atau lainnya, yang terpenting bahan makanan tersebut tersedia di pasar dan siap untuk dapat digunakan sebagai sumber hidrat arang. Perubahan pola kebiasaan makan dengan penganekaragaman jenis bahan makanan harus dibarengi dengan upaya penyediaan bahan pangan pengganti. Jika tidak maka tidak akan terjadi perubahan pola kebiasaan makan. Banyak sekali sumber hidrat arang yang dapat digunakan sebagai pengganti beras, seperti berbagai jenis umbi-umbian, misalnya: singkong, ketela rambat, talas; dan biji-bijian seprti: jagung, jail, jewawut dan sebagainya.

Penganekaragaman Jenis Masakan

Semakin banyak macam masakan yang dapat dibuat dari sejenis bahan makanan dengan cita rasa yang berbeda-beda, akan semakin mudah bahan makanan tersebut didayagunakan oleh

keluarga pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. Jika tepung jagung atau tepung singkong dapat dibuat roti atau kue dengan cita-rasa sebaik dengan roti atau kue yang dibuat dari tepung gandum, maka singkong dan jagung akan merupakan bahan pangan pilihan yang digunakan sebagai pengganti nasi dan roti dari tepung gandum. Demikian halnya dengan penganekaragaman masakan lauk-pauk..

Dalam upaya penganekaragaman jenis masakan perlu diciptakan resep-resep baru yang moderen, agar masakan digemari oleh keluarga dan masyarakat umum. Sebagai contoh, tahu atau tempe tidak hanya dimasak dengan cara digoreng saja, tetapi dapat juga dimasak lain seperti: rolade, sate, steak atau mungkin dapat dibuat tahu atau tempe burger, sehingga dikemudian hari tahu burger dapat dijadikan pilihan pengganti hamburger. Berbagai jenis resep masakan tradisional yang dewasa ini mulai jarang dipraktikkan perlu digali kembali untuk dapat dikembangkan sehingga menghasilkan masakan yang sesuai dengan perkembangan tata hidup masyarakat sekarang. Namun demikian, kita tetap berharap semua jenis masakan tradisional yang dikembangkan harus tetap memperlihatkan cirri khas masakan Indonesia sehingga mudah dikenali dan dikembangkan masyarakat Indonesia.

Penganekaragaman Tata Hidangan

Hidangan menu makan keluarga Indonesia tidak dikenal adanya makanan pembuka yang berfungsi sebagai pembangkit selera (*appetizer*) dan makanan penutup yang mengakhiri hidangan makan sebagaimana pada menu makanan Eropa. Tata hidangan

yang hanya terbatas pada hidangan utama yang biasanya terdiri dari nasi , sayur dan lauk-pauk menjadikan tata hidangan menu makanan Indonesia sangat terbatas, dan jenis masakan yang disajikanpun sangat terbatas. Sekarang, tata hidangan menu makanan Indonesia mulai ditambah dengan hidangan pembuka dan hidangan penutup. Namun tidak semua lapisan masyarakat Indonesia mampu menyelenggarakan menu makan sehari-hari dengan urutan demikian, penyebabnya kompleks, disamping faktor budaya juga adanya faktor social ekonomi. Jika pola penganeekaragaman menu makanan Indonesia secara umum mulai menjadikan urutan makan ditambah dengan makanan pembuka dan makanan penutup, maka penambahan ini akan memperluas kemungkinan penganeekaragaman makanan keluarga masyarakat Indonesia.

BAB 6

ETIKA DAN ESTETIKA BERBUSANA

Kata berbusana dianggap identik dengan berpakaian. Ada perbedaan diantara kata busana dan pakaian; busana tidak hanya sekedar pakaian namun memiliki konotasi pada pakaian yang indah, serasi, harmonis dengan asesorinya, sehingga merupakan pakaian yang enak dikenakan dan enak dipandang. Busana dalam arti umum adalah bahan tekstil atau bahan lainnya yang telah dijahit atau belum dijahit yang dikenakan atau disampirkan untuk menutup tubuh manusia. Sebagai contoh: sarung dan kebaya, hem dan celana panjang, rok panjang atau pendek, sari dan sebagainya, dalam pengertian yang lebih luas sesuai dengan perkembangan dan peradaban manusia.

Busana merupakan kebutuhan manusia dasar yang harus diutamakan bagi kehidupan keluarga. Busana diperlukan sesuai dengan fungsinya yang antara lain adalah: busana sebagai pelindung, busana sebagai sarana memperindah. Keluarga yang tidak memiliki pengetahuan tentang etika dan estetika berbusana sering mengalami kesulitan dalam hal: bagaimana menyediakan cukup busana bagi anggota keluarganya agar memiliki busana yang pada pemakaiannya sesuai dengan waktu dan kesempatan. Ketepatan dalam penggunaan busana bagi sipemakai akan tergantung dari selera si pemakai dan aturan serta ketentuan terhadap kebiasaan yang berlaku.

Disamping fungsi busana banyak terfokus pada fungsi jasmani, namun busana juga dapat berpengaruh pada perkembangan rokhani. Kesadaran individu bahwa dirinya telah tepat berbusana sesuai dengan kesempatan dan adat kebiasaan atau memenuhi norma yang berlaku, maka individu tersebut akan merasa lebih percaya diri dan sebaliknya. Kepercayaan pada diri sendiri akan berpengaruh pada perilakunya, bahkan dapat mendukung keberhasilan seseorang. Sebagai ilustrasi: ada dua orang yang memiliki keahlian sama dan memiliki prestasi yang sama, melamar di perusahaan yang sama dan bagian yang sama, untuk orang yang penampilan dirinya lebih rapi dengan mengenakan busana yang sesuai, maka ia akan mendapat kesempatan besar untuk dapat diterima.

Jika sebuah keluarga mulai merubah pola berbusana baik untuk keseharian maupun pada kesempatan khusus, terutama dari busana Nasional atau daerah ke busana Internasional atau berpakaian secara Barat, maka keluarga akan menjumpai problem yang pada umumnya berkaitan dengan pengeluaran keuangan. Mode terus berubah, pakaian Internasional dan Barat lebih dipengaruhi oleh mode dibandingkan dengan pakaian Nasional dan pakaian daerah. Keluarga yang memiliki pola berpakaian sesuai mode, akan memiliki risiko untuk terus mengikuti mode dan akan memiliki konsep tidak mau ketinggalan jaman tentang model pakaian yang selalu berganti-ganti dalam waktu yang relative singkat. Sebagai ilustrasi: keluarga tidak lagi mau mengenakan pakaian tertentu biarpun masih baik, dengan alasan pakaian tersebut sudah ketinggalan jaman (mode sudah berganti). Mode dapat merupakan sebab dari berbagai ketegangan antara anggota

keluarga. Sering orang tua menganggap pakaian anaknya tidak sopan, padahal anak tersebut mengenakan pakaian yang sesuai dengan mode masa kini. Pengeluaran keluarga yang bertambah akibat kemauan anak untuk mengikuti mode pakaian, kadang-kadang memicu timbulnya masalah dalam keluarga.

Salah satu faktor yang dapat dilakukan untuk menghindari permasalahan keluarga berkaitan dengan pola berpakaian adalah, mengikuti mode berpakaian netral, mode netral merupakan mode pakaian yang selalu dapat diterima dalam berbagai kesempatan dari waktu ke waktu. Upaya menghindari pemborosan keuangan, keluarga dapat mengadakan pakaian dengan cara membuat pakaian sendiri. Untuk itu diperlukan keterampilan pemilihan dan pembelian bahan, potong- memotong, sampai pada jahit menjahit pakaian.

Sebuah keluarga, disamping perlu mengetahui cara atau terampil mengadakan pakaian keluarga sendiri, juga perlu memperhatikan bagaimana cara memelihara pakaian yang dikenakannya. Dengan perkembangan yang pesat dalam bidang tekstil, tidak mudah lagi bagi keluarga untuk mengenal dan menentukan sifat-sifat serta pemeliharannya dengan hanya sambil melihat dan merabanya saja. Mengikuti perkembangan dalam dunia tekstil akan membantu keluarga mengenal bahan baru dengan sifat-sifat khasnya. Label dengan catatan mengenai isi bahan dan cara pemeliharannya untuk semua barang tekstil tentu sangat diinginkan oleh semua konsumen, karena akan sangat membantu konsumen dalam memilih dan memelihara pakaian maupun lenan rumah tangga. Pemeliharaan yang salah dapat merusak bahan tekstil sebelum waktunya.

Kelengkapan berpakaian perlu diperhatikan disamping pemilihan, pengadaan dan pemeliharaan pakaian. Sebagai ilustrasi: kelengkapan pakaian antara lain, selop, sepatu, tas, ikat pinggang, sampai pada perhiasan seperti, kalung, giwang, kalung peniti dan lain-lain. Pria juga perlu menyetarakan antara kemeja, celana panjang, dasi dengan setelan jasnya, sampai pada sepatu kaos kaki atau yang mengenakan sarung dan pecinya serta kelengkapan lainnya. beberapa hal yang masih perlu diketahui orang tua berkaitan dengan etika dan estetika berbusana antara lain adalah: fungsi busana, etika berbusana, estetika berbusana, motif berbusana. Berikut ini adalah deskripsinya.

6.1 Fungsi Busana

Secara umum manusia membutuhkan busana berfungsi untuk melindungi tubuh dan kesusilaan, memperindah penampilan seseorang, dan dapat juga dimanfaatkan sebagai penunjang komunikasi.

Busana sebagai pelindung dan kesusilaan. Manusia sebagai makhluk hidup dan makhluk social akan selalu berusaha mempertahankan dirinya dari berbagai tantangan maupun gangguan alam sekitar disamping harus memperhatikan segi kesusilaan diri sesuai dengan budaya lingkungannya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan mengenai busana agar tetap menunjang kenyamanan si pemakai dalam arti tidak mengganggu kesehatan antara lain adalah:

- Pemilihan bahan, hendaknya disesuaikan dengan iklim di mana busana tersebut dikenakan, mengingat jenis bahan pakaian memiliki karakteristik. Jika si pemakai tidak memperhatikan

sifat bahan yang disesuaikan dengan iklim, maka dimungkinkan seseorang akan terganggu kesehatannya baik kesehatan kulit, kepanasan atau kedinginan. Sebagai contoh: bahan yang berasal dari kapas murni mempunyai karakteristik *hygroscopis*, sehingga terasa dingin jika dikenakan. Jenis bahan ini sangat cocok digunakan untuk iklim panas. Sebaliknya, bahan sintetis salah satu karakteristiknya adalah sulit menyerap air, bahan ini sesuai digunakan didaerah yang jauh dari pantai, tepatnya di daerah dataran tinggi yang berhawa sejuk karena akan berfungsi menghangatkan badan.

- Pemilihan model, hendaknya disesuaikan dengan iklim, misalnya didaerah beriklim dingin, maka model yang cocok dipilih baju lengan panjang dengan krah tegak atau untuk pria dapat menggunakan jaket atau semi jas. Sebaliknya untuk daerah beriklim panas jangan memilih model yang menambah panas ditubuh. missal, menggunakan lengan pendek atau model busana yang agak longgar sehingga memberi kebebasan gerak.
- Pemilihan warna, hendaknya disesuaikan dengan waktu pakai dan iklim. missal warna gelap memberi kehangatan dibandingkan dengan warna-warna muda.
- Pemeliharaan busana, walaupun sepintas kelihatan mudah namun pada karakteristik tertentu jenis bahan membutuhkan pemeliharaan khusus, missal untuk sutera. Disamping itu juga pada model busana, missal pada model jas, atau rok yang berumbai, ini membutuhkan pemeliharaan secara khusus. Jika kita tidak mempelajari tentang pemeliharaan busana, bisa terjadi akan cepat rusak. Jika dipakai terasa tidak nyaman karena timbul aroma yang tidak enak atau bau apek, bahkan jika kurang

dalam pemeliharannya akan menimbulkan rasa gatal pada kulit tubuh

- Waktu, dalam mempergunakan busana perlu memperhatikan waktu, karena kadang-kadang ada model busana yang semestinya hanya cocok untuk malam, siang atau pagi hari. Kesesuaian model yang digunakan akan berpengaruh pada keserasian berbusana.

Busana sebagai alat memperindah. Pada hakekatnya manusia sebagai makhluk social yang senang pada sesuatu yang indah, artinya manusia disamping senang melihat keindahan juga senang menggunakan sesuatu yang indah. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan fungsi busana sebagai alat untuk memperindah seseorang, antara lain adalah:

- Menutupi kekurangan pada tubuh. Sebagai ilustrasi misalnya: memberikan kesan kepada orang yang gemuk agar terlihat langsing dengan memilih model atau corak yang banyak menggunakan garis vertical.
- Membuat seseorang lebih cantik atau tampan. Sebagai ilustrasi misalnya: pada acara artis 4 jam, seorang pedagang di pasar yang tidak mengerti tentang cara berbusana, tiba-tiba berpenampilan anggun manakala diberi busana dengan pemilihan warna, corak, model, kelengkapan yang sesuai dengan si pemakai serta tilatih bagaimana cara berpenampilan yang menarik. Dengan demikian pemilihan warna, corak, model, perlengkapan busana, akan membuat sipemakai lebih cantik atau tampan, akan tambah serasi jika disesuaikan dengan kesempatan pemakaian.

6.2 Etika Berbusana

Ada beberapa norma yang berlaku dalam masyarakat dimana kita tinggal, antara lain norma: sopan-santun, susila, agama, busana. Ada keterkaitan erat antara norma dengan berbusana. Berbusana dalam suatu keluarga, kelompok manusia atau masyarakat tidak dapat terlepas dengan etika. Mengacu pada Frans Magniz Suseno, Etika adalah ilmu yang mencari tentang orientasi. Etika berbusana adalah suatu ilmu yang memikirkan bagaimana seseorang dapat mengambil sikap dalam berbusana dengan memperhatikan model, warna, kesempatan dan bagaimana menerapkannya, serta norma-norma yang berlaku dalam masyarakat. Norma sangat berkaitan dengan moral seseorang, moral merupakan sebuah ajaran. Etika mau mengerti tentang ajaran moral tertentu. Berkaitan dengan etika berbusana, hal yang perlu diperhatikan selanjutnya adalah tentang penerapan etika berbusana.

Penerapan Etika Berbusana.

Ada tiga hal pokok yang perlu diperhatikan berkaitan dengan penerapan etika berbusana, yaitu: kondisi lingkungan, budaya dan waktu pemakaian. Untuk memenuhi hal tersebut perlu diperhatikan tentang: jenis, model, warna dan corak dalam berbusana. dalam menerapkan etika berbusana sesuai dengan kesempatan, maka busana dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

Pertama, busana dalam, dibagi menjadi dua, yaitu:

- Busana yang langsung menutup kulit, misalnya: celana dalam, singlet, rok dalam, korset dan sebagainya. Pakaian ini tidak tepat dipakai keluar kamar apalagi keluar rumah.

- Busana yang tidak langsung menutupi kulit karena didasari oleh pakaian dalam. Termasuk dalam kelompok ini adalah busana rumah, busana dapur, busana tidur, busana rekreasi dan sebagainya. Busana dalam yang tidak langsung menutupi kulit tidak etis dikenakan untuk menerima tamu atau bertamu.

Kedua, busana luar, adalah busana yang dikenakan di atas busana dalam. Sesuai dengan penerapan etika berbusana, maka berbusana harus disesuaikan dengan kesempatannya yang antara lain adalah busana untuk: sekolah/bekerja/, bepergian, pesta. Berikut ini adalah deskripsinya:

- Busana untuk kesempatan sekolah/kuliah. Beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan busana ini adalah kesopanan yang sesuai dengan aturan-aturan berbusana yang ada di sekolah atau di kampus. Bagi yang tidak ada aturan seragam, tetap harus memperhatikan warna, corak dan jenis bahan. Pilihlah warna-warna tenang, pilihlah corak yang tidak ramai, pilihlah tekstur yang tidak berkilau atau warna emas, perak, dan tidak berbulu.
- Busana untuk kesempatan kerja. Kegiatan bekerja dapat dikelompokkan pada pekerjaan yang membutuhkan tenaga dalam arti fisik dan kelompok pekerjaan yang banyak membutuhkan pikiran atau otak. Namun demikian ada persyaratan umum yang perlu diperhatikan antara lain: pilihlah model yang praktis dengan maksud tidak mengganggu aktivitas bekerja, warna tidak mencolok dengan model yang sportif dan sopan untuk bekerja, pilihlah jenis bahan yang sesuai untuk iklim atau cuaca, pilihlah tekstur kain yang kasar atau halus atau

sedang sesuai dengan jenis pekerjaannya, hindari tekstur yang berkilau atau warna emas atau perak, serta bahan yang tembus pandang, pilihlah warna yang memberi kesan tenang dan formal.

- Busana untuk bepergian. Penerapan etika berbusana jenis ini perlu melihat kesempatan tujuan bepergiannya kemana. Sebagai ilustrasi: bepergian ke pasar, jalan-jalan ketoko, piknik, pertemuan arisan dan sebagainya. Secara umum rata-rata pilihlah model yang praktis.
- Busana pesta. Etika busana pesta khususnya untuk wanita mempunyai banyak variasi, disamping itu juga harus memperhatikan waktu, misalnya siang hari, sore atau malam hari. Sebagai ilustrasi, untuk busana siang pilihlah warna yang cerah tetapi tidak gemerlapan; untuk sore hari boleh memilih bahan yang terang, mencolok sampai gelap; untuk malam hari pilihan warna boleh mencolok dengan asesoris yang gemerlap. Untuk busana pesta pria banyak variasi seperti halnya wanita, baik masalah waktu maupun modelnya.
- Busana untuk upacara. Ada bermacam-macam kegiatan upacara, antara lain upacara: kenegaraan, peringatan hari besar Nasional, adapt pernikahan dan masih banyak upacara lainnya yang terkait dengan kehidupan keluarga. Untuk upacara formal, biasanya sudah ada ketentuan busana apa yang harus dikenakan dan ini harus dipatuhi. Pada upacara-upacara non formal, busana yang dikenakan lebih memperhatikan pada budaya atau busana adat.

6.3 Estetika Berbusana

Estetika dalam berbusana merupakan pengetahuan yang membicarakan tentang bagaimana berbusana yang serasi sesuai dengan bentuk tubuh dan kepribadian seseorang. Berbusana yang indah dan serasi adalah, jika yang mengenakan busana menerapkan nilai estetika yang artinya memperhatikan model, warna, corak dan tekstur yang sesuai dengan yang mengenakan busana tersebut. Membahas masalah busana tidak akan lepas dari estetika. Secara umum manusia senang akan keindahan dan mengenakan sesuatu yang serasi dan indah dipandang. Dalam upaya tersebut, penerapan estetika berbusana perlu diperhatikan, yang antara lain meliputi: bentuk tubuh beserta bagian-bagiannya.

Penerapan Estetika Berbusana

Pemilihan model, warna, corak, bahan dan tekstur yang sesuai dengan bentuk badan atau bagian-bagian proporsi bentuk badan seseorang merupakan hal-hal yang seharusnya dilakukan seseorang dalam memperhatikan penerapan estetika berbusana. Proporsi badan seseorang tidak semuanya ideal. Penerapan estetika berbusana merupakan faktor yang berfungsi untuk mengatur kesan dari proporsi badan yang kurang sempurna akan memberi kesan sempurna, jadi semacam tipuan mata (*optical illusion*). Beberapa hal yang perlu diketahui, berkaitan dengan penerapan etika berbusana khususnya bagi busana wanita antara lain adalah:

- Penerapan model bentuk garis leher
- Penerapan model kerah
- Penerapan model lengan
- Penerapan macam-macam garis hias

- Penerapan siluet
- Penerapan macam hiasan
- Penerapan panjang rok
- Penerapan tekstur
- Penerapan corak kain
- Penerapan warna.

Keserasian Berbusana

Keserasian berbusana akan berkaitan dengan pemilihan warna, corak, model, sehingga tidak pernah lepas dari etika berbusana. Seseorang perlu menyadari kondisi badannya jika ia ingin kelihatan serasi dalam berbusana. Beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan keserasian dalam berbusana, antara lain adalah:

- Tujuan berbusana, pada dasarnya tujuan berbusana adalah: untuk melindungi badan dan kesusilaan atau menutup aurat, memenuhi sopan-santun dan tampil serasi. Idealnya semua tujuan berbusana dapat dicapai sehingga seseorang dalam berbusana dengan jenis kain dan model yang dapat melindungi badan, engan model yang sopan dan menutup aurat, serta tetap tampil anggun dan serasi. Namun demikian tidak semua orang sama dalam memprioritaskan tujuan berbusana.
- Bentuk tubuh, dapat digolongkan menjadi bentuk tubuh: gemuk tinggi, gemuk pendek, kurus tinggi, kurus pendek dan langsing. Untuk orang yang berbadan langsing akan lebih mudah menyesuaikan terhadap model dan pada umumnya terlihat serasi.

- Usia, dalam kaitannya dengan berbusana, penggolongan usia dapat dikelompokkan menjadi usia: bayi, kanak-kanak, anak, remaja, dewasa, masa tua. Secara sederhana, pemilihan busana untuk: usia bayi, pilihlah warna putih atau warna muda agar kotoran yang menempel akan cepat terlihat, dan jenis bahan yang meresap keringat atau mudah menyerap air. Untuk usia kanak-kanak: pilihlah warna-warna yang cerah dengan model yang bebas dan jenis bahan yang meresap keringat karena pada usia ini anak sedang banyak gerakan dan bermain. Untuk usia anak: warna, corak dan modelnya harus sudah disesuaikan dengan aktivitasnya, pada usia ini busana anak sudah terbagi untuk aktivitas sekolah, kegiatan olahraga/ ekstrakurikuler, bermain, rekreasi, jalan-jalan, tidur dan sebagainya. Untuk usia remaja: Model dan warna bebas sesuai dengan kesukaannya, biasanya remaja memilih model terbaru dan warna yang mencolok, selain model dan warna yang telah ditentukan di sekolah masing-masing. Jenis kain yang digunakan tergantung jenis model dan kepentingannya. Untuk usia dewasa: Pada usia ini seseorang harus sudah memiliki kepribadian yang mantap. Dalam pemilihan busana hendaknya disesuaikan dengan kegiatan yang akan dilakukan, misal: tidur, bekerja, olahraga, pesta dan sebagainya. Untuk masa tua: model yang dipilih hendaknya yang pantas untuk orang tua, demikian juga dengan pilihan warna, pilihlah warna-warna: tenang, redup atau kusam.
- Warna kulit, dapat dikelompokkan menjadi: putih, kuning langsung, sawo matang, hitam. Untuk kulit putih dan kuning langsung pada umumnya mengenakan warna apapun akan

terlihat serasi. Untuk warna kulit sawo matang dan hitam, harus berhati-hati memilih warna-warna yang mencolok.

- Iklim, pemilihan jenis bahan maupun model busana seharusnya disesuaikan dengan iklim. Sebagai ilustrasi: seseorang yang berada di iklim panas hendaknya memilih jenis bahan yang dapat mengurangi rasa panas tersebut, demikian sebaliknya bago orang yang berada di iklim dingin. Demikian juga untuk warna, dapat mempengaruhi dapat mempengaruhi keadaan iklim pada badan; warna yang hitam atau gelap akan cepat menghantar panas, sedangkan warna-warna putih atau muda akan terasa sejuk. Untuk war-warna mencolok akan lebih tepat dikenakan pada cuaca yang redup.
- Waktu, dalam pemakaian busana perlu menyesuaikan dengan waktu yang dapat dibagi menjadi waktu pagi sampai siang dan waktu sore sampai malam. Jika kita akan mengenakan busana seharian, maka pilihlah model dan warna yang cocok untuk semua waktu, misal memilih warna cerah dan model yang sportif sehingga praktis jika dikenakan untuk bekerja.
- Kesempatan, untuk menciptakan rasa percaya diri, aman dan diterima oleh lingkungan, maka kenakanlah busana sesuai dengan kesempatan. Misalnya busana; di dalam rumah, keluar rumah, kerja, rekreasi, melayat, menengok orang sakit, pesta dan sebagainya.

6.4 Motif Berbusana

Beberapa motif yang perlu diketahui keterkaitannya dengan berbusana, antara lain adalah:

- Berbusana dengan motif Religi. Busana ini akan mendorong orang untuk berpegang kepada aturan-aturan berbusana yang dipersyaratkan dalam agamanya.
- Berbusana dengan motif Budaya. Busana yang dikenakan tidak dapat terlepas dari budaya setempat. Motif budaya yang dimanifestasikan pada cara berbusana tidaklah hanya pada busana daerah, tetapi juga pada cara berbusana pada umumnya di daerah setempat.
- Berbusana dengan motif kebersamaan. Sebagai makhluk social manusia selalu ingin hidup berteman. Salah satu tanda kekompakan atau kebersamaan dalam berteman adalah terwujudnya kebersamaan berbusana. Motif kebersamaan dalam berbusana dapat diwujudkan dengan menyepakati busana seragam. Busana seragam dapat dikenakan untuk seragam: kerja, sebuah organisasi, hobi yang sama, sekolah, kuliah, social, politik, profesi dan sebagainya. Busana bermotif seragam biasanya dikenakan secara bersama-sama pada kesempatan tertentu atau hari-hari yang telah disepakati bersama.
- Berbusana dengan motif urusan. Merupakan busana yang berkaitan dengan urusan pribadi maupun urusan profesi. Sebagai ilustrasi: busana dengan motif urusan profesi: seorang direktur harus mengenakan busana lengkap (berjas dan berdasi) sedangkan seorang satpam yang bekerja pada perusahaan yang sama, harus mengenakan seragam putih lengkap dengan simbolnya; Ilustrasi busana dengan urusan pribadi: Pada kepanitiaan resepsi pernikahan, mempelai berdua akan mengenakan busana temanten adapt, kedua orang tua mempelai akan mengenakan busana adat dan para panitia akan

mengenakan busana seragam, dan para undangan akan mengenakan busana pesta sesuai selera pribadi masing-masing.

BAB 7

RUMAH TINGGAL KELUARGA

Rumah merupakan kebutuhan mutlak bagi keluarga. Jika pada permulaannya rumah hanya merupakan tempat berlindung bagi manusia terhadap kekuatan alam dan kebuasan binatang, kini fungsi rumah sebagai tempat tinggal dan tempat berlangsungnya komunikasi antar anggota keluarga. Dalam keluarga tersebut, rumah sebagai tempat mendidik, membina dan memupuk kasih sayang anggota keluarga. Di dalam rumah ini juga kemungkinan anak-anak dilahirkan, dibesarkan dan diberi pendidikan fundamental. Rumah juga merupakan tempat beristirahat, tempat membersihkan diri, tempat beketja, dan tempat tujuan keluarga untuk berkumpul bersama. Selain itu rumah juga merupakan pangkal tolak maupun balik bagi anggota keluarga setelah mereka melakukan aktivitas sosialnya. Dengan demikian rumah tinggal keluarga merupakan tempat tinggal bagi anggota-anggota keluarga supaya mereka dapat hidup teratur, sehingga pertumbuhan jasmani maupun rokhannya dapat terjamin dan terpenuhi sehingga memungkinkan untuk mempertebal atau memelihara rasa kekeluargaan dalam arti yang luas. Kesejahteraan dari keluarga akan bergantung pada kesehatan jasmani maupun rokhani seluruh anggota dalam keluarganya. Kesehatan jasmani dan rokhani anggota keluarga antara lain beranjak dari pola makan dan kondisi rumah tinggalnya.

Di dalam rumah, keluarga tinggal sebagai unit. Sebagian besar kegiatan masing-masing anggota keluarga dilakukan di rumah tinggalnya. Beberapa anggota keluarga pada usia tertentu setiap hari bisa menghabiskan waktunya sepanjang hari dalam hitungan 24 jam berada di rumah. Dengan demikian, rumah tinggal dapat mempengaruhi kehidupan anggota keluarganya. Pertama, kesehatan jasmani dapat dipengaruhi, sebagai ilustrasi: sebuah rumah dengan konstruksi yang tidak memenuhi syarat atau salah, dapat membahayakan kesehatan maupun keamanan keluarga. Kecuali pengaruh terhadap jasmani anggota keluarga, kondisi rumah juga dapat mempengaruhi moral dan segi-segi social kehidupan keluarga. Sebagai ilustrasi: Rumah yang terlalu kecil, tidak cukup banyak kamar, sehingga tidak terdapat *privacy*. Ilustrasi lain: tidak adanya tempat atau kurang tempat untuk menyimpan barang, sering berakibat barang-barang akan diletakkan dimana-mana. Kondisi demikian, tidak memberi kesempatan bagi anggota keluarga untuk membedakan antara barang kepunyaan sendiri dengan barang bukan miliknya. Perbedaan tersebut sebenarnya merupakan pengalaman belajar untuk menghormati sesuatu yang bukan miliknya. Pengertian tersebut harus sudah ditanamkan sejak masa anak-anak. Ruang untuk tidur dan vasilitas-vasilitas untuk menyimpan barang setiap anggota keluarga merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi norma-norma moral dan tingkah laku dari anak-anak yang dibesarkan dalam rumah.

Sangat layak, jika sebuah keluarga mulai berupaya mencurahkan perhatian terhadap rumah kita untuk memenuhi norma-norma: keindahan, kesehatan, kesusilaan, keamanan dan kemerdekaan (*privacy*). Perhatian keluarga terhadap keadaan rumah

dan sekitarnya sangat penting. Rumah yang tidak terpelihara dan tidak harmonis suasananya akan mengakibatkan penghuni tidak kerasan tinggal di dalamnya. Pemeliharaan rumah dan halaman secara teratur, akan membantu mencegah kerusakan bangunan rumah sebelum waktunya, disamping itu juga akan menjaga kesehatan masyarakat sekitar.

Diharapkan, rumah tinggal keluarga dapat menjamin kehidupan social dan memenuhi syarat-syarat kesehatan. Berkaitan dengan hal tersebut, masalah kekurangan perumahan tidak mudah dipecahkan, mengingat laju pertumbuhan penduduk tidak dapat mengimbangi laju pertumbuhan perumahan. Sebagai ilustrasi: Jika orang kota memerlukan perumahan tidak ada kegiatan gotong royong, demikian juga dengan ongkos nya yang beraneka ragam. Lain halnya di desa, jika ada warga yang membangun rumah maka warga yang lainnya ecara gotong- royong ikut membantu. Selain membangun rumah, hal yang tidak kalah penting adalah mengatur rumah. Kegiatan mengatur rumah disesuaikan dengan pola hidup keluarga, yang pasti pengaturan rumah diharapkan akan menciptakan suasana yang aman dan nyaman baik setiap anggota keluarga maupun seluruh unit dalam keluarga.

Rumah merupakan salah satu persyaratan pokok bagi kehidupan manusia. Seiring dengan perkembangan zaman, rumah sebagai tempat tinggal manusia selalu mengalami perkembangan. Pada zaman purba, manusia bertempat tinggal di gua-gua, lalu berkembang dengan mendirikan rumah di hutan-hutan. Sampai di abad moderen ini manusia mulai membangun rumah tinggalnya bertingkat dan dilengkapi dengan peralatan yang serba moderen. Disain rumah sebetulnya sudah ada sejak zaman dahulu sesuai

selera masing-masing. Disain yang mereka buat tidak terlepas dari kebudayaan masyarakat setempat, disamping itu bahan yang digunakan untuk membangun rumahpun menggunakan bahan yang ada ditempatnya. Meskipun jaman telah moderen, masih banyak masyarakat moderen yang membangun rumahnya tetap dengan disain sesuai warisan kebudayaan generasi sebelumnya. Berbagai hal yang perlu diketahui orang tua yang berkaitan dengan rumah tinggal keluarga antara lain: (1) Faktor yang perlu diperhatikan dalam membangun rumah tinggal; (2) Rumah sehat; (3) Memperbaharui, merapikan, keamanan ruang bermain dan rumah tinggal.

7.1. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam membangun rumah.

Faktor lingkungan

Faktor lingkungan meliputi lingkungan fisik, biologis dan social. Artinya, dalam membangun sebuah rumah harus memperhatikan tempat dimana rumah tersebut akan didirikan. Sebagai ilustrasi: rumah yang akan dibangun berlokasi di pegunungan atau di daerah pantai, di desa atau di kota, didaerah dingin atau di daerah panas, di daerah rawan gempa atau di daerah bebas gempa dan sebagainya. Jika rumah akan dibangun di pedesaan, maka tentu disesuaikan dengan kondisi social budaya pedesaan setempat, missal: bahannya, bentuknya.

Tingkat kemampuan ekonomi

Rumah yang dibangun harus berdasarkan kemampuan keuangan pemiliknya, oleh karena itu, bahan-bahan setempat yang

murah merupakan bahan pokok yang perlu dipertimbangkan dalam pembuatan rumah. Perlu diketahui bahwa mendirikan rumah tidak hanya diperhatikan perawatan saat itu saja, tetapi diperlukan pemeliharaan perawatan seterusnya. Maka kemampuan pemeliharaan rumah juga harus dipertimbangkan. Sebagai ilustrasi: rumah yang besar selamanya akan membutuhkan perawatan dengan biaya yang tinggi, sehingga jika saat ini membangun rumah yang besar maka untuk biaya perawatannya harus terpikirkan sampai masa tua.

Teknologi yang dimiliki oleh pemilik dan juga oleh masyarakat sekitar

Dewasa ini teknologi lingkungan perumahan sudah semakin moderen, namun harganya tanah sudah sangat mahal. Bagaimanapun sederhananya lingkungan masyarakat di pedesaan, mereka sudah mempunyai teknologi perumahan sendiri yang mereka peroleh secara turun temurun. Dalam rangka penerapan teknologi tepat guna, maka masyarakat hanya memodifikasi teknologi yang sudah dimiliki masyarakat setempat. Strategi yang digunakan adalah menghilangkan atau mengurangi segi-segi yang merugikan dan mempertahankan segi-segi yang positif. Sebagai ilustrasi: masih banyak rumah di pedesaan yang belum memasang lubang angin atau jendela, maka perlu ditanamkan kesadaran pada mereka untuk membuat jendela pada rumahnya, dan untuk tidak meletakkan kandang binatang didepan rumahnya.

7.2 Rumah sehat

Berangkat dari keinginan individu dalam keluarga, rata-rata mereka menginginkan rumah sehat walaupun dalam kondisi yang sederhana. Mengacu pada Mariyati Sukarni, dari segi biologis maupun psikologis, kondisi rumah akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental penghuninya. Sebagian besar masyarakat penghuni rumah tinggal masih kurang mempertimbangkan faktor kesehatan. Adanya keterbatasan dana menyebabkan ketidakberdayaan penghuni rumah dalam memilih rumah tinggal dengan lokasi yang strategis dan ketersediaan lahan yang tidak sempit. Ada beberapa hal yang perlu diketahui tentang bagaimana dapat mewujudkan rumah sederhana tetapi sehat, dalam kondisi keluarga yang terbatas. Rumah sehat namun sederhana mensyaratkan penghematan pembagian ruang, buka-bukaan, optimalisasi ruang dalam dan ruang luar, pemilihan bahan bangunan yang murah tetapi kuat. Rumah sederhana dapat menerapkan konsep rumah tumbuh vertikal secara sederhana pula, seperti penambahan mezzanine dari lantai kayu. Keuntungan yang diperoleh lebih dari sekedar perluasan ruangan, mengingat harga bahan bangunan cenderung naik hampir setiap tahunnya. Menghemat pengeluaran biaya rumah tinggal tidak hanya sekedar permasalahan pemilihan bahan bangunan atau metode membangun, namun juga sampai kepada bagaimana mengoperasikan dan pemeliharannya.

Mengacu pada Nirwono Joga, berkaitan dengan rumah sederhana yang secara umum sehat, secara spesifik hal yang perlu diperhatikan adalah bagaimana menciptakan ruang-ruang yang sehat di dalam rumah sederhana. Ruang yang sehat disyaratkan

terbuka. Penempatan lubang angin dan jendela lebar yang tepat merupakan sarana untuk sirkulasi udara segar dengan sinar matahari sumber pencahayaan alami dalam ruang. Sebaliknya, penempatan lubang angin dan jendela yang tidak tepat akan membuat ruangan terasa pengap dan gelap. Penataan ruangan yang tepat akan menghemat antara lain pemakaian listrik, seperti: kipas angin, lampu terutama di siang hari. Pemasangan genting kaca di atas kamar mandi, kamar tidur dan ruang keluarga akan cukup membantu menerangi ruang-ruang tersebut terutama di siang hari.

Selain penataan sirkulasi hawa dan udara yang dapat menciptakan ruang-ruang dalam rumah menjadi terasa segar dan terang, ada faktor lain yang perlu dipertimbangkan terutama untuk rumah-rumah yang dekat dengan sumber kebisingan, misal: jalan raya. Untuk meredam kebisingan rumah dapat diciptakan desain akustik luar dan dalam rumah. Pagar tembok atau pagar tanaman yang tidak terlalu tinggi, taman depan dan taman belakang, dengan kepadatan tanaman yang cukup padat akan dapat membantu meredam kebisingan dari luar rumah. Penempatan kamar tidur sebaiknya jauh dari sumber kebisingan, peletakkan ventilasi, jendela dan pintu sedapat mungkin tidak menghadap langsung dengan sumber kebisingan. Keheningan di rumah akan memberikan kenyamanan penghuni saat beristirahat dan berkonsentrasi dalam bekerja.

Besar kecilnya ruangan juga akan berpengaruh terhadap kenyamanan kenyamanan penghuni terutama saat konsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan. Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk memberikan kesan fisik supaya ruang yang kecil akan terlihat lebih luas, antara lain adalah: memberi pintu dan

bukaan yang banyak kearah luar, penyelesaian lantai maupun dinding yang senada dengan ruang dalam dan ruang luar akan memberikan kesan fisik ruang lebih luas. Penempatan jendela yang lebar-lebar akan menyatukan suasana asri dari taman depan, ruang dalam dan taman belakang. Jendela yang cantik dengan penggunaan tirai yang selaras warna dinding akan menciptakan keharmonisan ruang. Teras depan dapat difungsikan sebagai ruang tamu formal. Ruang keluarga, ruang makan dan dapur menyatu tanpa penyekat akan membuat ruang terkesan lebih luas. Jika ada teras belakan dapat disatukan untuk kegiatan servis seperti: dapur, ruang cuci dan jemur.

Penyatuan lingkungan alam sekitar masuk ke dalam rumah, dapat diwujudkan melalui penanaman pohon buah-buahan di depan rumah atau sekitar taman. Disamping itu juga dihiasi dengan penataan pot-pot tanaman apotik hidup atau sejenis sayur-sayuran. Rumah sehat tidak selalu membutuhkan bahan mahal untuk tampil artistic. Dinding ekspos baik berbahan bangunan batu bata, batu kali, maupun batako membutuhkan teknik pengerjaan yang rapi dan hati-hati serta tidak perlu memplester seluruh dinding. Dinding cermin yang lebar akan dapat menambah kesan luas ruangan dengan pantulannya. Keterbatasan luas lahan rumah mensyaratkan efisiensi dan optimalisasi lahan dan fungsi-fungsi ruang. Meminimalisasi jumlah kamar mandi seoptimal mungkin sesuai kebutuhan harus dipertimbangkan, mengingat kamar mandi merupakan bagian vital yang membutuhkan pemeliharaan khusus.

Pemilihan warna cat tergantung selera penghuni. Untuk warna-warna dingin seperti: hijau dan biru akan membuat seluruh ruangan terasa dingin dan lembut. Penggunaan warna panas

seperti: kuning dan merah akan memberikan kesan rumah hangat dan ceria. Penggunaan gradasi warna-warna tersebut ke warna lebih muda sampai ke putih akan membuat rumah dan ruangan terasa lebih lembut dan hangat. Berkaitan dengan rumah sehat dan sederhana, masih ada beberapa hal yang secara umum perlu diketahui dalam mempersiapkan bangunan rumah tinggal keluarga, berikut ini adalah ilustrasinya:

Bahan bangunan, yang antara lain terdiri dari:

- Lantai: ada macam-macam pilihan lantai rumah, bisa ubin, kayu atau bagi yang memang tidak mampu, menggunakan lantai tanah. Semuanya disesuaikan dengan kondisi ekonomi, dengan demikian yang terpenting lantai rumah diusahakan untuk tidak berdebu pada musim kemarau dan tidak basah pada musim hujan. Lantai yang berdebu atau basah merupakan sarang penyakit.
- Dinding: tembok baik, namun untuk kalangan tertentu dianggap mahal. Dinding rumah disesuaikan dengan daerahnya atau faktor kemampuan pemilik rumah, asalkan ada ventilasi yang sifatnya sebagai penerangan alamiah.
- Atap, genteng merupakan atap yang umum dipakai baik di daerah pedesaan maupun diperkotaan. Genteng baik dipakai di daerah tropis, disamping itu harga genteng dapat terjangkau oleh masyarakat pada umumnya, bahkan masyarakat di pedesaan dapat membuat genteng sendiri. Namun masih banyak masyarakat pedesaan yang belum mampu untuk itu sehingga atap daun kelapapun masih banyak diperrahkan. Atap seng atau asbes tidak cocok untuk rumah pedesaan,

disamping termasuk kategori mahal harganya juga menimbulkan suhu panas di dalam rumah.

- Lain-lain (tiang, kaso dan reng): Di pedesaan, secara umum masih menggunakan kayu untuk tiang, bamboo untuk kaso dan reng. Ada kelemahan dari bamboo yaitu lubang-lubangnya sering untuk sarang tikus. Untuk menghindari hal ini maka cara memotongnya harus menurut ruas-ruas bamboo tersebut, jika potongannya pas tidak pada ruas, maka lubang pada ujung-ujung bamboo yang digunakan untuk kaso ditutup dengan kayu.

Ventilasi rumah dan fungsinya

Ada dua macam ventilasi rumah:

- Ventilasi alamiah, dimana aliran udara di dalam ruangan tersebut terjadi secara alamiah melalui jendela, pintu, lubang-lubang pada dinding.
- Ventilasi buatan, adalah ventilasi yang dibuat dengan mempergunakan alat-alat khusus untuk mengalirkan udara tersebut, missal: kipas angin, mesin penghisap udara.

Fungsi ventilasi rumah:

- Untuk menjaga agar aliran udara yang ada dalam rumah tetap segar, berarti bahwa keseimbangan O₂ yang diperlukan penghuni rumah tetap terjaga. Kurangnya ventilasi akan menyebabkan kurangnya O₂ di dalam rumah yang berarti kadar CO₂ yang bersifat racun menjadi lebih tinggi. Cukupnya ventilasi akan mengurangi kelembaban udara di dalam ruangan.

Kelembaban ruangan akan menjadi media yang baik bagi tumbuhnya bakteri pathogen (bakteri penyebab penyakit)

- Untuk membebaskan udara ruangan dari bakteri-bakteri, terutama bakteri pathogen, karena di situ selalu terjadinya aliran udara yang terus menerus.

Hal yang perlu diperhatikan, bahwa didalam pembuatan ventilasi harus dijaga agar udara tidak berhenti atau membalik lagi sehingga udara dalam posisi tetap mengalir. Berarti didala ruangan rumah harus ada jalan masuk dan keluar udara.

Cahaya

Cahaya matahari yang cukup dibutuhkan untuk terciptanya rumah yang sehat. Kurangnya cahaya yang masuk dalam ruangan terutama cahaya matahari, akan menjadi media yang baik bagi berkembangnya bibit-bibit penyakit, disamping itu kenyamanan tidak terjaga. Sebaliknya terlalu banyak cahaya di dalam rumag juga dapat mengakibatkan silau sehingga kenyamanan kurang. Cahaya dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- Cahaya alamiah, adalah matahari. Cahaya ini sangat penting karena dapat membunuh bakteri pathogen didalam rumah, missal baksil TBC. Maka rumah yang sehat harus mempunyai jalan masuk cahaya yang cukup. Disarankan, jalan masuk cahaya (jendela) luasnya sekurang-kurangnya 15-20% dari luas lantai yang terdapat di dalam ruangan rumah. Dalam membuat jendela diusahakan agar sinar matahari dapat langsung masuk kedalam ruangan dan tidak terhalang oleh bangunan lain. Lokasi penempatan jendela diusahakan agar sinar matahari lama

menyinari lantai bukan menyinari dinding rumah, sehingga posisi jendela disarankan ditengah-tengah tinggi dinding.

- Cahaya buatan, dengan menggunakan sumbercahaya bukan alamiah, seperti lampu minyak tanah, lilin, listrik dan sebagainya.

Luas bangunan rumah

Luas lantai bangunan rumah seharusnya sesuai dengan jumlah penghuninya. Luas bangunan yang optimum jika dapat menyediakan 2,5- 3 meter persegi untuk setiap anggota keluarga. Luas nagunan rumah yang tidak sebanding dengan penghuninya dalam arti terlalu sempit tidak sehat, karena kurangnya konsumsi O2 bagi setiap anggota keluarganya tisamping itu juga kurang nyaman untuk aktifitas setiap harinya.

Fasilitas di dalam rumah sehat

Beberapa fasilitas yang harus dimiliki oleh rumah yang sehat antara lain adalah:

- Penyediaan air bersih yang cukup
- Pembuangan tinja
- Pembuangan air limbah
- Fasilitas dapur
- Ruang berkumpul keluarga

Untuk rumah di pedesaan, lebih cocok adanya serambi (serambi muka atau serambi belakang). Disamping fasilitas-fasilitas tersebut, masih ada fasilitas lain yang perlu diadakan tersendiri untuk rumah di pedesaan antara lain adalah:

- Gudang tempat penyimpanan hasil panen, gudang ini dapat merupakan bagian dari rumah tempat tinggal tersebut atau bangunan tersendiri.
- Kandang ternak, untuk menjaga kesehatan letak kandang harus terpisah dari rumah tinggal keluarga.

7.3 Memperbaharui, merapikan, keamanan ruang bermain dan rumah tinggal

Memperbaharui rumah tinggal

Salah satu hal yang banyak menyita perhatian dalam rencana pembaharuan rumah adalah memperbaharui atau mengganti warna cat dinding baik interior maupun eksterior. Terlepas dari dikerjakan sendiri atau membayar tukang cat, persiapan dan perencanaan yang baik merupakan kunci untuk mendapatkan hasil pengecatan dinding yang terbaik. Cara melakukan pengecatan sangat tergantung pada permukaan dinding yang akan dicat. Ada beberapa teknik yang perlu diperhatikan tentang pengecatan dinding, yakni: Untuk mengecat dinding baru yang berumur kurang dari satu bulan berbeda dengan cara mengecat dinding yang sudah lama. Dinding baru masih penuh dengan pori-pori yang dapat mengisap cat. Untuk menghemat cat sebaiknya dinding baru sebelum dicat dilapisi dengan sealer dinding water-base atau solvent base yang berkualitas baik. Setelah dilapis, permukaan dinding akan menjadi lebih halus, rata dan siap untuk dicat. Sebelum melakukan pengecatan, perhatikan kelembaban dinding, karena pengecatan yang baik jika dinding sudah dalam keadaan kering. Untuk mengecat dinding dengan satu warna, sebaiknya dikerjakan

dalam satu kali pengerjaan. Sebelum cat terpoles diseluruh permukaan dinding, jangan berhenti agar warna tidak berbeda.

Mengganti cat rumah. Jika ingin mengganti cat lama dengan cat baru baik dengan warna yang sama atau berbeda, hendaknya sebelum melakukan pengecatan keroklah dulu seluruh permukaan yang catnya mengelupas. Selanjutnya amplas seluruh permukaan dinding, sehingga sisa-sisa cat lama terkikis habis, lalu bersihkan dengan lap basah dan keringkan. Biarkan kering sekitar 1 sampai 2 jam, baru dilakukan pengecatan lapis pertama dan selanjutnya pengecatan lapis kedua.

Merapikan rumah tinggal

Tumpukan barang yang jarang terpakai, akan membuat rumah sesak dan berkesan berantakan. Pada dasarnya tidak semua keluarga merasa wajib memiliki gudang di dalam rumahnya. Namun jika keluarga mempunyai rencana merapikan rumah tinggal, sementara barang-barang yang ada tidak memungkinkan lagi untuk tetap bertumpuk di ruang-ruang dalam rumah, maka keberadaan gudang menjadi sangat penting. Berkaitan dengan hal tersebut ada beberapa hal yang perlu diketahui tentang cara membuat gudang agar semua barang dapat tersimpan dengan tidak mengorbankan keberadaan ruang lain di dalam rumah.

Menurut kaidah arsitektural, gudang lebih banyak ditempatkan di area service (seperti: dapur, ruang cuci dan menyeterika. Dalam merancang gudang, tidak terlalu mengutamakan model atau tampilan. Rancangan gudang lebih banyak memperhatikan segi fungsi. Ada beberapa hal yang

seharusnya dipenuhi dalam membangun gudang, yang antara lain adalah:

- Memastikan jenis barang yang akan mendominasi isi gudang. Hal ini penting dilakukan karena ada keterkaitannya dengan letak dan desain gudang mengingat setiap barang menuntut perlakuan yang berbeda. Misal untuk benda seperti: koper, kardus, kayu memerlukan tempat penyimpanan yang lebih kering, bebas debu dan serangga.
- Menentukan lokasi gudang. Sebenarnya lokasi gudang dapat diletakan dibagian manapun, tidak harus dibelakang rumah asalkan ruang tersebut tetap memenuhi aspek fungsinya. Hal yang perlu dipertimbangkan dalam menentukan lokasi gudang adalah: aspek ketersediaan ruang, mudah terjangkau, mudah perawatan dan perbaikan, serta bebas dari hal-hal yang bias merusak barang. Sebagai ilustrasi, lokasi yang paling tepat untuk gudang antara lain: di bawah tangga, loteng, bawah tanah.
- Memperhatikan unsu material. Material yang dapat digunakan untuk gudang berupa dinding tembok dari bata merah atau batakoyang berplester semen; material dari kayu; material dari besi atau logam
- Menentukan desain. Hal utama adalah sirkulasi udara dan cahaya harus cukup; Disarankan untuk memilih desain yang sederhana dan mengikuti bentuk ruang yang digunakan.

Keamanan ruang bermain dan rumah tinggal

Ruang bermain masih dibutuhkan khususnya bagi keluarga yang mempunyai anak balita sampai usia sekolah. Banyak keluarga yang merasa kesulitan menyiapkan ruang bermain anak mengingat

keterbatasan lahan baik di dalam maupun di luar rumah. Ruang bermain anak tidak harus menempati lokasi khusus, namun dapat ditempatkan di sudut kamar tidur anak, ruang keluarga, ruangan diluar rumah, yang terpenting aman, bersih dan sirkulasi udara yang memadai. Anak-anak sering melakukan aktivitas gerak dalam permainannya, sehingga ruang bermain perlu aman dari material-material yang dapat melukai anak-anak. Ruang bermain akan lebih aman jika menggunakan material plastic atau kayu dan hindari material yang tajam dan runcing.

Hal penting yang perlu diketahui dalam membangun ruang bermain anak, antara lain adalah: penataan interior dan warna. Ketika anak-anak bermain maka ia akan berupaya mengekspresikan diri , dan pada saat itulah anak-anak mulai berinteraksi dengan lingkungannya. Sewaktu bermain tingkat kreativitas anak mulai berkembang. Warna merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan kreativitas anak. Oleh karena itu poleskan warna-warna cerah di ruang bermain mereka, hindari warna-warna gelap dan suram. Hindari menempatkan peralatan elektronik yang mudah terjangkau anak-anak. Berkaitan dengan keamanan ruang bermain anak, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yang antara lain adalah:

- Menentukan area yang cocok antara lain: rata, datar; sirkulasi baik
- Lakukan pengecatan ulang, sesuaikan dengan jenis kelamin anak
- Tambahkan hiasan dinding, atau tambahan dinding bermotif
- Pilih almari tempat menyimpan mainan, dengan rak-rak yang mudah dijangkau anak

- Agar lantai tidak terlalu dingin, gunakan karpet, hindari penggunaan karpet berbulu

Keamanan rumah tinggal tidak hanya dilakukan di kota besar, karena di kota kecil bahkan di daerahpun sekarang sangat sering terjadi tindakan criminal. Tindakan criminal tidak hanya terjadi di dalam rumah, banyak hal tidak terduga saat melangkahkan kaki ke luar rumah seperti: penodongan, pencopetan dan penjabretan. Tindakan kejahatan sekarang tidak mengenal waktu, bias dilakukan pagi, siang, sore maupun malam hari. Kejahatan bisa masuk kewilayah manapun, dengan demikian keluarga harus mengantisipasi. Rumah sebagai tempat tinggal dan tempat beristirahat harus memiliki keamanan dan kenyamanan.

Bagi kalangan atas mereka telah melengkapi system keamanan dengan memanfaatkan jasa satpam yang berjaga di depan gernag rumah. Namun bagi kalangan menengah ke bawah diupayakan sisten keamanan yang dipastikan aman bagi penghuni di dalamnya. Pemasangan teralis di setiap jendela atau pintu rumah merupakan salah satu cara mengantisipasi terjadinya tindak criminal.

BAB 8

KESEHATAN KELUARGA DAN KESEHATAN LINGKUNGAN

Kemajuan teknologi di bidang medis telah membantu pemerintah menurunkan angka mortalitas atau kematian. Perbaikan di bidang sanitasi juga berperan untuk menurunkan angka kematian. Dengan demikian kemajuan teknologi medis harus diimbangi kesadaran manusia sebagai anggota masyarakat dalam upaya menciptakan pola hidup sehat. Kedisiplinan ini dapat dimotivasi melalui pemberian pengetahuan tentang kesehatan yang dapat ditempuh melalui pendidikan formal maupun non formal.

Kondisi kesehatan keluarga yang baik akan dapat tercapai jika masing-masing anggota keluarga mempunyai kebiasaan hidup sehat secara teratur, yang diawali dari kebersihan diri dan diikuti dengan kebersihan lingkungan. Setiap individu diharuskan memiliki pengetahuan tentang kebersihan pribadi dan lingkungan. Kata kebersihan, mengandung arti bebas dari unsur-unsur yang membahayakan, yang antara lain meliputi: jasad renik, zat kimiawi, sinar, suara, dan tekanan fisik maupun psikologis yang dapat mengganggu kesehatan manusia. Kesehatan pribadi perlu ditanamkan sejak anak masih dalam kandungan melalui pendidikan ibunya sampai sepanjang hayat. Kesehatan pribadi bertujuan memelihara kesehatan dirinya sendiri, yang selanjutnya dapat mempengaruhi kesehatan lingkungan secara umum. Sebagai ilustrasi: kebiasaan meludah, membuang ingus, membuang hajat

atau membuang sampah disembarang tempat, tidak saja tidak pantas tetapi juga membahayakan kesehatan secara umum. Kebiasaan hidup sehat berkaitan dengan pemupukan kebiasaan hidup sehat, tidak cukup diberikan melalui pendidikan saja namun harus diteladani oleh orang dewasa, para orang tua, dan tokoh masyarakat.

Kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan kesehatan pribadi tentang perawatan diri meliputi antara lain: mandi, berpakaian dan berganti pakaian, istirahat. Sedangkan kesehatan lingkungan meliputi kebersihan rumah dan bagian-bagiannya yang antara lain meliputi kebersihan: Kaman mandi, WC, dapur, sumber air, kamar tidur, pembuangan sampah. Dalam mempraktikkan hidup bersih dan sehat, air memiliki peran yang penting, untuk itu keluarga harus memastikan bahwa air yang dikonsumsi adalah air yang memenuhi syarat kesehatan. Pendidikan kesehatan akan menjadi kurang bermanfaat, jika air yang memenuhi syarat untuk kebutuhan hidup sehari-hari kurang mencukupi atau sulit didapat. Perjalanan kehidupan dalam keluarga dari waktu ke waktu mengalami berbagai kejadian yang kompleks sifatnya, baik dari sisi lebih maupun kurang dari apa yang telah direncanakan. Kehidupan yang kompleks akan mengakibatkan berbagai macam tekanan mental dan emosional. Seperti kebanyakan dari orang tua atau anggota keluarga yang lain, pernah menderita atau merasakan : pusing atau sakit kepala, kurang tidur, gelisah, sariawan, diare, sakit perut dan tidak dapat buang air besar, stress. Hal tersebut dialami terutama jika keluarga sedang mengalami konflik mental dan menghadapi masalah hidup yang dirasakan sulit dipecahkan. Dalam mengatasi masalah, diperlukan suasana yang tenang dan

situasi yang dapat mengkondisikan perasaan nyaman. Maka setelah masalah dapat teratasi maka perasaan-perasaan tersebut lambat laun akan hilang dengan sendirinya.

Kondisi keluarga yang stabil sangat berperan dalam menjaga dan memelihara kesehatan jiwa, karena sebuah keluarga dan tempat tinggal seharusnya merupakan sebuah unit yang dapat meredakan tekanan-tekanan emosi. Penanaman kebiasaan hidup dengan pola yang sehat akan memberikan pengaruh yang baik pada kesehatan mental anggota keluarga. Orang tua sangat berperan dalam membantu anak-anak untuk menyesuaikan diri terhadap masalah-masalah yang ia hadapai dalam kehidupannya. Penyesuaian diri yang positif akan tercermin pada keseimbangan antara pertumbuhan jasmani, rokhani dan sosialnya dengan perkembangan lingkungannya. Sebuah seluarga, disamping berfungsi untuk meredakan tekanan-tekanan emosi yang dapat menyebabkan tekanan psikologis atau sakit psikis; Keluarga juga harus mampu mengantisipasi terjadinya penyakit salah gizi. Kekurangan zat gizi dalam makanan dapat menyebabkan penyakit gizi baik ringan maupun berat sesuai dengan tingkat defisiensinya. Penyakit kurang gizi akan berpengaruh baik pada pertumbuhan maupun perkembangan, hal ini juga akan berpengaruh terhadap aktivitas kerjanya. Berkaitan dengan hal tersebut, pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi para orang tua atau anggota keluarga, khususnya bagi ibu yang sedang mengandung dan menyusui.

Kecelakaan kecil di rumah dapat juga dapat terjadi meskipun kita sudah berjaga-jaga. Untuk menghindari hal yang tidak diinginkan, keluarga harus dapat menekan sampai minimum

dengan jalan menghindari sebab-sebab terjadinya kecelakaan. Obat-obat yang berbahaya harus disimpan sedemikian rupa sehingga tidak membawa kecelakaan. Orang tua harus mampu membedakan obat dalam dan obat luar. Disamping itu, orang tua juga harus cermat dalam mengamati perkakas rumah tangga, terutama barang elektronik yang sudah mulai rusak karena ini dapat menjadikan sebab terjadinya kecelakaan. Sehubungan dengan hal tersebut, orang tua perlu mengetahui tentang pengetahuan pencegahan terjadinya kecelakaan dalam rumah tangga dan pertolongan pertama pada kecelakaan.

Pendidikan seks merupakan pengetahuan yang harus dimiliki oleh para orang tua. Di masa lalu pendidikan seks tidak pernah dibicarakan dalam kehidupan keluarga maupun dalam pendidikan formal, bahkan hal ini masih dianggap tabu. Sesungguhnya aspek seks dalam kehidupan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap kehidupan para orang tua dan anggota keluarga dalam kehidupan jasmani, rohani dan social. Pengetahuan tentang pendidikan seks akan memberikan pengertian pada anak-anak untuk memahami pertumbuhan dirinya, sehingga mereka mampu menempatkan diri dalam kehidupan keluarga dan masyarakat tanpa perasaan ragu-ragu, dan memotifasi mereka untuk selalu tampil percaya diri. Pendidikan seks dalam keluarga merupakan sebuah pengetahuan yang seharusnya diberikan orang tua kepada anak-anak sedikit demi sedikit sesuai dengan perkembangan pribadi anak sejak ia masih kecil sampai ia mencapai usia dewasa. Pendidikan seks sudah diintegrasikan melalui pendidikan formal dalam pendidikan kesehatan dan disampaikan secara wajar. Melalui pendidikan aspek-aspek yang ada tentang pendidikan kesehatan dapat

dikembangkan. Pemeliharaan kesehatan keluarga merupakan kegiatan yang tidak dapat dipandang mudah dan murah biayanya. Anggota keluarga terutama orang tua disamping harus memahami tentang pengetahuan kesehatan juga harus terampil dalam menanganinya. Anggaran pemeliharaan kesehatan keluarga semestinya diperhitungkan atau diadakan. Keluarga juga perlu mengetahui fasilitas yang disediakan baik oleh pemerintah maupun swasta. Pengetahuan tentang fasilitas kesehatan yang disediakan tersebut akan sangat membantu keluarga baik secara moral maupun material. Perlu diketahui bahwa pengobatan dan perawatan di klinik atau balai pengobatan pemerintah akan lebih meringankan beban pemeliharaan kesehatan keluarga, seperti: puskesmas, BKIA, klinik KB. Berdasarkan uraian di atas berbagai hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan kesehatan keluarga dan lingkungan akan dibahas pada uraian berikut.

8.1 Kesehatan keluarga

Berbagai hal yang perlu diperhatikan dalam kesehatan keluarga meliputi: Kesehatan Bayi; Kesehatan Anak; Kesehatan Ibu; Kesehatan Pria. Berikut ini adalah deskripsi tentang kesehatan keluarga:

Kesehatan Bayi.

Diawali dari ibu yang sehat, maka akan melahirkan bayi yang sehat. Terjadinya kematian bayi kebanyakan pada periode neonatal yaitu saat kelahiran sampai bayi berusia 28 hari. Menurut Mariati Sukarni, sebab-sebab kematian bayi antara lain:

Bayi lahir premature

Bayi yang lahir sebelum waktunya dikatakan sebagai bayi lahir premature, sehingga belum siap hidup tanpa pertolongan khusus. Berdasarkan standar Internasional, kelahiran normal adalah 37 minggu, jadi kelahiran bayi kurang dari 37 minggu kehamilan bayi disebut kelahiran premature. Bayi yang dilahirkan cukup bulan dan beratnya kurang dari 2.500 gr, bukan bayi premature walaupun beratnya lebih kecil dari semestinya. Ada kemungkinan rendahnya bobot bayi tersebut disebabkan karena gizi yang kurang memadai selama ia dikandung. Sedangkan penyebab kematian bayi, antara lain karena jarak kelahiran yang terlalu dekat, ibu menderita infeksi akut seperti campak, penyakit kelamin dan sebagainya. Jarak kelahiran yang dianjurkan adalah 3 sampai 6 tahun.

Bayi lahir dengan berat badan rendah.

Bayi dikatakan lahir dengan berat badan rendah, jika berat badan waktu lahir kurang dari 2,0 - 2,5 kg. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap berat bayi saat lahir antara lain:

- Status gizi ibu sebelum dan selama kehamilan
- Usia baik untuk kehamilan sekitar 20 - 35 tahun
- Jumlah kehamilan ideal kurang dari 4
- Pemeriksaan kehamilan paling sedikit 3 kali kunjungan, kunjungan pertama segera setelah diketahui adanya kehamilan

Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap lahir berat badan rendah diantaranya: si ibu suka merokok atau minum minuman keras, anemia, persalinan premature, ukuran tubuh ibu

juga akan berpengaruh terhadap kelahiran bayi dengan berat badan rendah, terutama akibat keadaan gizi ibu semasa kecil.

Masalah gizi.

Makanan merupakan unsure terpenting terutama bagi kesehatan anak dan makanan yang baik adalah fondasi pertama bagi kesehatan. Makanan tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan pada masa bayi maupun anak tetapi pada derajat kesehatan manusia tahun-tahun selanjutnya bahkan sampai usia tua. Semakin muda usia seseorang semakin penting nilai makanan yang dikonsumsi setiap hari. Oleh karena itu sebelum ibu mengandung sampai janin berada di perut ibu bahkan sampai satu, dua tahun pertama setelah anak dilahirkan, makanan yang bergizi dengan jumlah yang cukup bagi ibu dan anak merupakan modal utama kesehatan mereka. Beberapa hal yang perlu diperhatikan orang tua pada masalah gizi terutama untuk kesehatan bayi adalah:

- Kurang gizi lebih mudah dicegah daripada diobati
- Ibu merupakan pelaksana utama dalam perawatan gizi anak dalam keluarga
- Pemberian makanan yang baik pada ibu, secara tidak langsung berarti juga pemberian makanan pada anaknya terutama selama kehamilan dan menyusui.
- Air susu ibu (ASI) adalah satu-satunya makanan yang paling tepat diberikan untuk bayi
- Untuk semua penyakit, makanan yang baik adalah obat paling mujarab.

Diare

Diare adalah salah satu gangguan pencernaan dengan mengeluarkan tinja pada frekuensi yang tidak normal dan dengan konsistensi yang cair. Tinja yang sedikit lebih lembek dari biasa atau hanya bertambah sering beberapa kali saja tidak disebut diare. Usus bayi dan anak pada usia tahun pertama, kedua masih sangat peka, sehingga mudah sekali terserang tidak hanya oleh kuman-kuman penyebab diare tetapi juga oleh kuman-kuman influenza dan kuman lain. Dengan demikian orang tua harus berusaha melindungi bayi dari infeksi dengan cara antara lain: mensterilkan susunya, menyusun perubahan formula secara bertahap dan menambahkan jenis makanan baru dengan hati-hati. Diare akut dapat pula terjadi pada masa penyapihan yang disebut dengan *weaning diarrhea*. Periode *weaning* adalah saat dimana bayi masih menyusu akan tetapi sudah mulai diberi makanan tambahan. Periode ini berlangsung terus sampai dengan tiga bulan setelah bayi berhenti menyusu, sekitar usia 6 sampai 30 bulan. Serangan ini berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan dengan akibat kurang gizi. Hal ini akan berakibat lebih buruk karena pada saat bayi menderita diare, ibu sering mengurangi pemberian ASI atau bahkan menyetop sama sekali sehingga kondisi bayi semakin lemah dan berlanjut menderita kronis yang akhirnya menyebabkan kematian. Kondisi demikian harus ditanggulang atau dicegah, diantaranya dengan cara: pemberian ASI, hindari pemberian susu botol, penuh perhatian terhadap makanan anak, pemberian cairan pengganti (gula- garam) seawal mungkin. Penyebab diare adalah: bakteri salmonella, shigella, coli, virus, amoeba. Pencegahan dapat dilakukan dengan kebersihan lingkungan meliputi, air,

pembuangan limbah, selalu minum dengan air yang memenuhi syarat, menyediakan oralit; atau secara praktis dapat dibuatkan sendiri dengan: 1 sendok teh gula pasir atau kira-kira 5 gr + sedikit garam atau kira-kira 1 gr dan dilarutkan dengan air matang 1 gelas kira-kira 200 cc diminumkan sedikit demi sedikit. Segeralah dibawa ke dokter atau ke balai pengobatan terdekat, apalagi jika timbul gejala berikut:

- tidak dapat atau tidak mau minum
- muntah terus- menerus
- tidak kencing selama enam jam
- buang air terus-menerus
- tinja bercampur darah dan diare terus lebih dari dua hari.

Infeksi akut saluran nafas

Infeksi akut saluran nafas, secara sederhana jika pada awalnya diketahui bayi atau anak mengalami pilek, yang kadang-kadang disertai, laringitis, bronchitis dan pneumonis.

- Pilek, tanda utama pilek adalah keluarnya lender yang cair. Bila pilek lebih berat akan disertai demam. Jika pilek sudah lebih dari 5 hari biasanya sudah ada infeksi bakteri lain, sehingga lender menjadi kental dan berwarna kuning, disertai dengan panas badan. Pada bayi akan sangat mengganggu, karena dapat diikuti dengan sakit perut dan diare.
- Laringitis, suatu penyakit yang disertai dengan demam, yang mula-mula gejalanya pilek ringan dan batuk-batuk. Sebaiknya anak segera dibawa ke balai pengobatan terdekat atau dimungkinkan harus mondok di rumah sakit, karena kemungkinan akan terjadi sesak nafas yang tidak ringan.

- Bronchitis, suatu penyakit demam yang disertai dengan batuk-batuk. Sebagai gejala utama, bronchitis akut adalah terjadinya pernafasan yang dangkal dan cepat. Hendaknya secepatnya dibawa ke dokter.
- Pneumonitis, suatu infeksi akut saluran nafas yang disertai panas, wajah memucat, gelisah, nafas pendek. Segeralah dibawa ke dokter, karena bias fatal bagi bayi.

Morbili

Morbili, bukan sekedar infeksi ringan, ini merupakan salah satu penyebab penyakit kurang gizi dan penyebab kematian anak-anak. Morbili merupakan contoh dari pengaruh timbal balik antara infeksi dan keadaan gizi, dan terjadinya penurunan berat badan serta KKP. Morbili atau dikenal dengan campak atau gabagen merupakan penyakit anak yang berbahaya, tindakan yang paling murah dan paling menguntungkan untuk pencegahan adalah vaksinasi morbili. Gejala yang dapat diamati antara lain:

- Bercak merah kehitaman pada kulit
- Suara terdengar parau
- Dehidrasi, diare lebih dari empat kali sehari, tinja mengandung darah atau lender
- Kejang-kejang atau kehilangan kesadaran
- Berat badan menurun.

Infeksi kulit.

Infeksi kulit karena bakteri dapat menyerang bayi baru lahir, missal pada bagian pantat dekat tali pusat. Infeksi ini sering terjadi karena dalam perawatan kebersihan kurang terjaga, misalnya:

popok bayi yang sudah basah karena air kencing , beberapa saat baru diganti yang menyebabkan kenaikan kelembaban yang sesuai dengan tumbuhnya bakteri. Infeksi lain adalah miliaria atau disebut dengan biang keringat, yang disebabkan karena tertutupnya pori-pori kulit yang mengakibatkan keringat tidak bisa keluar, karena keadaan disekitarnya panas dan lembab. Pencegahan yang paling murah adalah, membuat kondisi di sekitar anak tidak lembab dan berventilasi cukup, pakaian yang dikenakan harus bersih dan tidak lembab, pemakaian sabun yang lunak untuk mandi dan dengan menggunakan air dingin yang bersih. Beberapa hal yang perlu diperhatikan para orang tua dalam upaya mengurangi angka kesakitan dan kematian bayi antara lain adalah perawatan bayi pada periode perinatal dan neonatal yang meliputi:

- Kesehatan ibu dan anak sebelum persalinan. Bayi dikatakan lahir dengan berat badan rendah (BBLR), jika berat pada saat lahir kurang dari 2.500 gram. Hal ini terjadi antara lain karena: keadaan gizi ibu, anemia, malaria, ibu perokok, infeksi saluran kencing. Disamping itu juga dipengaruhi oleh ukuran tubuh ibu , hal ini tergantung pada keadaan gizinya di masa kecil. Pemberian suntikan tetanus pada ibu hamil dapat mencegah petanus. Tiga kali diberikan dengan jarak masing-masing satu bulan, dan terakhir paling lambat diberikan lima hari sebelum persalinan. Pemeriksaan selama kehamilan sangat penting dilakukan ibu hamil.
- Infeksi bayi baru lahir. Sisa tali pusat dapat terinfeksi kuman beberapa saat setelah kelahiran. Infeksi ini bisa disebabkan karena kurangnya kebersihan pada yang menolong persalinan.

Untuk pencegahannya dapat diberikan alkohol 70 % pada sisa tali pusat dengan bantuan kain kassa steril.

- Lingkungan sekitar bayi. Bayi akan selalu merasa hangat secara alamiah jika berbaring di dekat ibunya, karena kehangatan yang dirasakan berasal dari tubuh ibu. Pemberian ASI secara langsung yang diberikan pada bayi setelah 60 menit pertama bayi lahir, serta dilanjutkan pemberian setelah bayi merasa lapar akan sangat menguntungkan karena memungkinkan bayi menerima antibody yang ada di dalam colostrum yang diterima selama hari-hari pertama dalam kehidupannya. Disamping itu dapat mencegah penurunan produksi ASI. Imunisasi yang dianjurkan selama periode neonatal sangat penting bagi kesehatan bayi selanjutnya, untuk itu lakukanlah sesuai dengan yang dianjurkan dokter, bidan atau petugas kesehatan.
- Gizi bayi pada bulan-bulan pertama. Pemberian ASI merupakan pemberian makanan yang dianjurkan sampai anak usia dua tahun. Hal ini seharusnya dilakukan karena penting untuk kelangsungan hidup manusia, disamping itu juga dapat menjarangkan kelahiran. komposisi ASI tidak selalu sama tergantung pada keadaan ibu, bahkan dalam waktu 24 jam pun berbeda. Perbedaan terbesar terletak pada kadar kalsium dan lemak. Perbedaan juga pada zat-zat lain apabila si ibu menderita kekurangan gizi yang hebat. Selama 3-6 hari pertama produksi susu, payudara mengeluarkan air susu ibu yang terdiri dari colostrum yang berwarna kekuning-kuningan, jernih dan banyak mengandung protein, khususnya immunoglobulin, kadar gula dan lemak lebih rendah dari ASI biasa, antibody dan globulinnya tinggi.

Kesehatan anak.

Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan kesehatan anak antara lain adalah: Tumbuh kembang anak; Kurang gizi; Penyakit saluran pernapasan; Infeksi kulit; Demam berdarah; Imunisasi. Berikut ini adalah deskripsi tentang kesehatan anak:

Tumbuh kembang anak.

Kenaikan berat badan setiap bulan merupakan salah satu indikator kesehatan anak. Anak-anak membutuhkan pelayanan kesehatan keseluruhan yang dilakukan secara terus menerus, sehingga perawatan tidak hanya dilakukan pada saat anak sedang sakit saja. KMS (Kartu Menuju Sehat) sebagai alat sederhana yang memungkinkan dapat difungsikan untuk memantau masalah kesehatan anak dari berbagai segi. Adapun tujuan utama pelayanan kesehatan bagi anak-anak, sebagai upaya kenaikan pertumbuhan yang memadai dan bukan hanya pencegahan kekurangan gizi.

- Kurang gizi. Melalui KMS, para ibu secara langsung dapat menilai pertumbuhan anaknya. Kegiatan ini merupakan hal yang mudah dan murah karena merupakan program dinas kesehatan bekerjasama dengan PKK desa yang ada di posyandu (pos pelayanan terpadu). Adapun fasilitas yang diberikan posyandu yang utama adalah: (a) imunisasi bagi bayi usia 3-14 bulan dan ibu hamil pada usia kehamilan 3-8 bulan; (b) usaha perbaikan gizi; (c) pemeliharaan kesehatan ibu hamil dan menyusui serta balita; (d) keluarga berencana.
- Penyakit saluran pernapasan. Termasuk jenis penyakit ini antara lain pilek, bronchitis, pneumonia. Hal yang paling sederhana

dapat teramati pada pilek adalah keluarnya lendir yang cair; pada bronchitis adalah demam, kelemahan tubuh, batuk dan sesak napas; pada pneumonia adalah demam, batuk, wajah pucat, gelisah, napas pendek. Penanganan, segera dibawa ke dokter atau puskesmas terdekat.

- Infeksi kulit. Penyebab bakteri, banyak ditemukan pada anak-anak usia 3-6 tahun, terutama bagi mereka yang berdomisili di pedesaan. Merupakan infeksi sekunder yang disebabkan karena luka ringan yang terkontaminasi bakteri. Tanda-tandanya, keluarnya bisul pada kaki, tangan dan bagian tubuh yang terbuka. Penyebab infeksi jamur, seperti panu yang dapat ditularkan secara langsung atau melalui pakaian, ini merupakan penyakit kulit yang sangat menular. Ditandai dengan lesi kemerahan berbentuk lingkaran terbatas tegas dengan tepi agak meninggi. Ditularkan oleh binatang piaraan.
- Demam berdarah, penyakit ini dapat mengakibatkan pendarahan dan shock. Penyebabnya virus dari kelompok Arbovirus B, yang memiliki 4 serotype dan ditularkan oleh nyamuk *Aedes Aegypti* yang berbiak di tempat penampungan air bersih di dalam atau disekitar tempat tinggal. Penyebaran terbatas pada daerah yang memiliki kepadatan penduduk tinggi, dengan radius kurang lebih 100 m, karena nyamuk memiliki jarak terbang rendah. Penyakit tersebut ditandai dengan: sakit kepala, muntah-muntah, pegal diseluruh badan, timbul bercak-bercak merah pada kulit, kadang-kadang timbul gejala hebat, karena terjadinya perdarahan yang dapat menimbulkan kematian. Di Indonesia terutama di daerah endemis banyak

menyerang anak-anak, namun sebetulnya dapat menyerang semua usia.

- Imunisasi, sampai sekarang imunisasi yang terintegrasi di puskesmas, dilakukan melalui Balai Kesejahteraan Ibu dan Anak (BKIA), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu). Beberapa jenis imunisasi yang perlu diketahui para orang tua antara lain adalah: BCG, DPT, polio dan campak pada usia anak dibawah 14 bulan, serta imunisasi lainnya yang telah terjadwal sesuai usia anak dan dapat ditanyakan di posyandu, puskesmas, rumah sakit, bidan ataupun dokter.

Kesehatan Ibu.

Beberapa hal yang perlu dimengerti keluarga tentang kesehatan ibu antara lain adalah: Angka kematian ibu; Anemia; Penyakit jantung dan tekanan darah tinggi; Diabetes; Usia sehat reproduksi. Berikut ini adalah deskripsi tentang kesehatan ibu.

Angka Kematian Ibu.

Angka kematian ibu melahirkan (maternal mortality) merupakan salah satu indicator kesehatan yang cukup bermakna. Tinggi rendahnya angka kematian ibu dapat dipakai untuk mengukur keberhasilan program kesehatan khususnya program KIA yang meliputi: perawatan antenatal dan pertolonganpersalinan. Pada umumnya penyebab kematian ibu antara lain adalah sebagai berikut:

- Predisposisi dari beberapa keadan: anemia, merupakan penyebab penting dalam kematian bisa disebabkan karena

pendarahan yang terus menerus; penyakit hati akut, terutama karena penyakit hepatitis.

- Pendarahan, umumnya disebabkan oleh sobeknya rahim, abortus dan kehamilan ectonic (tidak normal). Selain karena keadaan wanita yang memang sudah anemia, kematian terjadi sebab kurangnya perawatan atau pengobatan karena terbatasnya fasilitas.
- Komplikasi karena penyakit yang diderita. Selain karena anemia kurang gizi, terdapat pula beberapa penyakit lain seperti: malaria, jantung, ginjal, diabetes, kanker yang sekarang cenderung meningkat.

Anemia

Adanya anemia pada ibu akan mengakibatkan kadar Fe pada ASI berkurang, secara otomatis anakpun akan menderita anemia. Anemia dapat disebabkan karena defisiensi asam folat, defisiensi vitamin C, kehilangan darah, infeksi malaria.

Penyakit jantung dan tekanan darah tinggi

Hal yang paling sederhana dapat diketahui tentang penyebab penyakit ini, antara lain karena naiknya konsentrasi dari serum kolesterol, hal ini salahsatunya berhubungan dengan diet seseorang.

Diabetes myelitus

Suatu penyakit degeneratif kronis, yang dapat terjadi pada umur lebih dari 45 tahun. Diagnosis dini sangat diperlukan. Prevalensi penyakit ini lebih banyak pada wanita dibanding pria, dan biasanya pada masyarakat dengan tingkat ekonomi tinggi dan

juga pada seseorang yang mengalami kegemukan. Disamping itu, factor keturunan juga memegang peran penting. Disarankan untuk penderita diabetes untuk tidak menikah dengan penderita diabetes. Pada penderitanya ini disarankan sering control ke dokter.

Usia sehat reproduksi.

Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan wanita sebelum memasuki pernikahan sehubungan dengan usia sehat reproduksi antara lain adalah:

Kehamilan dan kelahiran bayi.

Kira-kira pertengahan setiap siklus menstruasi yaitu 20 hari siklus dari 30 hari, suatu ovum yang telah masak bergerak sampai pertengahan Fallopian tube (saluran indung telur) dari ovary (indung telur) sampai ke uterus (rahim). Pembuahan akan terjadi di sini, jika sperma bersatu dengan sel telur meskipun sejumlah sperma meresap melalui membran, hanya satu nucleus dari sperma bersatu dengan nucleus dari telur, berdempetan untuk beberapa jam. Selanjutnya sel telur akan membelah menjadi dua, kemudian 4, 8, dan seterusnya. Sesudah 72 jam akan menjadi 32 sel. Sesudah 4 hari menjadi 90 sel, merupakan sekelompok sel yang tengahnya berlubang yang disebut blastocyst, meninggalkan saluran indung telur masuk kedalam uterus. Lapisan luar dari sel yang disebut trophoblast, menghasilkan tendrils atau villi yang menyusup ke uteris lining dan menghubungkan ovum dengan dinding uterin. Proses ini disebut implantation dimana ovum akan berbentuk embryo. Embryo ini akan berkembang dari umur dua minggu sampai dua bulan. Pada usia kandungan 8 minggu, akan mulai

berbentuk manusia dan mulai saat itu sampai menjelang lahir disebut fetus atau ujanin. Pada usia 4 bulan, janin akan mencapai panjang separuh dari panjang bayi waktu lahir. Pada bulan ke enam vernix caseosa, yang melindungi kulit yang sangat tipis, organ-organ dan adanya gerakan-gerakan lain menandakan syaraf-syarafnya makin berfungsi. Setelah umur 16 sampai 20 minggu ibu mulai merasakan gerakan-gerakan , mendekati minggu ke 26 cerebral cortex terbentuk. Selama 3 bulan terakhir kehamilan sampai bayi berumur 2 tahun system syaraf sangat rawan. Separuh waktu sebelum kelahiran bayi adalah periode persiapan untuk persalinan. Pada saat ini terjadi pematangan sisten syaraf yang mengorganisir dan mengkoordinir semua system yang lain.

Keguguran.

Sebab keguguran antara lain disebabkan karena penyakit infeksi, kerusakan karena keadaan hormonal dan darah, usia ibu yang terlalu muda. Jika ibu yang sedang hamil terserang penyakit karena firus, seperti hepatitis, cacar, campak, penyakit kelamin, maka kemungkinan janin akan menjadi rusak. Kerusakan janin tergantung pada periode kehamilan ibu. Penyakit infeksi dapat juga menyebabkan kelahiran prematur. Kerusakan karena hormonal atau kondisi darah, seperti penyakit diabetes yang diderita oleh wanita hamil mempunyai risiko kerusakan janin, termasuk kelainan jantung, alat pernapasan, darah dan hypoglycemia yaitu defisiensi gula dalam darah. Umur dan paritas ibu, umur sehat reproduksi sekitar 20 - 35 tahun. Demikian pula adanya risiko kelahiran bayi premature adalah paritas, jumlah ibu pernah melahirkan. Risiko

tinggi jika ibu terlalu sering melahirkan, demikian juga jika ibu hamil dalam usia yang masih sangat muda.

Kontrasepsi.

Program pemerintah tentang pelaksanaan keluarga berencana terbukti secara umum berhasil. Pada awal pelaksanaan program keluarga berencana lebih banyak wanita dengan paritas tinggi yang mengikuti program. Selanjutnya semakin banyak wanita dengan paritas rendah yang menggunakan alat kontrasepsi, karena semakin menjamurnya program KB, disamping ada yang merasa malu jika mempunyai banyak anak, banyak keluarga telah menyadari kegunaan keluarga berencana. Kajadian ini membawa hasil, sebagian besar dari keluarga muda yang secara sukarela dengan berbagai alasan ingin memakai alat kontrasepsi. Gejala ini dapat diamati sebagai peralihan dari yang semula pelayanan program KB kepada mereka yang ingin memperpanjang jarak kehamilan anak pertama ke anak kedua dan seterusnya.

Kesehatan pria.

Karyadi (1987) mengatakan, factor-faktor risiko dapat digolongkan menjadi risiko primer dan risiko sekunder. Ang termasuk golongan risiko primer antara lain: peninggian kolesterol serum, hipertensi, dan merokok; sedangkan yang termasuk risiko sekunder antara lain: kebiasaan makan secara berlebihan, usia, seks, genetic, dan riwayat keluarga sehubungan dengan penyakit jantung. Beberapa masalah yang perlu diketahui orang tua tentang kesehatan pria antara lain adalah: Penyakit kelamin; Tuberkulose

(TBC). Berikut ini adalah deskripsi tentang penyakit yang ada kaitannya dengan kesehatan pria.

Penyakit kelamin, penyebab timbulnya penyakit kelamin antara lain adalah:

- Kurangnya pengertian atau kesadaran masyarakat terhadap bahaya penyakit tersebut baik terhadap dirinya, maupun terhadap anak dan isterinya.
- Adanya krisis moral yang berakibat pada kebebasan bergaul khususnya muda-mudi dan masyarakat pada umumnya.
- Kurang patuhnya masyarakat terhadap norma agama, sehingga manusia cenderung melakukan apa yang ia suka dan inginkan tanpa ada keterikatan norma agama.

Jenis penyakit kelamin, yang sering diderita antara lain:

- Gonorrhoea, disebabkan oleh bakteri neisseria gonorrhoea.
- Syphilis, disebabkan oleh bakteri treponema pallidum
- Lymphogranuloma venereum, disebabkan oleh virus lymphoggranuloma venereum
- Cara penularan, melalui kontak langsung (hubungan kelamin) dan kontak tak langsung , yaitu melalui benda-benda terkontaminasi. Syphilis, dapat ditularkan dari seorang ibu kepada bayi yang sedang dikandungnya.

Tuberkulose (TBC), penyebabnya adalah bakteri Mycobacterium tuberculose, dengan masa inkubasi 4 sampai 6 minggu. Penularan melalui napa penderita atau bekas makan minum, atau bisa melalui minum susu sapi yang tidak dipanaskan

terlebih dahulu. Gejala awal yang mudah dicermati: rasa lesu, demam yang tak begitu tinggi, berkeringat malam, berat badan tidak pernah naik, batuk yang tidak kunjung sembuh. Gejala selanjutnya, penderita akan kelihatan semakin kurus, lemah dan batuk jika mengeluarkan darah. Selain menyerang paru-paru, TBC dapat menyerang ginjal, tulang, usus, otak. Pencegahan dan pemberantasan, dapat diusahakan melalui: Pendidikan tentang penyakit tersebut, pemberian vaksinasi BCG yang diberikan pada anak-anak usia 0 sampai 14 tahun.

8.2 Kesehatan Lingkungan.

Kesehatan lingkungan pada hakekatnya merupakan kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan yang optimum juga (Mariyati Sukarni). Ruang lingkup kesehatan lingkungan yang perlu diperhatikan dalam kesehatan lingkungan meliputi: Penyediaan air bersih; Pembuangan kotoran manusia; Sampah dan pengelolaannya; Air limbah dan pengelolaannya. Berikut ini adalah deskripsi tentang kesehatan lingkungan:

Penyediaan Air Bersih

Air merupakan kebutuhan vital bagi kehidupan manusia. Manusia akan lebih cepat meninggal jika kekurangan air daripada kekurangan makanan. Tubuh orang dewasa sekitar 55-60% berat badannya terdiri dari air, untuk anak-anak sekitar 60% dan untuk bayi sekitar 80%. Air sangat dibutuhkan manusia untuk penggunaan yang sangat kompleks, antara lain untuk: minum memasak, mandi, mencuci dan sebagainya. Diantara kegunaan air tersebut, yang

sangat penting adalah kebutuhan untuk minum. Maka air untuk minum atau untuk masak harus memenuhi persyaratan khusus untuk menghindari timbulnya penyakit bagi manusia. Beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan penyediaan air bersih, antara lain: syarat-syarat air minum yang sehat, sumber air minum, pengolahan air minum secara sederhana. Berikut ini adalah ilustrasinya;

Syarat-syarat air minum yang sehat

Mengacu pada Soekidjo Notoatmodjo, untuk mencegah berjangkitnya penyakit, maka keluarga dalam mengkonsumsi air minum hendaknya memenuhi persyaratan kesehatan atau setidaknya diusahakan mendekati bersyarat sebagai berikut:

- Syarat fisik, untuk air minum yang sehat adalah bening (tidak berwarna), tidak berasa, tidak berbau, suhu di bawah suhu luarnya.
- Syarat bakteriologis, air untuk keperluan minum yang sehat harus bebas dari segala bakteri terutama bakteri pathogen. Cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksa sample air tersebut. Jika dari hasil pemeriksaan 100 cc air terdapat kurang dari 4 bakteri E. Coli, maka air tersebut sudah memenuhi syarat kesehatan.
- Syarat kimia, air minum yang sehat harus memenuhi zat-zat tertentu di dalam jumlah yang tertentu pula. Kekurangan atau kelebihan salah satu zat kimia di dalam air akan menyebabkan gangguan fisiologis pada manusia. Menurut Soekidjo Notoatmodjo, bahan-bahan atau zat kimia yang terdapat dalam air idealnya ada pada table 8.1 berikut:

Tabel: 8.1

Jenis bahan	Kadar yang dibenarkan (mg/ liter)
Fluor (F)	1-1,5
Chlor (Cl)	250
Arsen (As)	0,05
Tembaga (Cu)	1,0
Besi (Fe)	0,3
Zat Organik	10
Ph (kesamaan)	6,5-9,0
Co ₂	0

Sesuai dengan prinsip teknologi dan tepat guna di pedesaan, maka air minum yang berasal dari mata air dan sumur dalam dapat diterima sebagai air yang sehat.

Sumber air minum

Pada prinsipnya semua air dapat diproses menjadi air minum. Sumber-sumber air dapat dibagi menjadi:

- Air hujan, dapat ditampung kemudian dijadikan air minum, tetapi air hujan tidak mengandung kalsium. Agar air hujan dapat diminum yang sehat, perlu ditambahkan kalsium di dalamnya.
- Air sungai dan danau. Menurut asalnya, sebagian air sungai dan danau juga berasal dari air hujan yang mengalir melalui saluran-saluran kedalam sungai maupun danau. Kedua sumber air ini sering disebut dengan air permukaan. Air sungai dan danau sudah terkontaminasi dengan kotoran, jika akan dijadikan air minum harus diolah terlebih dahulu.
- Mata air. Air yang keluar dari mata air biasanya berasal dari air tanah yang muncul secara alamiah. Jika air dari mata air belum

tercemar oleh kotoran sesungguhnya sudah dapat dijadikan air minum langsung, namun jika kita tidak yakin bahwa air tersebut betul-betul belum tercemar akan lebih aman jika direbus dahulu sebelum diminum.

- Air sumur dangkal. Air ini keluar dari dalam tanah sehingga juga disebut air tanah. Air berasal dari lapisan air tanah yang dangkal. Dalamnya lapisan air dari permukaan tanah tidak sama, sekitar 5 sampai 15 meter. Air sumur pompa dangkal belum sehat dikonsumsi sebagai air minum karena masih terkontaminasi kotoran permukaan tanah, maka perlu direbus dahulu sebelum diminum.
- Air sumur dalam. Berasal dari lapisan kedua di dalam tanah. Dalamnya dari permukaan biasanya diatas 15 meter, sehingga sebagian besar air sumur dalam cukup sehat untuk dikonsumsi sebagai air minum langsung (tanpa melalui proses pengolahan).

Pengolahan air minum secara sederhana

Sumber air minum pada umumnya dan di pedesaan pada khususnya tidak terlindungi (*protected*), sehingga air tersebut jika dikonsumsi sebagai air minum tidak atau kurang memenuhi syarat kesehatan. Untuk itu perlu pengolahan terlebih dahulu. Ada beberapa cara pengolahan air minum, antara lain:

- Pengolahan secara alamiah. Pengolahan ini dilakukan dalam bentuk penyimpanan (*storage*) dari air yang diperoleh melalui berbagai macam sumber. Dalam penyimpanan ini air dibiarkan untuk beberapa jam di tempatnya. Kemudian terjadi kongulasi zat-zat yang di dalam air dan akhirnya akan berbentuk endapan.

Air akan menjadi jernih karena partikel-partikel yang ada dalam air akan ikut mengendap.

- Pengolahan air dengan menyaring. Secara sederhana, penyaringan air dapat dilakukan dengan kerikil, ijuk dan pasir.
- Pengolahan air dengan menambah zat kimia. Menggunakan dua macam zat kimia yang berfungsi untuk kongulasi dan akhirnya akan mempercepat pengendapan, misalnya, tawas. Zat kimia yang kedua berfungsi untuk menyucihamakan atau membunuh bibit penyakit yang ada di dalam air, misalnya chlor.
- Pengolahan air dengan mengalirkan udara. Bertujuan untuk menghilangkan rasa serta bau yang tidak enak, menghilangkan gas-gas yang tidak diperlukan, misalnya CO₂ dan juga menaikan derajat keasaman air.
- Pengolahan air dengan memanaskan sampai mendidih. Bertujuan untuk membunuh kuman-kuman yang terdapat pada air. Pengolahan semacam ini hanya tepat untuk konsumsi kecil, missal untuk kebutuhan rumah tangga. Dilihat dari segi konsumennya, m pengolahan air dapat digolongkan menjadi dua, yakni:

Pertama: Pengolahan air minum untuk umum

- Penampungan air hujan. Ditampung dalam suatu dam (danau buatan), yang dibangun berdasarkan partisipasi masyarakat setempat. Semua air hujan dialirkan ke danau tersebut melalui alur-alur air. Selanjutnya disekitar danau tersebut dibuat sumur pompa atau sumur gali untuk umum. Air hujan dapat ditampung dengan bak-bak ferosemen, dan disekitarnya dibangun atap-atap untuk mengumpulkan air hujan. Disekitar

bak tersebut dibuat saluran keluar untuk pengambilan air. Kondisi air ini secara bakteriologik belum terjamin, maka masing-masing keluarga yang mengkonsumsinya berkewajiban memasak terlebih dahulu sebelum dikonsumsi.

- Pengolahan air sungai. Dialirkan ke dalam bak penampung 1 melalui saringan kasar yang dapat memisahkan benda-benda padat dalam partikel besar. Bak penampung 1 diberi saringan yang terdiri dari ijuk, pasir, kerikil. Selanjutnya air dialirkan ke bak penampung 2, di dalam bak ini dibutuhkan tawas dan chlor. Dari bak 2 ini baru dialirkan ke penduduk atau diambil sendiri oleh penduduk yang mengkonsumsinya, yang sebelum diminum harus direbus dahulu.
- Pengolahan mata air. Secara alamiah mata air timbul didesa, untuk melindunginya perlu dikelola agar tidak tercemar kotoran. Dari sumbernya air dapat dialirkan kerumah-rumah penduduk melalui pipa-pipa bamboo, atau penduduk dapat langsung mengambilnya sendiri kesumber yang sudah dikelola tersebut.

Kedua, Pengolahan air untuk rumah tangga

- Air sumur, untuk air sumur pompa dalam biasanya sudah cukup memenuhi persyaratan kesehatan. Untuk air sumur pompa gali supaya tidak tercemar oleh kotoran di sekitarnya masih perlu adanya persyaratan yang harus diperhatikan, yaitu: Pertama, harus ada bibir sumur, agar jika musim hujan tiba air tanah tidak akan masuk ke dalamnya. Kedua, pada bagian atas kurang lebih 3 m dari permukaan tanah harus ditembok, agar air dari atas tidak mengotori air sumur. Ketiga, Perlu didiberi

lapisan kerikil di bagian bawah sumur untuk mengurangi kekeruhan. Sebagai pengganti kerikil dapat dimasukkan zat yang dapat membentuk endapan, misalnya alumunium sulfat (tawas).

- Air hujan, kebutuhan rumah tangga akan air dapat pula dilakukan melalui penampungan air hujan. Setiap keluarga dapat melakukan penampungan air hujan dari atap rumah masing-masing melalui talang. Pada musim hujan tidak menjadi masalah tetapi pada musim kemarau mungkin menjadi masalah. Untuk mengatasinya, keluarga membuat penampungan air hujan yang lebih besar agar mempunyai tendon persediaan di musim kemar

Pembuangan Kotoran Manusia

Kotoran manusia adalah semua benda atau zat yang sudah tidak lagi dipakai oleh tubuh manusia dan yang harus dikeluarkan dari dalam tubuhnya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan pembuangan kotoran manusia antara lain: Pengelolaan pembuangan kotoran manusia; Teknologi pembuangan kotoran manusia secara sederhana. Berikut ini adalah deskripsinya:

Pengelolaan Pembuangn Kotoran Manusia

Untuk mencegah kontaminasi tinja terhadap lingkungan, pembuangan kotoran manusia harus dikelola dengan baik, artinya bahwa pembuangan kotoran harus di suatu tempat tertentu atau jamban yang sehat. Untuk daerah pedesaan, suatu jamban disebut sehat jika memenuhi persyaratan antara lain sebagai berikut:

- Tidak mengotori permukaan tanah di sekeliling jamban tersebut

- Tidak mengotori air permukaan sekitarnya
- Tidak mengotori air tanah disekitarnya
- Tidak dapat terjangkau oleh tanah terutama lalat dan kecoa serta binatang lainnya
- Tidak menimbulkan bau, mudah digunakan dan dipelihara
- Sederhana desainnya dan murah, serta dapat diterima oleh pemakainya.

Teknologi Pembuangan Kotoran Manusia Secara Sederhana

Teknologi pembuangan kotoran manusia untuk daerah perkotaan tidak sama dengan teknologi pembuangan kotoran manusia di pedesaan. Berikut ini ilustrasi tipe jamban yang sesuai dengan teknologi di pedesaan:

- Jamban cemplung, kakus. Jamban ini sering dijumpai di pedesaan terutama di Jawa. Hal yang perlu diperhatikan adalah, bahwa jamban cemplung tidak boleh terlalu dalam karena akan mengotori air tanah di bawahnya. Di daerah pedesaan, rumah jamban cemplung dapat dibuat dari bamboo, dinding bamboo dan atap daun kelapa, Jarak dari sumber air minum paling sedikit 15 meter.
- Jamban cemplung berventilasi. Hampir sama dengan jamban cemplung, bedanya lebih lengkap, yaitu menggunakan ventilasi pipa. Di pedesaan ventilasinya dapat dibuat dari bambo.
- Jamban Empang. Dibangun di atas empang ikan, system jamban empang terjadi daur ulang yaitu: tinja dimakan ikan, ikan dimakan orang dan orang mengeluarkannya dan seterusnya.

- Septic tank. Merupakan cara yang paling memenuhi syarat, cara pembuangan tinja seperti inilah yang sesungguhnya dianjurkan. Septic tank terdiri dari tangki sedimentasi yang kedap air, dimana tinja dan buangan air masuk dan mengalami dekomposisi.

Sampah Dan Pengelolaannya

Sampah merupakan benda padat yang sudah tidak dipakai lagi oleh manusia. Batasan lain mengatakan, sampah (*waste*) adalah: sesuatu yang tidak digunakan, tidak dipakai, tidak disenangi, atau sesuatu yang dibuang yang berasal dari kegiatan manusia, dan tidak terjadi dengan sendirinya. Beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan sampah dan pengelolaannya antara lain adalah: sumber sampah, jenis sampah, pengelolaan sampah. Berikut ini adalah deskripsi tentang sampah dan pengelolaannya.

Sumber sampah. Jika dilihat dari sumbernya, berikut ini adalah beberapa sumber sampah:

- Sampah yang berasal dari pemukiman. Terdiri dari bahan padat sebagai hasil kegiatan rumah tangga yang sudah dipakai lalu dibuang, seperti: sisa makanan baik yang sudah dimasak atau belum, bekas pembungkus yang dapat berupa kertas, daun ataupun plastic, pakaian bekas, perabotan rumah tangga dan sebagainya.
- Sampah yang berasal dari tempat-tempat umum. Seperti dari: pasar, terminal bus, stasiun kereta api, tempat hiburan dan sebagainya. Sampah ini dapat berupa, kertas, botol, plastic, daun dan sebagainya.

- Sampah yang berasal dari perkantoran. Biasanya berupa sampah kering sehingga mudah terbakar, yang berupa: kertas, karbon, klip, plastic.
- Sampah yang berasal dari jalan raya, dari pembersihan jalan, yang umumnya terdiri dari kertas, kardus, debu, batu-batuan, sobekan ban dan sebagainya.
- Sampah yang berasal dari industri, termasuk sampah yang berasal dari pembangunan industri, serta segala sampah yang berasal dari proses produksi, misalnya: sampah-sampah pengepakan barang, logam, kayu, kaleng dan sebagainya.
- Sampah yang berasal dari pertanian atau perkebunan. Merupakan hasil dari perkebunan dan pertanian, yang berupa: sisa sayur- mayur, batang padi, batang jagung, dan sebagainya.
- Sampah yang berasal dari pertambangan, jenisnya tergantung dari jenis usaha pertambangan itu sendiri. Misalnya: batu-batuan, pasir, padas, sisa pembakaran dan sebagainya.
- Sampah yang berasal dari peternakan dan perikanan. Biasanya berupa: kotoran ternak, bangkai binatang, dan sebagainya

Jenis sampah padat Jika dilihat dari jenisnya, dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis sampah padat, yaitu:

- Berdasarkan zat kimia yang terkandung di dalamnya, sampah dibagi menjadi: Sampah anorganik adalah, sampah yang umumnya tidak dapat membusuk. Misalnya: logam, besi, pecahan gelas, plastic dan sebagainya. Sampah organik adalah, sampah yang pada umumnya dapat membusuk, misalnya sisa-sisa makanan, daun-daunan, sisa sayuran dan sebagainya.

- Berdasarkan dapat dan tidaknya dibakar. Sampah yang mudah dibakar, misalnya: kertas, kayu, plastic, kain bekas dan sebagainya; Sampah yang tidak dapat dibakar, misalnya: kaleng bekas, pecahan gelas, kaca dan sebagainya.
- Berdasarkan karakteristik sampah.
 - Garbage, yaitu sampah hasil pengolahan atau pembuatan makanan yang umumnya sudah membusuk membusuk dan berasal dari rumah tangga, resoran, hotel dan sebagainya.
 - Rabish, yaitu sampah yang berasal dari perkantoran, perdagangan, baik yang mudah terbakar maupun yang tidak mudah terbakar.
 - Ashes (abu), adalah sisa pembakaran dari bahan-bahanyang mudah terbakar termasuk abu rokok.
 - Sampah jalanan (*street sweeping*), yaitu sampah yang berasal dari pembersihan jalan, yang terdiri dari campuran bermacam-macam sampah.
 - Sampah industri, yaitu sampah yang berasal dari industri atau pabrik-pabrik.
 - Bangkai binatang (*dead animal*), yaitu bangkai yang mati karena alam, ketabrak kendaraan atau dibuang.
 - Bangkai kendaraan (*abandoned vechicel*), yaitu bangkai mobil, sepeda motor, sepeda dan sebagainya.
 - Sampah pembangunan (*construction waste*), yaitu sampah dari proses pembangunan gedung, rumah dan sebagainya. Biasanya berupa puing-puing, potongan kayu, bambu, besi beton dan sebagainya.

Pengolahan sampah.

Erat kaitannya dengan kesehatan lingkungan dan kesehatan masyarakat. Dari sampah-sampah tersebut akan hidup mikro organisme penyebab penyakit (bakteri pathogen) dan juga serangga sebagai pemindah atau penyebar penyakit (vektor). Oleh karena itu sampah perlu dikelola dengan baik, disamping untuk kepentingan kesehatan pengelolaan sampah yang baik juga dapat menciptakan keindahan lingkungan. Cara pengelolaan sampah, antara lain:

- Pertama, pengumpulan dan pengangkutan sampah. Tempat pengumpulan sampah menjadi tanggungjawab masing-masing rumah tangga atau institusi yang menghasilkan sampah. Kemudian diangkut ke tempat penampungan sementara (TPA) dan selanjutnya ke tempat penampungan akhir (TPA).
- Kedua, pemusnahan dan pengolahan sampah. Dapat dilakukan melalui beberapa cara, antara lain:
 - Ditanam (*Landfill*), yaitu pemusnahan sampah dengan membuat lubang di tanah kemudian sampah dimasukkan dan ditimbun dengan tanah.
 - Dibakar (*incineration*), yaitu memusnahkan sampah dengan jalan membakar di dalam tungku pembakaran (*incenerator*).
 - Dijadikan pupuk (*composting*), yaitu pengolahan sampah menjadi pupuk (kompos), khususnya untuk sampah organik daun-daunan, sisa makanan serta sampah lain yang dapat membusuk.

Air Limbah dan Pengolahannya

Air limbah atau air buangan adalah sisa air yang dibuang yang berasal dari rumah tangga, industri atau tempat-tempat

umum lainnya, yang pada umumnya mengandung zat-zat yang membahayakan bagi manusia dan mengganggu lingkungan hidup. Limbah juga dapat dikatakan sebagai kombinasi dari cairan dan sampah cair yang berasal dari daerah pemukiman, perdagangan, perkantoran dan industri bersama-sama dengan air tanah, air permukaan dan air hujan yang mungkin ada (Haryoto Kusnopranto). Selanjutnya air limbah akan mengalir ke sungai dan laut yang akhirnya akan digunakan oleh manusia lagi. Dengan demikian air buangan ini harus dikelola dengan baik. Beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan penanganan air limbah antara lain: sumber air limbah, karakteristik air limbah. Berikut ini adalah deskripsinya:

Sumber air limbah, pada dasarnya dapat dikelompokkan menjadi:

- Air buangan yang bersumber dari rumah tangga (*domestic wastes water*), yaitu air yang berasal dari pemukiman penduduk. Secara umum air limbah ini terdiri dari ekskreta (tinja dan air seni), air bekas cucian dapur dan kamar mandi, dan umumnya terdiri dari bahan-bahan organik)
- Air buangan industri (*industrial wastes water*), yaitu air buangan yang berasal dari industri akibat dari proses produksi. Zat-zat yang terkandung di dalamnya sangat bervariasi sesuai dengan bahan baku yang dipakai oleh masing-masing industri. Sehingga pengolahan jenis limbah ini cenderung lebih sulit.
- Air buangan kota praja (*municipal wastes water*), yaitu air buangan yang berasal dari daerah: perkantoran, perdagangan, hotel, restoran, tempat-tempat ibadah, tempat-tempat umum.

Pada umumnya jenis zat-zat yang terkandung sama dengan air limbah rumah tangga.

Karakteristik air limbah.

Perlu diketahui untuk menentukan cara pengolahan limbah yang tepat, secara garis besar karakteristik air limbah dapat digolongkan sebagai berikut:

- Karakteristik fisik. Sebagian besar terdiri dari air dan sebagian kecil terdiri dari benda padat dan suspensi. Terutama air limbah rumah tangga berwarna suram seperti larutan sabun dan sedikit berbau.
- Karakteristik kimiawi. Air limbah ini biasanya mengandung zat kimia anorganik yang berasal dari air bersih, serta berasal dari bermacam-macam zat organik berasal dari penguraian tinja, urine dan sampah lainnya. Maka pada umumnya bersifat basah pada waktu masih baru, dan cenderung ke asam apabila sudah mulai membusuk.
- Karakteristik bakteriologis. Kandungan bakteri pathogen serta organisme golongan coli terdapat juga dalam air limbah tergantung darimana sumbernya.

Sesuai dengan zat-zat yang terkandung di dalam air limbah, air limbah yang tidak diolah terlebih dulu akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan lingkungan hidup yang antara lain adalah:

- Menjadi media penyebaran berbagai penyakit, terutama: cholera, typhus, desentri baciler, serta menjadi media berkembangnya mikroorganisme pathogen.

- Menjadi tempat-tempat berkembang biaknya nyamuk atau tempat hidup larva nyamuk
- Menimbulkan bau tidak enak dan pemandangan yang tidak nyaman sehingga akan mengurangi produktifitas manusia.

BAB 9

MANAJEMEN KELUARGA

9.1. MANAJEMEN EKONOMI KELUARGA

Manajemen ekonomi keluarga merupakan tindakan merencanakan, melaksanakan, memonitor, mengevaluasi dan mengendalikan pendapatan yang diperoleh keluarga serta penggunaan sumber-sumber keluarga khususnya sumber keuangan. Tindakan demikian dimaksudkan untuk mencapai pemenuhan kebutuhan keluarga secara optimum, disamping itu memastikan kondisi keuangan keluarga agar tetap stabil, serta berusaha terus dalam upaya peningkatan pertumbuhan ekonomi dalam keluarga.

Manfaat pengelolaan ekonomi keluarga, untuk mendayagunakan kesadaran, sikap, perilaku dan kemampuan anggota keluarga serta memotifasi potensi yang ada dalam keluarga yang bertujuan untuk:

- Pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga secara optimum
- Stabilitas ekonomi dalam keluarga
- Peningkatan ekonomi keluarga

Manajemen ekonomi keluarga pada prinsipnya adalah adanya upaya pengendalian tingkat pengeluaran dalam memenuhi kebutuhan keluarga agar terdapat surplus secara tetap. Selanjutnya dimasa mendatang akan menjadikan tabungan yang dapat menjanjikan untuk mencukupi vasilitas maupun rencana keluarga yang lebih baik, dengan demikian pertumbuhan ekonomi keluarga

akan terjaga. Beberapa hal yang perlu diketahui tentang sikap dasar berkaitan dengan manajemen ekonomi keluarga antara lain adalah:

- Adanya motivasi yang kuat dari semua anggota keluarga dalam mencapai peningkatan ekonomi yang lebih baik dalam kehidupannya.
- Saling menyadari, terbuka, jujur, disiplin, kerjasama semua anggota keluarga serta masing-masing akan melakukan kewajibannya dengan penuh kesadaran
- Keluarga memiliki ketaatan dan kedisiplinan dalam pengendalian diri yang berupa, perencanaan ekonomi keluarga dan pelaksanaannya setiap hari.
- Keluarga memiliki susunan prioritas kebutuhan dan alokasi sumber ekonomi keluarga berdasarkan tingkat kebutuhan bukan sekedar keinginan.

Disamping sikap dasar yang perlu dimiliki anggota keluarga dalam mengelola keuangan keluarga, ada beberapa unsur penting yang perlu diperhatikan berkaitan dengan pengelolaan keuangan keluarga yang antara lain adalah:

- Pendapatan keluarga
- Rencana pengeluaran
- Catatan realisasi pendapatan dan pengeluaran
- Persepsi dan sikap yang tepat tentang tabungan keluarga
- Musyawarah keluarga tentang penerimaan dan prioritas pengeluaran keuangan dalam keluarga.

Berikut ini adalah ilustrasi tentang beberapa unsur yang berkaitan dengan manajemen keuangan keluarga:

Pendapatan Keluarga,

Pendapatan keluarga artinya jumlah keseluruhan penghasilan yang diterima oleh semua anggota keluarga dari berbagai sumber. Menghitung pendapatan keluarga bukan hal yang mudah, apalagi bagi keluarga yang tidak memiliki pendapatan yang tetap misal: petani, pedagang, buruh dan sebagainya. Pendapatan pada pekerja tersebut akan terhitung pada satuan saat panen, atau jumlah penjualan dimana sering terjadi tidak stabilnya harga hasil panen. Untuk hal tersebut maka perhitungan penghasilan diperkirakan rata-rata hasil panen atau hasil dagangan disesuaikan dengan nilai rupiah secara bulanan. Kesulitan akan timbul, jika dalam sebuah keluarga hanya ada satu yang mendapatkan penghasilan sementara anggota yang lainnya (isteri dan anak-anak) sebagai tanggungan penuh, apalagi jika keluarga masih dalam posisi kurun keluarga masuk Perguruan Tinggi.

Rencana Pengeluaran,

Rencana pengeluaran atau rencana anggaran belanja keluarga merupakan penyusunan berbagai jenis kebutuhan keluarga dalam urutan prioritas keluarga yang diharapkan dapat menjadi pengendali pengeluaran keluarga dalam upaya penataan ekonomi keluarga. beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan rencana pengeluaran keluarga dapat dikategorikan menjadi:

Pertama, Kebutuhan yang sifatnya mutlak:

- Makanan
- Pakaian
- Perumahan

- Kesehatan
- Pendidikan
- Transport

Kedua, Kebutuhan yang sifatnya penting:

- Angsuran/ kredit
- Olahraga, hiburan, rekreasi keluarga
- Hajat, sumbangan, pajak, gotong royong, arisan
- Zakat, fitrah, sodakoh, amal.

Ketiga, Kebutuhan yang sifatnya perlu:

- Peningkatan kualitas dari berbagai kebutuhan yang sifatnya mutlak dan penting

Keempat, Kebutuhan yang sifatnya kurang perlu:

- Pengeluaran untuk kesenangan semata, misalnya: merokok, hobi makan dan minum di luar rumah, pembelian barang dan jasa yang sesungguhnya tidak diperlukan.

Pencatatan dan Monitoring,

Perencanaan belanja keluarga yang telah disusun dan disepakati menjadi tidak ada manfaatnya jika tidak secara disiplin dilaksanakan. Sebagai ilustrasi: Jika seorang ibu pergi ke pasar akan berbelanja dengan rencana masak sayur lodeh dan kelengkapan lauk yang telah ditetapkan di rumah. Ternyata sampai di pasar, ada obral pakaian atau ada buah murah. Jika ibu tersebut tidak disiplin maka ia akan membeli obral pakaian atau yang dianggap sangat murah dengan menggunakan uang cadangan atau bahkan mengurangi bahan belanjanya. Disipin dalam melaksanakan rencana dan mencatat sudah merupakan monitoring dalam upaya

mencapai tujuan. Dalam keluarga sering terjadi penyimpangan tentang perubahan terhadap apa yang telah direncanakan. Jika apa yang dilakukan terlalu jauh dengan apa yang direncanakan dan hal yang sama selalu diulang-ulang, maka tidak ada gunanya sebuah perencanaan yang telah disusun oleh keluarga tersebut. Pencatatan dan monitoring ekonomi keluarga dimaksudkan untuk memperoleh data yang berguna untuk melakukan evaluasi:

- Apakah rencana yang telah disepakati dapat dilaksanakan;
- Apakah ada penyimpangan;
- Sampai seberapa jauh penyimpangannya;
- Mengapa bisa demikian;
- Bagaimana cara memperbaiki atau mengatasinya.

Menabung:

Menabung bukan semata-mata merupakan kegiatan menyimpan uang atau benda yang hanya dapat dilakukan oleh keluarga kaya untuk penggunaan kemudian hari. Berikut ini adalah ilustrasi tentang pandangan menabung:

- Pandangan yang kurang tepat tentang menabung. Merupakan sikap dasar yang sebetulnya kurang tepat jika seseorang menabung bertolak dari sisa pendapatan setelah dipergunakan untuk membiayai dari berbagai kebutuhan keluarga, Sementara keluarga tersebut tidak mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan tanpa batas. Kenyataan banyak terjadi, keluarga yang berpenghasilan kecil tidak dapat menabung; setelah ada peningkatan penghasilan yang dapat dikategorikan berpenghasilan cukup atau besar mereka tetap tidak dapat menabung, hal ini disebabkan setiap ada peningkatan

pendapatan akan merangsang timbulnya kebutuhan baru yang sebelumnya tidak pernah terpikirkan. Dengan demikian kebutuhan akan selalu lebih besar daripada penghasilan yang diperoleh.

- Pandangan yang tepat tentang menabung. Merupakan pandangan yang tepat jika seseorang menabung bertolak dari gejala sikap, perilaku, disiplin dan merupakan kunci untuk perbaikan kehidupan keluarganya. Dengan demikian, menabung sebaiknya merupakan sebuah sikap dan tindakan untuk menyisihkan secara sadar dan terus menerus bagian dari setiap penerimaan pendapatan. Dalam kehidupan keluarga, menabung dapat dilihat dari dua sisi; pertama adalah menyisihkan dari sebagian pendapatan, kedua adalah penghematan dari setiap pengeluaran. Berdasarkan uraian tersebut maka menabung sesungguhnya bukan hanya milik keluarga mampu saja, karena menabung merupakan sebuah sikap menjalankan pola kehidupan bagi keluarga, yang disertai dengan prinsip: penyisihan dari sebagian penerimaan dan penghematan dari setiap pengeluaran.

Musyawarah Keluarga

Masih jarang keluarga yang memiliki tradisi musyawarah tentang dayaguna tujuan ekonomi keluarga. Musyawarah keluarga sebetulnya bukan hanya dilakukan oleh suami dan isteri saja, tetapi anak-anak yang dapat mengerti atau anak telah menjelang dewasa, perlu dilibatkan dalam musyawarah tersebut. Musyawarah yang berhubungan dengan manajemen ekonomi keluarga terutama bertujuan untuk menyusun rencana keuangan keluarga mendatang,

mengevaluasi pelaksanaan dari perencanaan yang telah berlalu, memperbaiki kesalahan serta memecahkan jika ada masalah yang terjadi dalam kehidupan ekonomi keluarga.

9.2 TUJUAN, SIKAP DASAR, CARA MENYUSUN ANGGARAN BELANJA KELUARGA

Anggaran belanja keluarga merupakan penyusunan perencanaan yang dilakukan sebelum semua pengeluaran keluarga, dengan tujuan agar pendapatan keuangan keluarga dapat digunakan dengan cara bijaksana. Beberapa hal yang perlu diketahui tentang alasan mengapa perlu adanya anggaran belanja dalam keluarga? Ilustrasi berikut dapat digunakan sebagai deskripsi jawabannya: banyak pengalaman tentang kesulitan masalah keuangan dalam keluarga yakni: banyak keluarga yang mengalami uang gajinya hanya cukup untuk menanggung hidup 10 hari; Setiap keluarga mempunyai cita-cita, keinginan dan harapan, namun dengan keterbatasan gaji yang didapat, maka keinginan banyak yang tidak tercapai; Hari-hari depan sebuah keluarga tidak selalu dapat diandalkan/ cerah; Keluarga sebagai satu unit usaha. Dari beberapa ilustrasi di atas maka diperlukan ada anggaran belanja dalam keluarga. Beberapa hal yang ada keterkaitannya dengan anggaran belanja keluarga antara lain adalah: tujuan, sikap dasar dan cara menyusun, berikut ini adalah ilustrasinya:

Tujuan menyusun anggaran belanja keluarga dapat diilustrasikan sebagai berikut:

- Membebaskan keluarga dari pola hidup gali lubang tutup lubang. Kondisi demikian masih banyak menimpa keluarga,

terutama yang berpenghasilan rendah atau keluarga cukup namun tidak mempunyai perencanaan dalam kehidupannya.

- Merencanakan hidup lebih baik. Sesungguhnya setiap keluarga akan mampu hidup lebih baik, jika mereka dapat mengatur antara pendapatan dan prioritas pengeluaran secara konsisten. Merencanakan ekonomi keluarga secara konsisten merupakan awal dari perencanaan hidup yang lebih baik.
- Mendorong upaya menambah penghasilan. Hampir seluruh keluarga menginginkan hidup serba kecukupan, peningkatan kehidupan mendatang dari kondisi kehidupan saat ini merupakan sebuah kondisi yang banyak diidam-idamkan keluarga. Namun perlu diketahui bahwa peningkatan taraf hidup tidak cukup dicapai dengan berkhayal saja melainkan harus ada tindakan nyata. Melalui pengaturan anggaran belanja, diharapkan keluarga akan dapat merencanakan berbagai upaya sehingga dapat meningkatkan pendapatan keluarga.
- Menciptakan tabungan sebagai cadangan hidup keluarga. Komitmen yang disepakati seluruh anggota keluarga tentang segala hal yang berkaitan dengan manajemen keuangan yang baik, maka keluarga tersebut akan mampu menabung untuk membentuk cadangan masa mendatang.

Sikap dasar yang dapat digunakan untuk mengatur anggaran belanja keluarga yang baik dapat diilustrasikan sebagai berikut:

- Kepercayaan dan kesetiaan. Saling percaya antara suami isteri serta saling mengetahui posisi ekonomi dalam keluarga mulai dari: sumber, penghasilan total sampai pada anggaran yang harus dikeluarkan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak jujur jika

isteri tidak mengetahui sumber dan besar penghasilan suami atau sebaliknya. Suami isteri harus saling terbuka satu sama lain.

- Tanggungjawab kepala dan anggota keluarga. Suami sebagai kepala keluarga harus bertanggungjawab penuh terhadap kehidupan ekonomi keluarga. Namun tidak berarti seorang suami tidak melibatkan isteri dalam urusan rumah tangganya. Pada kenyataannya seorang isteri harus diberi kepercayaan untuk menjalankan fungsinya sebagai manajemen keluarga, ini merupakan sebuah pelayanan yang bersifat ekonomis.
- Anggaran bersifat elastis dan terbuka. Terjadinya kenaikan harga akan berdampak pada kenaikan besar anggaran yang telah ditetapkan. Jika anggaran terlalu kaku dan tidak terbuka sering terjadi, apa yang telah direncanakan tidak dapat dilakukan sesuai rencana. Dalam kondisi tertentu anggaran yang telah ditetapkan dapat berubah.
- Memiliki catatan keluar masuk anggaran. Sebagai kontrol, diperlukan pencatatan anggaran masuk dan keluar, sehingga pada akhir anggaran dapat mengevaluasi dan jika ada masalah yang berhubungan dengan keluar masuk anggaran keluarga akan lebih mudah mencari jalan keluarnya.

Cara menyusun anggaran belanja keluarga. Ada dua kelompok penghasilan dalam keluarga: Pertama, keluarga dengan penghasilan teratur umumnya secara bulanan. Kelompok ini akan mudah diatur dalam bentuk anggaran belanja yaitu dengan cara membagi 30 atau 31 hari. Kedua, keluarga dengan penghasilan tidak teratur. Kelompok ini sebaiknya membuat anggaran khusus, jika sulit buatlah dalam jangka waktu yang lebih pendek, misal tiga

bulanan atau bahkan bulanan bagi petani dapat dibuat berdasarkan waktu panen.

Anggaran yang disusun harus meliputi seluruh perkiraan jumlah penghasilan yang diperoleh semua anggota keluarga. Selanjutnya memperhitungkan komponen pengeluaran dan memperkirakan jumlahnya, berikut ini adalah ilustrasinya:

- Mencatat pendapatan keluarga, aspek yang dicatat meliputi:
 - Gaji tetap suami
 - Gaji tetap isteri
 - Honorarium suami
 - Honorarium isteri
 - Penghasilan tambahan lainnya
- Mencatat perkiraan pengeluaran, aspek yang dicatat meliputi:
 - Tabungan
 - Keperluan mutlak dan tetap dibutuhkan, misalnya: angsuran rumah, pajak, rekening.
 - Keperluan mutlak dan harga selalu berubah, missal: makanan, pakaian, kesehatankeperluan pribadi.
 - Keperluan mutlak untuk transportasi, missal: cicilan kendaraan, bensin, ganti oli, pajak, ganti oli atau ban baru, kendaraan umum.
 - Pengeluaran bebas untuk rekreasi, missal: kunjungan keluarga, iuran perkumpulan, hubungan social, rekreasi, makan di luar dan sebagainya.
- Membagi anggaran secara seimbang dan bijaksana. Setiap anggaran keluarga secara realisasi harus dibuat seimbang, sehingga tidak terjadi besar pasak daripada tiang. Anggaran perlu disusun secara bijak, misalnya: dengan menambah jumlah

tabungan rutin dan merubah pola makan atau pola pakaian yang berlebihan menjadi yang sederhana dan sehat. Namun tidak bijak rasanya jika harus mengurangi biaya pendidikan untuk keperluan makan dan pakaian atau rekreasi. Jika hal ini dilakukan justru tidak memperhatikan masa depan keluarga.

9.3 MANAJEMEN RUMAH TANGGA

Besarnya penghasilan keluarga akan mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Namun tidak berarti bahwa makin besar penghasilan sebuah keluarga akan makin sejahteralah keluarga tersebut. Uang dapat memenuhi kebutuhan keluarga, baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rokhani. Cukup tidaknya penghasilan keluarga bergantung pada cara pemakaian dan pembagian keuangan sesuai dengan kebutuhan keluarga tersebut. Menyusun rencana atau anggaran dalam keluarga merupakan cara menghindarkan diri dari deficit setiap bulan. Anggaran tersebut dapat membantu keluarga untuk mengetahui: Jenis pengeluaran dan jumlahnya; Jenis pengeluaran yang dapat dibatasi; Jumlah saldo yang ada. Dengan adanya anggaran tertulis tersebut, keluarga dapat mencegah pemborosan dengan jalan:

- Pemeliharaan yang baik dari inventaris keluarga, supaya tidak cepat rusak
- Penghematan, dengan cara menggunakan benda-benda yang sepiantas terlihat tak berguna, namun sesungguhnya masih dapat dimanfaatkan
- Mengerjakan sendiri kebutuhan primer keluarga, seperti: memasak, menjahit serta pekerjaan lain yang sekiranya mampu dikerjakan sendiri

- Mengetahui perbedaan harga dari bahan yang sama, terutama bahan-bahan atau barang-barang yang digunakan untuk keperluan sehari-hari.

Anggaran dalam keluarga akan lebih baik jika dapat dibuat untuk jangka waktu satu tahun, karena dalam hitungan waktu satu tahun, jumlah penghasilan selain penghasilan tetap setiap bulan dapat dideskripsikan. Disamping itu semua pengeluaran baik bulanan maupun tahunan telah dapat dihitung. Dengan demikian perencanaan keuangan keluarga dapat dibuat bulanan, tahunan, atau jangka waktu lima tahun ke depan, yang tentunya tetap menganggarkan keperluan tak terduga.

Secara umum, keluarga akan mengeluarkan uang untuk keperluan rutin baik setiap hari ataupun setiap bulan, untuk: makan, pakaian, perumahan, transport, pendidikan, hiburan, hadiah, tabungan, dan yang lainnya sesuai dengan kebiasaan keluarga masing-masing. Sering kali keuangan sangat terbatas, dan seandainya ternyata tidak mencukupi untuk keperluan yang telah direncanakan, maka keluarga terutama orang tua harus pandai menahan diri untuk dapat memilih prioritas utama yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Orang tua dan anggota keluarga lainnya harus menyadari seandainya terjadi kondisi demikian, sehingga seluruh anggota keluarga akan mengerti prioritas utama yang ada dalam keluarganya, hal ini sangat terkait dengan tujuan keluarga. Dengan demikian dalam kondisi yang sama, kebijakan keluarga akan dapat berbeda karena disesuaikan dengan tujuan masing-masing keluarga. namun demikian apapun tujuan masing-masing keluarga, pengeluaran keluarga tetap harus tercatat, agar apa yang

telah direncanakan dapat terlaksana. Jika ada kegiatan dalam perencanaan yang terpaksa tidak terlaksana, maka hal tersebut dapat dijadikan control untuk perencanaan anggaran mendatang. Dengan adanya perencanaan keluarga, maka uang tidak akan disalahgunakan untuk keperluan yang tidak teranggarkan kecuali keperluan tak terduga yang memang harus mengeluarkan uang tersebut. Kesadaran keluarga dalam melakukan kebiasaan ini akan mengurangi pemborosan yang sering terjadi, terutama pada keluarga-keluarga yang masih belum memperhitungkan antara pendapatan dan pengeluaran. Kesadaran untuk melakukan manajemen keuangan keluarga akan membantu meningkatkan taraf hidup keluarga.

Manajemen yang diterapkan dalam kehidupan keluarga menyangkut pekerjaan rumah tangga yang sering disebut dengan tata laksana rumah tangga, yang artinya menggunakan sumber yang dimiliki keluarga untuk mencapai tujuan yakni kesejahteraan keluarga. Seperti yang telah diulas pada bab terdahulu bahwa yang termasuk sumber keluarga adalah sumber materi dan non materi. Yang termasuk dalam sumber materi antara lain pendapatan, rumah beserta perabotnya, sedangkan sumber non materi antara lain waktu, tenaga, kepandaian dan keterampilan. manajemen sangat diperlukan bagi keluarga, terutama jika sumber keluarga terbatas atau menjadi susut. Seiring dengan perkembangan teknologi, kehidupan dan aspirasi masyarakat berupa keinginan dan harapan juga semakin melonjak tinggi, sesuai dengan laju harapan mereka kebutuhn-kebutuhan baru mulai bermunculan. Kebutuhan selalu meningkat namun terkadang sumber masih tetap. Jika sumber-sumber tidak terbatas, perencanaan tentang

penggunaan sumber tidak terlalu penting, namun sebaliknya, jika sumber terbatas atau bahkan menyusut maka keterampilan manajemen rumah tangga mutlak sifatnya.

Manajemen rumah tangga dilaksanakan oleh setiap keluarga. Tidak semua keluarga mampu melaksanakan manajemen rumah tangganya dengan baik, maka keluarga terutama para orang tua seharusnya memiliki pengetahuan tentang manajemen rumah tangga dengan harapan akan menjadi terampil melakukannya. Selanjutnya para orang tua akan terhindar dari salah mengurus rumah tangganya. Orang tua harus selalu berusaha, agar pendapatan dan sumber lain yang dimiliki selalu seimbang dengan pengeluarannya. Jika kebutuhan hidup mulai terus meningkat, sementara sumber masih tetap, ini merupakan sebuah masalah klasik yang sering dihadapi keluarga. Dalam hal ini orang tua yang harus mencari solusinya untuk mendapatkan sumber tambahan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Penilaian terhadap penerapan manajemen dalam keluarga tidak mudah. Hal yang dapat dinilai hanya pekerjaan rumah tangga sehari-hari, karena pekerjaan tersebut dapat dialami dan dirasakan secara langsung, namun itu tidak penting. Hal yang harus dinilai dan dicermati adalah kesejahteraan dari keluarga itu sendiri. Maka kurang tepat jika keluarga hanya mencurahkan seluruh pikiran dan tenaga untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari, prinsip efisiensi dalam melaksanakan tugas rumah tangga perlu diterapkan.

Jika semua orang tua bekerja, maka pekerjaan rumah tangga praktis tidak dapat terselesaikan sendiri. Pembayaran tinggi yang diminta pembantu merupakan salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan untuk menerapkan efisiensi kerja bagi keluarga,

yang antara lain dapat dilakukan dengan cara pembagian tugas pada masing-masing anggota keluarga. Perlu disadari oleh semua anggota keluarga, bahwa usaha untuk mencapai kesejahteraan keluarga merupakan tugas dan tanggung jawab bersama anggota keluarga baik pria maupun wanita. Pembagian tugas, Bantu membantu dalam pekerjaan sehari-hari akan mempererat hubungan antar anggota keluarga dan rasa saling menghargai satu sama lain.

BAB 10

KEAMANAN LAHIR BATIN DAN PERENCANAAN SEHAT KELUARGA

10.1 KEAMANAN LAHIR BATIN

Setiap manusia tanpa membedakan jenis kelamin dan usia, ingin selalu merasa aman dalam kehidupannya. Dalam melakukan tugas atau aktivitas sehari-hari, rasa aman lahir dan batin sangat dibutuhkan, karena akan menimbulkan suasana tenteram dan optimis dalam menjalankan tugas tersebut. Disamping itu, dalam kondisi apapun perasaan aman lahir dan batin sangat diperlukan bagi kehidupan seluruh anggota keluarga, karena dengan perasaan aman lahir dan batin semua anggota keluarga akan dapat bergerak bebas dan berkesempatan untuk berpikir luas, serta akan merasa gembira dan optimis dalam menjalankan segala aktifitas sesuai kemampuannya. Rasa aman memiliki keterkaitan yang erat dengan hubungan intra keluarga, dan rasa aman selalu terpupuk dalam keluarga yang harmonis. Perasaan aman yang tercipta dalam keluarga akan sangat membantu dan memberikan ketabahan jika keluarga kebetulan sedang menghadapi persoalan hidup sehari-hari. Rasa aman juga memiliki keterkaitan dengan hubungan antar keluarga, sebagai ilustrasi: orang tua akan merasa aman jika hubungannya dengan tetangga baik tanpa ada persoalan apapun; anak-anak juga akan merasa aman jika tidak memiliki persoalan dalam sosialisasi dengan teman di lingkungan baik yang dekat maupun jauh. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua

berkaitan dengan keamanan lahir dan batin bagi keluarga antara lain: terpenuhinya kebutuhan spiritual, keharmonisan kehidupan keluarga, Keteraturan anggaran belanja keluarga, memahami kepribadian anggota keluarga.

Kebutuhan Spiritual

Kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan mutlak bagi keluarga, semua anggota keluarga akan merasa aman jika ia dapat melakukan ibadah sesuai dengan keyakinannya, dan keluarga akan merasa tenteram jika ia selalu yakin bahwa rumah dan harta bendanya akan selalu aman jika ditinggalkannya. Keamanan lahir tidak ada keterkaitannya dengan kondisi keuangan keluarga. Keamanan lahir saling melengkapi dengan keamanan batin, namun pada hakekatnya keamanan lahir tidak erat keterkaitannya dengan keamanan batin. Keamanan lahir dan batin akan dapat terpenuhi jika semua kebutuhan yang dirasakan keluarga dapat atau akan dapat dicapai. Keamanan batin dapat dirasakan jika semua kebutuhan rokhani terpenuhi, seperti kebutuhan beragama, kebutuhan emosional, kebutuhan intelektual dan kebutuhan social. Kedewasaan psikologis akan membawa individu untuk menyadari sebuah realita. Keseimbangan antara keinginan dan kemampuan harus selalu terjaga , karena keseimbangan tersebut akan memberikan rasa aman dalam kehidupan keluarga.

Keharmonisan kehidupan keluarga

Kehidupan keluarga harmonis merupakan dambaan setiap pasangan suami-isteri tanpa melihat usia perkawinannya. Kehidupan harmonis akan dapat tercapai jika masing-masing

pasangan mampu memperhatikan antara satu dengan lainnya, sehingga mereka akan saling mampu menyesuaikan diri. Keberadaan orang lain atau lingkungan sekitar hanya mengiringi kehidupannya. Keharmonisan kehidupan dalam keluarga bersumber dari proses perkembangan dan pendidikan yang diperoleh dan dialami oleh setiap anggota keluarga. Berkaitan dengan hal tersebut, masa lalu seseorang akan mewarnai kehidupan masa tuanya, namun demikian tidak mustahil jika seseorang dimasa mudanya dikenal sebagai orang berhasil namun dimasa tuanya justru menderita dan terlantar atau bahkan sebagai bahan perguncingan di masyarakat. Ini adalah sebuah kehidupan manusia yang tidak dapat digeneralisasikan satu sama lain.

Anggota keluarga terutama suami dan isteri perlu mengetahui, bahwa perubahan perilaku tidak hanya dialami oleh anak-anak sampai pada usia dewasa. Perubahan perilaku pada masa tua justru merupakan hal yang betul-betul harus diperhatikan, karena perubahan perilaku disamping dapat terjadi kearah positif juga dapat terjadi kearah negative. Sebagai ilustrasi adalah demikian: Ketika seseorang memasuki masa tua dan mengalami perubahan perilaku yang positif, misalnya: hidupnya lebih teratur, lebih rajin, tidak banyak menyulitkan orang lain termasuk isteri, lebih sabar, lebih arif dan yang sebetulnya harus terjadi adalah lebih mendekatkan diri pada Tuhan (Rajin Ibadah). Keadaan inilah yang akan mempererat hubungan suami isteri di masa tua. Sedangkan perubahan perilaku kearah negative, misalnya: hidupnya semakin tidak teratur, keinginannya selalu berubah-ubah, pemalas, tidak sabarab, emosional atau cepat tersinggung, tidak rajin bahkan

cenderung tidak memperhatikan kebersihan, ada yangb nafsu makannya menjadi luar biasa dan tidak terkontrol.

Perubahan perilaku kearah negative banyak mengancam keharmonisan keluarga usia tua bahkan sering menimbulkan masalah yang sangat serius dalam kehidupan rumah tangganya. Misal: suami isteri tidak rukun lagi, suami isteri mengurus makan sendiri-sendiri meskipun tinggal dalam satu rumah. Jika telah terjadi kondisi demikian, maka peran orang lain yang dalam hal ini anak-anak atau sanak famili sangat dibutuhkan untuk berupaya dapat menyatukan kembali kehidupan kedua orang tuanya supaya tidak berkelanjutan yang akhirnya akan menjadi pecah. Dalam masyarakat Indonesia peran anak masih sangat dibutuhkan bagi suami -isteri yang sudah tua, apalagi bagi mereka yang mengalami perubahan perilaku kearah negative, karena anak merupakan perekat dalam keluarga. Mengacu pada Zaenuddin, beberapa faktor yang perlu diperhatikan para suami-isteri atau orang tua agar keharmonisan keluarga tetap terjaga sampai usia tua:

- Jangan meninggalkan Ibadah, tetapi Ibadah perlu ditingkatkan.
- Sejak awal pernikahan sampai sebelum masuk usia tua hubungan interpersonal suami-isteri tetap terjaga sehingga keharmonisan dalam berkomunikasi tetap dekat dan hangat.
- Menghindari perpisahan-perpisahan fisik terlalu lama, missal menengok anak, cucu atau cicit.
- Menghindari salah komunikasi dan salah pengertian karena kondisi tersebut akan memancing emosional kedua belah pihak.
- Sejak awal perkawinan sampai usia tua harus selalu membina hubungan yang dekat dan hangat (*jawa: mbangun tresno*) atau memperbaharui rasa cinta. Keduanya harus saling menyadari

karena memang satu sama lain saling membutuhkan dan saling menguntungkan.

- Hindari keterpakuan pada tradisi dan budaya, sehingga kadang-kadang dapat menimbulkan konflik yang sulit teratasi.
- Menghindari segala hal yang dapat memancing kemarahan isteri atau suami karena hal tersebut akan memperburuk hubungan satu sama lain.
- Selalu membiasakan hidup teratur sehingga aktivitas tetap berjalan normal dengan tetap memanfaatkan media yang ada baik bahan bacaan, TV, majalah, agar tetap memiliki wawasan baru yang luas.
- Hobi dan kegiatan social jangan jangan ditinggalkan, jika memungkinkan perlu ditingkatkan.

Pengaturan Anggaran Belanja Keluarga

Pengaturan anggaran belanja keluarga diharapkan dapat membina suasana aman dalam keluarga. Beberapa hal yang perlu diketahui para anggota keluarga berkaitan dengan pengaturan anggaran belanja keluarga antara lain adalah:

- Pengontrolan pengeluaran. Diharapkan semua anggota keluarga selalu mengikuti kondisi ekonomi keluarga secara nyata. Secara ideal, anggaran merupakan sebuah jaminan bahwa pengeluaran selalu diusahakan untuk tidak lebih besar dari besar penghasilan.
- Rasa aman dan stabil. Sebuah anggaran yang telah ditetapkan secara bijak dan berdasarkan keyakinan sepanjang bulan atau tahun, akan menghindari sebuah keluarga dari: berhutang tanpa perhitungan, hidup gali lubang tutup lubang. Hal ini akan

memperkuat motivasinya untuk selalu menyisihkan sebagian dari penghasilannya untuk sebuah usaha yang produktif yang diharapkan dapat menambah penghasilan keluarga. Jika anggaran keluarga tertata dan dapat dijadikan pegangan ekonomis keluarga, maka rasa aman dan stabil dalam keluarga akan tercipta.

- Memperkuat konsep diri. Dimulai dari mengatur kedisiplinan diri dengan mengendalikan pengeluaran sesuai anggaran yang telah disusun. Berangkat dari kedisiplinan diri, anggota keluarga akan memperoleh konsep diri yang dapat menunjang keluarga untuk menuju kehidupan masa depan yang aman lahir maupun batin. Kekuatan konsep diri yang demikian sangat dibutuhkan untuk menahan dan mengawasi segala keinginan yang tanpa control (misal: belanja berlebihan, pemborosan); Namun sebaliknya akan mengontrol keluarga untuk membeli barang-barang yang kelihatannya berguna dan diinginkan namun sebenarnya tidak diperlukan.
- Menciptakan perasaan nyaman dalam keluarga. Salah satu factor yang dapat menciptakan perasaan nyaman dalam keluarga adalah kestabilan ekonomi keluarga. Kestabilan ekonomi merupakan salah satu kondisi vital yang dapat mengurangi bahkan menghindari pertikaian-pertikaian masalah keuangan dalam keluarga. Anggaran yang disesuaikan dengan penghasilan keluarga secara otomatis akan menanamkan setiap anggota keluarga mampu berpikir realitas dalam masalah keuangan keluarga. Jika dalam sebuah keluarga telah terkondisi demikian diharapkan anggota keluarga mampu menghindari kesalah pahaman dan pertentangan dalam keluarga.

Memahami Kepribadian Anggota Keluarga.

Dalam sebuah keluarga yang terdiri dari suami, isteri, anak-anak atau mungkin anggota keluarga lain diluar keluarga inti, akan bervariasi juga kepribadian yang dimiliki oleh keluarga tersebut. Semakin banyak anggota di dalam keluarga maka tuntutan untuk memiliki perasaan saling menghargai anggota keluarga semakin tinggi. Manusia adalah makhluk social, ia tidak akan dapat hidup tanpa berkomunikasi. Keharmonisan dalam berkomunikasi akan tercipta jika seseorang saling menghargai satu sama lain. Salah satu hal yang dapat menciptakan antar individu dalam keluarga saling menghargai satu sama lain adalah pentingnya pengetahuan dan pemahaman bagi anggota keluarga tentang kepribadian anggota keluarga.

Kepribadian atau personality berasal dari kata persona yang berarti masker atau topeng, artinya bahwa apa yang tampak secara lahir belum tentu menggambarkan yang sesungguhnya (batinnya). Sebagai ilustrasi: orang yang merasa lapar, dengan alasan tertentu dia belum tentu mau makan ketika ditawari makanan, padahal dia betul-betul merasa lapar. Itulah gambaran kepribadian, yang tampak kadang bukan yang sesungguhnya. Berdasarkan ilustrasi tersebut, kepribadian dapat diartikan, semua corak perilaku dan kebiasaan individu yang terhimpun dalam dirinya dan digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri dalam segala rangsangan baik dari luar maupun dari dalam (Zaenuddin, 2002). Corak perilaku dan kebiasaan tersebut merupakan kesatuan fungsional yang khas pada diri seseorang. Perkembangan kepribadian bersifat dinamis, artinya selama individu masih bertambah pengetahuannya dan mau belajar serta menambah pengalaman dan

keterampilannya, mereka akan semakin matang dan mantap kepribadiannya (Dep Kes, 1992).

Sejak awal pernikahan, sepasang suami-isteri disarankan untuk memiliki pengetahuan kepribadian anggota keluarga, khususnya kepribadian bagi orang yang telah lanjut usia. Memahami kepribadian utamanya kepribadian usia lanjut, akan memudahkan anggota keluarga dalam memperlakukan orang tua, disamping itu juga sangat berguna bagi anggota keluarga berbagai usia dalam mempersiapkan diri jika suatu hari nanti memasuki masa tua. Zaenuddin mengatakan, ada beberapa tipe kepribadian usia tua yang perlu dipahami semua anggota keluarga, yakni:

- Tipe Kepribadian Konstruktif (*Constructive Personality*).
- Tipe Kepribadian Mandiri (*Independent Personality*)
- Tipe Kepribadian Tergantung (*Dependent Personality*)
- Tipe Kepribadian Bermusuhan (*Hostility Personality*)
- Tipe Kepribadian Kritik Diri (*Self Hate Personality*)

Berikut ini adalah ilustrasinya:

Tipe Kepribadian Konstruktif (*Constructive Personality*)

Pada tipe kepribadian konstruktif, pada umumnya sejak usia muda seseorang mudah menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan dan pola kepribadiannya. Sejak usia muda memiliki perilaku positif dan konstruktif serta hampir tidak pernah bermasalah baik di rumah, di sekolah maupun dalam pergaulan social. Pada tipe ini seseorang memiliki perilaku baik, adaptif, aktif, dinamis, sehingga pada saat selesai studi ia mendapatkan pekerjaan dengan mudah dan dalam bekerjapun tidak pernah mengalami

masalah yang berarti. Dalam kehidupan berkeluarga selalu dapat mengkondisikan kehidupan yang aman dan tenang lahir batin. Tipe kepribadian ini merupakan tipe ideal, karena dalam kehidupannya selalu dilakukan dengan tenang. Permasalahan yang dihadapi tidak akan menggoncangkan dirinya, sehingga dia mampu menjalankan kehidupan keluarganya dalam kondisi stabil. Memasuki masa dewasa, anggota keluarga pada tipe ini memiliki sifat toleransi tinggi, sabar, bertanggungjawab, fleksibel, sehingga dalam menghadapi tantangan dan gejolak selalu dihadapi dengan kepala dingin dengan sikap yang mantap dan meyakinkan.

Mengawali masa tua, individu dengan tipe kepribadian ini telah mempersiapkan dan mampu menerima kenyataan, sehingga masuk masa pensiun bukan suatu masalah bagi dia, dengan demikian *post power syndrome* tidak dialaminya. Pada umumnya orang dengan kepribadian ini sangat produktif dan selalu aktif. Meskipun mereka sudah pension, masih banyak yang menawari pekerjaan sehingga mereka tetap aktif bekerja meskipun di bidang lain. Demikian ilustrasi tipe kepribadian konstruktif yang merupakan tipe ideal, mereka tetap eksis di hari tua.

Tipe Kepribadian Mandiri (*Independent Personality*)

Pada tipe kepribadian mandiri, sejak usia muda mereka dikenal sebagai orang yang aktif dan dinamis dalam pergaulan social, memiliki penyesuaian diri yang tepat dan baik, banyak memiliki teman dekat, sering menolak pertolongan atau bantuan orang lain namun ia memiliki sifat senang menolong orang lain. Prinsip yang dimiliki pada tipe kepribadian ini adalah jangan menyusahkan orang lain, namun menolong orang lain itu penting.

Seseorang yang memiliki tipe ini, ingin mengurus sendiri segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya, mulai dari keperluan sekolah, pakaian, pekerjaan sampai pada memilih pasangan hidup. Demikian juga setelah ia memperoleh pekerjaan, dalam dunia kerja ia sangat mandiri sehingga dengan kemandiriannya dia sering menjadi pimpinan karena aktif dan dominan. Orang yang memiliki tipe ini cenderung berperilaku aktif dan tidak memiliki pamrih, tindakan yang demikian justru akan memudahkan langkahnya dalam karir sehingga merekapun akan menerima kemudahan fasilitas kerja. Jika ditunjang pendidikan yang tinggi, orang yang memiliki tipe kepribadian seperti ini akan menjadi pimpinan dengan model kepribadian mandiri yang tangguh.

Dalam kehidupan berkeluarga, orang yang memiliki tipe kepribadian seperti ini secara umum sangat dominan dalam mengurus keluarganya. Semua dipimpin dan diatur dengan cepat dan tepat, model tipe ini adalah figur ayah/ibu yang sangat perhatian kepada anak-anak serta orang-orang yang menjadi tanggungjawabnya dengan segala kebutuhannya. Pada masa menjelang pension, orang yang memiliki tipe kepribadian seperti ini cenderung mulai timbul gejala kekhawatiran kehilangan kelompok, anak buah, kedudukan dalam pekerjaannya, takut pension dan takut menghadapi kenyataan. Setelah menjalani pension mereka sering mengalami *post power syndrome*. Untuk mengantisipasi kejadian ini, disarankan agar pada usia menjelang pension seseorang hendaknya secara mental telah menyiapkan diri, kegiatan apa yang akan dilakukan semasa pensiun.

Tipe Kepribadian Tergantung (*Dependent Personality*)

Tipe kepribadian tergantung, sejak anak-anak, remaja dan masa muda memiliki perilaku yang pasif dan tidak memiliki ambisi apapun. Kegiatan yang dilakukan cenderung didasari karena ajakan teman atau orang lain. Sikap pasif dan tergantung yang ada pada dirinya menyebabkan dia tidak memiliki inisiatif, meski rasa optimis untuk mengerjakan sesuatu ada asal ada teman yang mengajak. Pada waktu masih sekolah biasanya dia dikenal sebagai orang yang pasif, tidak menonjol, banyak menyendiri, pergaulan terbatas. Hal yang sama juga terjadi saat dia menjadi mahasiswa, sehingga penyelesaian perkuliahanpun akan menjadi terlambat. Orang yang memiliki tipe kepribadian seperti ini dalam urusan mencari pekerjaan biasanya tergantung pada orang lain, sehingga saat masuk usia kerja juga terlambat dan kariernyapun tidak menonjol. Dalam melakukan pekerjaan lebih senang diperintah, dipimpin dan diperhatikan oleh atasannya. Jika tidak ada perintah dia cenderung pasif dan tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Dalam kehidupan berkeluarga biasanya tanpa masalah karena dia memilih pasangan (suami/ isteri) yang dominant. Mereka tidak banyak tuntutan atau protes bahkan cenderung mengikuti kehendak suami/ isterinya. Menjelang masa pensiun mereka merasa senang dan menikmati hari tuanya tanpa beban dan menerima apa adanya. Hal yang menjadi masalah besar bagi mereka, jika pasangan hidupnya lebih dulu meninggal. Peristiwa ini merupakan beban paling berat dalam kehidupannya sehingga tidak jarang yang mengalami stress berat dan sangat menderita.

Tipe Kepribadian Bermusuhan (*Hostility Personality*)

Tipe kepribadian bermusuhan, adalah model kepribadian yang perilakunya cenderung sewenang-wenang, kasar, kejam, agensif, semaunya sendiri. Sejak masa sekolah dan remaja biasanya mereka sudah banyak masalah, sering pindah sekolah, dijauhi teman, berantem sehingga sebagai siswa dia memiliki reputasi yang negative. Orang yang bertipe kepribadian bermusuhan, sampai usia mahasiswa mereka masih menunjukkan sikap maupun tindakan yang negative, dilingkungan kampus sering membuat keributan, prestasi akademik rendah, avonturir serta mudah tenjerumus pada tindakan terlarang.

Dalam dunia kerja, orang dengan tipe kepribadian ini cenderung labil sehingga mudah sekali pindah pekerjaan yang akhirnya tidak terarah. Jika diberi kesempatan sebagai pimpinan, mereka cenderung berbuat menghalalkan segala cara, semua keinginan harus dituruti demi mementingkan kepuasan diri Pada tipe ini orang cenderung tidak mau mengakui kesalahannya tetapi justru melemparkan kesalahan kepada orang lain atas kesalahannya sendiri.

Seseorang dengan tipe kepribadian bermusuhan tidak pernah siap menghadapi masa tua. Sehingga mereka takut menhadapi masa tua, takut kehilangan power, takut pensiun dan takut akan kematian dan mereka cenderung tidak pernah puas dengan hidup yang dijalannya.

Tipe Kepribadian Kritik Diri (*Self Hate Personality*)

Tipe kepribadian kritik diri, merupakan tipe kepribadian dengan sifat sering menyesali diri dan mengkritik dirinya sendiri.

Sebagai ilustrasi: dia sering merasa bodoh, terlalu gemuk, terlalu pendek, terlalu tinggi, terlalu kurus serta hal-hal lain yang seolah menggambarkan ketidakpuasan atas keberadaan dirinya sendiri. Sejak masih sekolah mereka tidak memiliki ambisi berprestasi, setelah dewasa dalam mencari pekerjaanpun mereka juga tidak berambisi yang penting bekerja sehingga merekapun tidak pernah memikirkan karir di masa mendatang. Mereka cenderung tidak mau bekerja keras, sehingga kondisi ekonomi keluarpun selalu dalam kondisi kurang maksimal.

Seseorang dengan tipe kepribadian kritik diri, dalam kehidupan keluarganya tanpa ada ambisi, dalam keluarpun mereka masih selalu mengkritik dirinya sendiri sehingga. Kondisi yang demikian berdampak pada kurangnya komunikasi antara suami isteri sehingga dalam keluarga sering terjadi salah paham, dan mudah tersinggung satu sama lain. Kehidupan dalam keluarga cenderung kurang membahagiakan diri sehingga suasana kurang hangat. Dalam menghadapi masa pensiun atau masa tua mereka merasa berat dan semakin merasa tidak berguna sehingga tidak berharga dalam kehidupannya. Seseorang dengan tipe kepribadian ini, sering terjadi pertengkaran dimasa tua, mereka cenderung untuk mengurus kebutuhan dirinya sendiri meskipun hidup dalam satu atap.

10.2 PERENCANAAN SEHAT

Manusia hidup harus memiliki rencana atau cita-cita, demikian juga dengan keluarga yang tentunya banyak memiliki rencana, mulai dari materi, pendidikan, kebutuhan spirituan dan masih banyak lagi rencana-rencana yang lain. Rencana masing-

masing keluarga tidak sama, semua bergantung pada keinginan masing-masing keluarga yang akhirnya berujung pada tujuan masing-masing keluarga. Namun bagaimanapun perbedaannya tetap masih memiliki persamaan, letak persamaannya adalah keinginan untuk dapat memenuhi kebutuhan keluarga yang telah direncanakan, dan kepuasan keluarga atas apa yang telah dicapainya, hal ini relative sifatnya. Semua kebutuhan dan keinginan keluarga dapat dipenuhi dalam jangka pendek atau jangka panjang, tergantung dari prioritas keinginan keluarga masing-masing. Kebutuhan dan keinginan keluarga tentu akan banyak jumlah dan macamnya, dengan demikian perencanaan harus dibuat dan diatur secara cermat, terutama dalam menentukan prioritas-prioritas utama.

Buatlah perencanaan keluarga yang sehat, artinya bahwa rencana harus dibuat atas dasar kemungkinan tercapainya cita-cita, sehingga tidak tanpa perhitungan yang akhirnya hanya merupakan angan-angan kosong. Kebutuhan dan perencanaan keluarga seharusnya tidak terlepas dari lingkaran hidup keluarga, maka perencanaan yang sehat sebuah keluarga adalah perencanaan yang berpijak pada lingkaran hidup keluarga. Kehidupan keluarga dimulai setelah terjadinya pernikahan antara dua manusia berlawanan jenis. Dua individu yang berlainan: jenis, sifat, kegemaran, pengetahuan, latar belakang dan sebagainya harus bersatu padu dan merupakan satu kesatuan dan persatuan yang kokoh, seta selalu berusaha dan mempertahankan untuk tidak terpecahkan sekalipun dating hantaman gelombang kehidupan yang dirasakan amat kuat. Masing-masing individu harus mampu meleburkan rasa “aku” menjadi “kita”. Kondisi yang tercipta

demikian akan semakin menuburkan perasaan social dalam keluarga, serta memudahkan pemecahan masalah penghidupan dan kehidupan dalam keluarga. Jika masing-masing individu telah dapat menata emosi untuk dapat membalik perasaan aku menjadi kita, dan melakukan segala sesuatu dari satu untuk semua, dan dari semua untuk satu, maka keluarga tersebut diharapkan akan mampu membuat perencanaan sehat yang berpijak pada lingkaran hidup keluarga. Beberapa hal yang perlu diketahui oleh suami isteri sejak awal pernikahan, bahwa nantinya mereka akan mulai menjalankan kurun lingkaran hidup dengan melalui periode-periode tertentu. Disamping kurun lingkaran hidup, keluarga juga perlu memahami tentang dukungan social yang perlu dipersiapkan untuk keluarga khususnya orang tua yang sudah memasuki usia lanjut. Berikut ini adalah ilustrasi periode kehidupan dalam keluarga (Dep Dik Bud, 1980), disebut dengan kurun lingkaran hidup yang meliputi:

- Periode penyesuaian (rumah tangga baru)
- Periode anak pra- sekolah
- Periode anak Sekolah Dasar
- Periode Sekolah Lanjutan
- Periode anak di Perguruan Tinggi
- Periode anak menyesuaikan diri dengan masyarakat
- Periode persiapan anak nikah dan persiapan hari tua
- Periode hari tua

Dari delapan tingkatan kurun lingkaran hidup keluarga dapat dikelompokkan menjadi tiga fase, yaitu:

- Fase penyesuaian (mulai berumah tangga)
- Fase keluarga tumbuh

- Fase keluarga susut.

Pada setiap fase kurun lingkaran kehidupan, masing-masing keluarga mempunyai masalah dan keunikan sendiri, dimana penanggulangannya juga menggunakan metode sendiri. Keluarga utamanya orang tua harus mengerti apa yang harus dilakukan sebagai upaya penanggulangan masalah yang terjadi pada setiap fase. Perencanaan sehat dalam kehidupan keluarga akan sangat membantu memudahkan pemecahan masalah tersebut. Berikut ini adalah ilustrasi tiga fase lingkaran hidup keluarga:

Fase penyesuaian.

Dalam fase penyesuaian, sepasang suami -isteri sudah dapat mulai merencanakan dan meletakkan fondasi pola kehidupan keluarga, sesuai dengan keterampilan dan kesanggupan masing-masing. Perencanaan yang sehat adalah sebuah perencanaan yang dilakukan mendahului tindakan, dengan tujuan untuk dapat mencapai apa yang diangankan atau dicita-citakan oleh keluarga tersebut. Perencanaan keluarga merupakan rancangan yang realistis, sehingga perencanaan yang dibuat harus mempertimbangkan sumber-sumber keluarga dan beranjak dari keadaan, bakat atau keterampilan serta kesanggupan keluarga untuk menjalankan rencana tersebut. Suami isteri harus dapat menyatukan pikiran dan perasaannya dalam menentukan tujuan kehidupannya. Dengan demikian perencanaan harus berdasarkan atas keinginan yang akan dicapai dan nilai hidup keluarga yang harus dihargai, serta sudah mempunyai gambaran tentang standar kehidupan yang akan diambil keluarga yang bersangkutan. Sebagai

ilustrasi dalam fase ini adalah demikian: Jika saat mulai berumah tangga suami- isteri masih sama-sama kuliah, namun mereka juga sudah sama-sama bekerja. Ini merupakan masalah keluarga muda yang harus cepat diambil keputusannya. Apapun keputusan yang diambil oleh sepasang suami- isteri harus sudah dipikirkan masak-masak, serta harus sudah diprediksi segala risikonya. Disinilah sebuah keluarga harus sudah mampu menentukan tujuan kehidupannya, menentukan skala prioritas dalam rumah tangganya. Toleransi suami- terhadap isteri dan sebaliknya sangat dibutuhkan. Tindakan toleransi merupakan cerminan iklim keluarga yang sehat, dimana iklim yang sehat sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Jika iklim keluarga yang sehat telah tertanam, maka dalam fase penyesuaian sudah dapat menetapkan aspirasi bersama, misal: besarnya keluarga, pendidikan anak-anak, rencana hari tua. Namun tidak menutup kemungkinan aspirasi ini dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya fasilitas yang lebih memadai.

Fase keluarga tumbuh.

Fase keluarga tumbuh merupakan fase dimana sebuah keluarga yang pada mulanya terdiri dari suami isteri sudah mulai bertambah anggota keluarganya yang terdiri dari anak-anak. Ada tiga periode dalam fase keluarga tumbuh, yaitu:

Periode keluarga ber-anak kecil. Pada periode ini suami isteri yang sudah sebagai orang tua harus mulai pandai mendayagunakan waktu dan tenaga. Mengurus anak kecil merupakan aktivitas orang tua yang cukup melelahkan dan harus dilakukan dengan tindakan yang ekstra hati-hati. Toleransi antara

suami isteri sangat dibutuhkan karena akan memperlancar aktivitas yang harus dilakukan. Dasar pendidikan anak sudah mulai diletakan pada masa bayi, pendidikan yang diawali sedini mungkin akan melancarkan pengertian anak terhadap tugas, hak dan kewajiban dalam keluarga. Perhatian yang diperlihatkan pada anak secara berlebihan akan mengkondisikan anak menjadi anak yang manja, dan kemandirian anak merupakan masalah pendidikan. Peninjauan terhadap apayang telah diputuskan secara berlebihan perlu dihindari, karena perencanaan waktu dan tenaga yang telah disepakati merupakan sebuah kegiatan yang diharapkan dapat memungkinkan keluarga melakukan istirahat dan rekreasi.

Periode ber-anak sekolah. Pada periode ini keluarga sudah mulai menyekolahkan anak mulai Taman Kanak-kanak sampai dengan sekolah menengah. Periode ini merupakan awal anak mulai bersosialisasi dengan lingkungan di luar rumah, sehingga wajar jika banyak membawa problematik baik bagi anak maupun orang tuanya. Kekompakan orang tua dalam memberikan bimbingan dan pemecahan masalah pada anak sangat berperan pada pembentukan mental, sikap dan perilaku anak, seta hal-hal yang berkaitan dengan pengambilan keputusan. Sebagai ilustrasi: segala sesuatu yang ditanamkan orang tua kepada anak-anaknya akan tercermin pada mental, sikap dan perilaku atau disebut dengan kualitas kepribadian anak. Upaya mengatasi segala persoalan keluarga sering kali disertai dengan konflik, untuk meminimalisasi atau meredakan timbulnya konflik keluarga sangat dibutuhkan toleransi yang tinggi antara anggota keluarga. Dengan demikian semua permasalahan akan cepat terselesaian dan semua perencanaan akan

terlaksana dengan lancar. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada periode ini yang antara lain adalah:

- Makanan, sebagai kebutuhan primer yang benar-benar harus dijaga kualitas dan kuantitasnya sesuai dengan kebutuhan anak. Makanan harus bernilai gizi tinggi karena berfungsi sebagai pertumbuhan dan perkembangan anak serta untuk menjaga kondisi badan agar tetap prima.
- Kesehatan, merupakan suatu kondisi tubuh yang harus tetap terjaga. Pada periode ini mobilitas anak sangat tinggi sehingga kesehatan merupakan fondasi untuk melakukan segala aktivitasnya. Kesehatan dan gizi makanan merupakan dua aspek yang erat keterkaitannya.
- Pakaian, merupakan kebutuhan primer yang berfungsi untuk melindungi tubuh, kesesuaian, peradaban, kesehatan. Secara psikologis, pakaian juga menjadikan anak lebih percaya diri jika pakaian yang dikenakan sesuai dengan fungsi, kesempatan dan keinginan anak.
- Pendidikan, merupakan satu kegiatan yang harus dibimbing dan diarahkan orang tua serta perlu ditawarkan kepada anak sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan anak. Selain pendidikan formal, pendidikan di luar sekolah juga perlu dikenalkan atau diberikan kepada anak, sebagai wadah kegiatan anak.
- Rekreasi, merupakan suatu kegiatan suatu kegiatan yang penting untuk memelihara jiwa yang sehat dan segar. Orang tua masih sering berasumsi bahwa rekreasi sebagai pemborosan keluarga, ini merupakan asumsi yang salah. Rekreasi dapat dilakukan dalam bentuk sederhana dan tidak menghamburkan biaya, namun tercapai tujuannya.

Perencanaan yang disertai anggaran keuangan harus dilakukan dengan seksama. Dengan sumber yang terbatas perencanaan keluarga tidak mudah membuatnya, sehingga orang tua harus betul-betul menyeleksi prioritas utama kegiatan kehidupan keluarga yang akan dilakukan. Jika anak-anak mulai besar akan lebih baik jika dalam batas tertentu mulai diikut sertakan dalam perencanaan keuangan keluarga, kegiatan ini merupakan pengalaman yang berharga bagi anak-anak sebagai deskripsi kehidupan mereka kelak. Penyisihan uang tidak terduga tercakup dalam perencanaan sehat keuangan keluarga, dengan demikian perencanaan tidak menyengket kegiatan sehari-hari saja melainkan mempunyai lingkup waktu jangka panjang.

Periode anak ke Perguruan Tinggi. Perencanaan pada masa ini harus dibuat jauh sebelumnya. Biaya pendidikan masuk perguruan tinggi tidak sedikit sehingga perlu pemikiran matang, anak perlu dilibatkan dalam perencanaan ini dan diberi motivasi agar anak benar-benar memiliki kemauan keras dan rasa optimis untuk dapat menyelesaikan pendidikannya di Perguruan Tinggi. Sebagai ilustrasi: banyak keluarga dengan keterbatasan sumber keluarga. Pada saat periode anak ke Perguruan Tinggi, untuk membiayai kuliah anak-anaknya orang tua sering menjual sebagian investasi keluarga seperti: tanah, sawah kebun dan hasilnya. Demikian halnya pada saat peristiwa perkawinan anak-anak. Pemupukkan sifat gotong royong yang telah terealisasi menjadi keluarga yang memiliki sifat gotong royong antar keluarga akan sangat membantu keluarga dalam memecahkan masalah keuangan. Disamping itu penyesuaian anak dalam kehidupan bermasyarakat harus mendapat perhatian orang tua. Orang tua juga wajib

membekali dasar-dasar pendidikan dan norma agama yang kokoh dan sehat karena akan membantu anak-anak dalam menentukan sikap social yang positif terhadap masyarakat.

Fase keluarga susut

Jika anak-anak telah bekerja dan menikah, maka unit keluarga akan kembali seperti semula yaitu terdiri dari suami dan isteri. Pada fase ini biasanya orang tua hampir memasuki masa pension atau bahkan sudah pensiun, artinya bahwa orang tua sudah saatnya mengurangi aktivitas atau berkurang mobilitasnya sesuai dengan bertambahnya usia. Namun demikian dalam fase keluarga susut masih banyak hal yang bisa direncanakan dan dilaksanakan, antara lain:

- Menggali kembali hobi dan bakat, dimana pada saat masih mengurus anak tidak sempat terpikirkan. Misalnya: menulis buku, melukis, berkebun, beternak, memelihara bunga anggrek dan masih banyak kegiatan lain yang dapat dilaksanakan sengan menyenangkan dan mengasyikkan.
- Mempersiapkan realisasi naik haji seperti yang dicita-citakan jauh sebelumnya. Pada fase ini kesehatan badan juga sudah mulai susut, maka kebiasaan hidup sehat masa lalu sangat menolong dan menjaga kondisi kesehatan fisik dan psikisnya. Cita- cita atau rencana yang dibuat dalam penghidupan dan kehidupan keluarga tidak seluruhnya dapat terealisasi, namun hambatan tersebut tidak perlu dijadikan masalah yang akhirnya dapat mengganggu keutuhan keluarga. Melaksanakan ajaran agama yang kuat dan melakukan disiplin hidup yang tinggi dalam sebuah keluarga merupakan faktor pendukung keutuhan

dan kekuatan keluarga. Berdasarkan dari apa yang telah diuraikan di atas, jelas bahwa pembuatan perencanaan sehat keluarga harus mempertimbangkan keadaan, bakat, minat dan cita-cita

Pada fase keluarga susut, pasangan suami isteri sudah masuk pada usia tua atau manula, dengan demikian lingkaran hidup sudah mulai bergeser, anak-anak yang harus memberikan dukungan kepada orang tuanya, bhal yang perlu diketahui anggota keluarga sebelum mereka masuk ke usia tua adalah adanya dukungan social yang perlu diberikan kepada keluarga yang sudah masuk pada fase keluarga susut. Berikut ini adalah ilustrasi tentang dukungan social yang harus diperhatikan pada keluarga usia tua:

Dukungan Sosial

Manusia sebagai mahluk social tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Kebutuhan fisik (sandang, pangan, papan); kebutuhan social (pergaulan, pengakuan, sekolah, pekerjaan); kebutuhan psikis (rasa ingin tahu, perasaan aman, kebutuhan religius) tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Jika seseorang sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka yang bersangkutan akan mencari dukungan dari orang-orang disekitarnya sehingga mereka merasa dihargai, diperhatikan, serta dicintai. Sebagai ilustrasi, jika seseorang sakit yang terpaksa harus dirawat di rumah sakit maka saudara dan teman-teman akan berkunjung. Dengan kunjungan tersebut, orang yang sakit merasa mendapat dukungan social.

Dukungan social (*social support*) oleh Gottlieb (1983) didefinisikan sebagai informasi verbal atau nonverbal, saran dan bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh terhadap tingkahlaku penerimanya. Orang yang merasa mendapatkan dukungan social secara emosional perasaannya merasa tenang dan senang karena merasa mendapat perhatian, saran atau kesan yang menyenangkan hatinya. Dukungan social juga dapat dikatakan sebagai kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita (Sarason, 1983). Ia juga mengatakan bahwa dukungan social selau mencakup:

- Jumlah sumber dukungan social yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan (pendekatan kuantitas)
- Tingkatan kepuasan dukungan social yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan kualitas).

Kedua hal tersebut di atas perlu dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan social karena menyangkut persepsi tentang keberadaan dan ketepatan dukungan social bagi seseorang. Dukungan social bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi lebih kepada bagaimana persepsi si penerima dukungan terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal tersebut ada keterkaitannya dengan ketepatan dukungan social yang diberikan, artinya bahwa orang yang menerima dukungan merasakan manfaat bantuan bagi dirinya

dan memberi kepuasan tersendiri bagi dirinya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dirumuskan bahwa dukungan social merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan social tertentu, dan yang membuat dipenerima dukungan merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Orang yang menerima dukungan social memahami makna dukungan social yang diberikan oleh orang lain.

Dukungan social lebih diperhatikan ketika sepasang suami isteri dalam keluarga mulai memasuki masa tua. Dukungan social dari keluarga atau orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman dalam hidupnya. Namun demikian dengan adanya dukungan social dari berbagai pihak, bukan berarti pasangan yang sudah berusia tua tinggal duduk, berdiam diri tanpa menjalankan aktivitas apapun. Untuk menjaga kesehatan biologi maupun psikologi, pasangan yang sudah tua justru harus tetap melakukan aktivitas yang berguna bagi kehidupannya. Tanpa aktifitas, dan serba dilayani maka pasangan suami -isteri justru akan menderita berbagai penyakit. Dalam upaya agar pasangan usia tua tetap mempunyai aktivitas yang memadai maka dibutuhkan dukungan social dari berbagai pihak. Pada dasarnya dukungan social perlu diberikan kepada mereka yang masih mampu memahami makna dukungan social tersebut sebagai penopang atau penyokong dalam kehidupannya. Tidak semua orang dari berbagai golongan usia mampu memahami adanya dukungan social dari orang lain, sehingga meski mereka telah menerima dukungan social masih saja menunjukkan ketidakpuasannya, yang biasanya ditampilkan dengan mengeluh,

kecewa, kesal, tersinggung dan sebagainya. Berkaitan dengan hal tersebut Si pemberi dukungan perlu mengetahui tentang keberadaan, ketepatan/kelayakan dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang, sehingga dukungan social yang diberikan akan tepat sasaran dan dipahami secara baik.

Sumber-sumber dukungan social. Individu banyak mendapatkan dukungan social dari lingkungan sekitar, namun masih perlu dipelajari seberapa banyak sumber dukungan social ini efektif bagi individu yang memerlukan. Sumber dukungan social merupakan aspek penting yang harus dipelajari, diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman, seseorang akan tahu kepada siapa/untuk siapa ia akan mendapatkan atau memberikan dukungan social yang sesuai dengan situasi atau spesifikasi kebutuhannya. Dengan demikian dukungan social memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak. Mengacu pada Rook dan Dooley (1985) ada dua sumber dukungan social yaitu sumber *artificial* dan *natural*. Dukungan social natural diterima seseorang melalui interaksi social dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya. Dukungan social natural bersifat nonformal. Dukungan social artificial adalah dukungan social yang dirancang kedalam kebutuhan primer seseorang, misalnya: dukungan social akibat bencana alam melalui berbagai kegiatan social.

Dukungan social dapat dibagi kedalam berbagai komponen yang berbeda, Cutrona (1994) mengemukakan ada enam komponen dukungan social utamanya untuk orang usia tua, dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri namun satu sama lain

saling berkaitan. Berikut adalah komponen-komponen dukungan social:

- Kerekatan Emosional (*Emotional Attachment*). Jenis dukungan social ini memungkinkan seseorang memperoleh kedekatan emosional sehingga menimbulkan perasaan aman bagi yang menerima dukungan tersebut. Sumber dukungan social semacam ini yang paling sering diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga, sanak keluarga, teman akrab yang kesemuanya memiliki hubungan yang harmonis. Bagi orang yang sudah tua terutama yang sudah tidak mempunyai pasangan hidup, adanya orang kedua yang cocok menjadi sangat penting untuk memberikan dukungan social atau dukungan moral.
- Integrasi social (*Social Integration*). Jenis dukungan social ini memungkinkan orang tua untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok. Sumber dukungan social semacam ini memungkinkan mereka untuk memiliki minat, perhatian, serta kegiatan yang sifatnya reflektif secara bersama-sama. Sumber dukungan social ini juga memungkinkan mereka memiliki rasa aman, tenteram, serta merasa memiliki dan dimiliki kelompok
- Adanya pengakuan (*Reassurance of worth*). Dukungan social ini khususnya para orang tua mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahlian serta mendapat penghargaan dari orang lain maupun lembaga atau perusahaan dimana mereka pernah bekerja. Atas jasa, kemampuan dan keahliannya, maka mereka tetap mendapat perhatian dan santunan dalam berbagai bentuk penghargaan. Salah satu bentuk pengakuannya adalah adanya uang pension.

- Ketergantungan yang dapat diandalkan (*Reliable Reliance*). Dukungan social ini memberikan jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika ada seseorang yang membutuhkan bantuan tersebut. Dukungan social ini pada umumnya berasal dari keluarga. Untuk seseorang yang tinggal disebuah lembaga, ada petugas yang selalu siap untuk membantu mereka sehingga mereka mendapat pelayanan yang memadai.
- Bimbingan (*Guidance*). Dukungan social ini berupa adanya hubungan kerja atau hubungan social yang memungkinkan para orang tua mendapat informas, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Sumber dukungan berasal dari para: guru, alim ulama, perangkat desa, tokoh masyarakat, dan yang dituakan.
- Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurturance*). Merupakan aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan social ini memungkinkan orang tua untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung pada nya dalam memperoleh kesejahteraan. Dukungan social ini adalah anak-anak (dan pasangan hidup). Sebagai ilustrasi: banyak orang tua yang merasa sedih jika jauh dari anak-anak, cucu.

Pengetahuan tentang pemahaman dukungan social penting diberikan kepada semua orang yang membutuhkan terutama pada orang yang sudah tua, maka hendaklah kita semua berusaha

mampu untuk memberikan partisipasi dalam pemberian dukungan social sesuai yang dibutuhkan keluarga dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, 1975. *The Environment and Social Behaviour: Privacy, Personal Space, Territory*,
Crowding, California: Brooks/ Cole Publishing Company
- Arifah A. Riyanto, 2003. *Teori Busana*. Bandung: Penerbit Yapemdo.
- Basroni, 2005. *Pengantar Sosiologi*. Bogor: Penerbit Ghalilia Indonesia.
- Bertens. K, 1997. *Etika*. Jakarta: Penerbit PT Gramesia Pustaka Utama.
- Budioro, 2002. *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Brigham, J C, 1991. *Social Psychology*. Harper Collins Publisher, New York.
- Calvin S Hall & Gardner Lindzay, 1993. *Teori-teori Psykodinamika*. Yogyakarta: Penerbit kanisius
- *Teori-teori Holostik*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- C.A Van Peursen, 1993. *Susunan Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dep Dik Bud, 1982. *Pengantar Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*. Jakarta: PT Raya Karya.
- Davis, GA. Rimm, 1985. *Education of the Gifted and Talented*. New Jersey: Prentice Hall.
- Feldman, RS, 1996. *Understanding Psychology*. Mc Graw-Hill College, Massachusetts.
- Francis Fukumaya, 2005. *Guncangan Besar*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Lukman Saksono, 1986. *Pengantar Sanitasi Makanan*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Martin Handoko, 1995. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

- Maria Surya Budi, 1993. *Merawat Bayi dan Anak*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Milgram, R.M, 1991. *Counselling Gifted and Talented Children: a Guide for Teachers, Counselors and Parents*. New Jersey: Ablex publ. CO.
- Muhajir M, Daroni, 2005. *Negara dan Perempuan*. Yogyakarta: penerbit Media Wacana.
- Muhibbin Syah, 2005. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Penerbit PT Grafindo Perkasa.
- Pudjiwati sayogyo, 1987. *Peranan Wanita Dalam Perkembangan Masyarakat Desa*. Jakarta: Penerbit CV Rajawali.
- Pusat Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Penerbit Balai Pustaka.
- Philip Quarles Van Ufford, Frans Husken, m Dirk, 1984. *Tendensi dan Tradisi dalam Sosiologi Pembangunan*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- Rita L Atkinson, Richard, Ernest R, 1999. *Pengantar Psikologi Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- *Pengantar Psikologi Jilid II*. -----

- Roesna Wiati, 2005. *Panduan Tumbuh kembang Anak*. Jakarta: Penerbit PT Sarana Sejati.
- Rubin, KH, 1998. *Social and Emotional Developmant From a Cultural Perspective*. Journal of Developmental Psychology. Vol. 34.]
- Solita Sarwono, 1993. *Sosiologi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Gajahmada University Pers.
- Saifuddin Azwar, 1997. *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Silverman, L K, 1990. *Family Councelling* dalam N Colangelo & G.A Davis. Handbook of Gifted Education. Boston: Allyn & Bacon.
- Syahmien Moehyi, 1992. *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga*. Jakarta: penerbit Bhratara.

- Smith, P.B & Bond, M H, 1997. *Social Psychology Across Cultures*. London: Harvester Wheatsheaf.
- Sunarto, Agung hartono, 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Soekidjo Notoatmodjo, 1997. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Soegeng Soegiyanto, 2004. *Penyakit Tropis Dan Infeksi Di Indonesia*. Surabaya: Penerbit Airlangga University Pers.
- Sri Kardjati, Ana Alishahbana, 1985. *Aspek Kesehatan Dan Gizi anak Balita*. Penerbit Yayasan Obor Indonesia
- Soleman B Taneko, 1984. *Struktur Dan Proses Sosial*. Jakarta: Penerbit CV Rajawali.
- Tim Penggerak PKK, 2005. *Hasil Rakernas Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga*. Semarang: Tim Penggerak PKK Semarang.
- Tri Dayahisni, 2004. *Psykologi Lintas Budaya*. Malang: Penerbit Universitas Muhamadiyah.
- Utami Munandar, 2004. *Pengembangan Kreatifitas Anak*. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta
- Zulkifli, 1987. *Psykologi Perkmbangan*. Bandung: Penerbit Remaja Karya.

GLOSARIUM

Busana luar	= busana yang dikenakan setelah busana dalam
Cream	= bagian lemak susu yang dengan cara tertentu dipisahkan dari komponen susu yang lain dan kemudian distabilkan.
Constructive personality	= kepribadian konstruktif merupakan tipe kepribadian yang sejak usia muda mudah menyesuaikan diri dengan baik terhadap pola dan kepribadiannya.
Dependent personality	= kepribadian tergantung merupakan tipe kepribadian yang dimiliki sejak anak, remaja, dewasa berperilaku pasif dan tidak mempunyai ambisi apapun, sehingga kegiatan yang dilakukan hanya karena ajakan orang lain.
Fantasi	= kesanggupan jiwa membentuk tanggapan yang baru dengan pertolongan tanggapan yang telah ada
Garbage	= sampah hasil pengolahan atau pembuatan yang sudah membusuk yang berasal dari rumah tangga, restoran, hotel, dan sebagainya
Hostility personality	= kepribadian bermusuhan, merupakan tipe kepribadian yang perilakunya cenderung sewenang- wenag, kasar, kejam, agresif dan semaunya sendiri.

IKK	= ilmu kesejahteraan keluarga adalah ilmu interdisipliner, yang artinya sebuah ilmu yang mengkaji berbagai bidang ilmu murni maupun terapan seperti: kimia, biologi, antropologi, psikologi, sosiologi, ekonomi, kesehatan, ilmu gizi dan ilmu pendidikan.
Independent personality	= kepribadian mandiri merupakan tipe kepribadian seseorang yang sejak muda aktif dan dinamis dalam pergaulan social dan tidak dak pamrih dalam melakukan kebaikan atau menolong sesama
Klen	= gabungan dari sejumlah keluarga luas
Klen patrilineal	= klen yang terikan melalui garis keturunan laki-laki
Klen matrilineal	= klen yang terikat melalui garis keturunan perempuan
Need for self security	= kebutuhan akan rasa aman adalah kebutuhan yang mendorong manusia untuk mendapatkan ketenteraman
Need for lave and bilongingness	= kebutuhan rasa cinta dan ingin memiliki adalah keinginan untuk mencintai dan dicintai.
Need for self-esteem	= kebutuhan akan rasa harga diri, dalam hal ini terdiri dari dua bagian yaitu penghargaan dari diri sendiri dan penghargaan dari orang lain
Need for self actualization	= kebutuhan aktualisasi diri, merupakan kebutuhan manusia yang secara hirarkhi menempati urutan paling tinggi.

- PKK = pendidikan kesejahteraan keluarga adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan tumbuh kembang individu kearah pembangunan rokhani, jasmani dan sosial dengan cara memberikan bimbingan dan bantuan baik kepada keluarga maupun kepada individu sebagai anggota keluarga sebagai upaya meningkatkan taraf hidup individu dan keluarga untuk mencapai keluarga sejahtera (Pendidikan Formal)
- PKK = pemberdayaan dan kesejahteraan keluarga adalah segala upaya bimbingan dan pembinaan agar keluarga dapat hidup sehat , sejahtera dan mandiri (Pendidikan Non Formal)
- Physiological needs = kebutuhan fisiologis, adalah sekumpulan kebutuhan dasar yang paling mendesak.
- Self hate personality = kepribadian kritik diri, merupakan tipe kepribadian dengan sifat sering menyesali diri dan selalu mengkritik dirinya sendiri.
- TPS = tempat pembuangan sementara
- TPA = tempat pembuangan akhir

INDEKS

A

Antar keluarga 28
Anak 42, 43, 44, 45
Anggaran 131, 132, 134
Aman 137

B

Barang 23
Bimbingan fisik fisiologis
39
Bayi 40, 41, 42
Bahan makanan 65
Busana 81, 83, 84, 85, 86,
87

C

Cattel 17
Cahaya 98
Catatan 133
Constructive personality
142

D

Daging 70, 71, 72
Dependent personality 142,
143
Dukungan sosial 151, 154

E

Etika 81, 85
Estetika 81, 83, 87

F

formal 1
fungsi keluarga 11
fungsi biologis 12
fungsi ekonomis 12
fungsi sosial psykologis 12
fasilitas umum 24
fasilitas 98
fase penyesuaian 147
fase keluarga tumbuh 147,
148
fase keluarga susut 147, 150

G

Gerungan 13

Gizi 107

H

Herman 17

Halord Bethel 31

Hidangan 80

Hostility personality 142,
144

I

Ilmu pengetahuan 22

IKK 1, 7

Intra keluarga 27

Ikan 73, 74

Infeksi 108, 109

Independent personality
142, 143

K

Keluarga 1, 63

Keluarga inti 9

Keluarga luas 10

Klen 11

Keluarga di Indonesia 11

Kesejahteraan 1

Keagamaan 1

Kecerdasan 1

Keterampilan 1

Kemajuan jaman 11

Keutuhan keluarga 14

Keutuhan struktur keluarga
14

Ketidakutuhan keluarga 15

Kebutuhan keluarga 18

Kebutuhan jasmani 18

Kebutuhan rokhani 19

Kebutuhan sosial psikologis

Kebutuhan kesehatan

Kesanggupan 22

Kurun lingkaran hidup 25

Kebutuhan fisiologis 32, 33

Kebutuhan rasa aman 34

Kebutuhan rasa cinta 35

Kebutuhan rasa harga diri
35

Kebutuhan aktualisasi diri
36

Kacang- kacangan 69

Keserasian 88
Keamanan 101, 102
Kesehatan keluarga 106
Kesehatan anak 111
Kesehatan ibu 112
Kesehatan pria 115
Kepribadian 141

M

Moh Sohib 1
Minat 22
Mahluk individual 29
Mahluk sosial 30
Membimbing anak 39
Makanan 63, 77
Mode 82
Model 83
Motif 89, 90
Memperbaharui 99
Merapikan 100
Morbili 109
Manajemen 127, 135, 136
Menabung 130
Memahami 141

N

Non formal 1

O

Over protection 16, 17
Optimis 137

P

Pengertian keluarga 9
Peran keluarga 15
Pendidikan 1, 19
Pemberdayaan 1
Penghasilan 26
Pengamatan 47
Perkembangan 45, 46, 49,
53, 56, 57, 58, 59, 60
Pengolahan 65
Pengetahuan bahan
makanan 66
Pemanggangan 67
Pola kebiasaan makan 77,
78
Pendidikan sex 105
Pendapatan 128
Pengeluarajn 128

Pencatatan 128

Pandangan 130

Perubahan 139

Perilaku 139

Pengaturan 140

Perencanaan 145

R

Rumah 91, 92, 93

Rumah sehat 94

Rabish 132

S

Status sosial ekonomi 13,
25

Sosial anak 13

Status anak 16

Sikap otoriter 16

Sumber keluarga 21

Sikap 22

Sumber materi 23

Sayur mayur 75

Susu 75

Sumber air 118

Sampah 122

Spiritual 137

Self hate personality 142,
145

Sehat 145

T

Tenaga 21

Tempat tinggal 26

Telur 73

U

Uang 23

V

Ventilasi 97

W

Waktu 21

Z

Zakat 129

TENTANG PENULIS:

Asih Kuswardinah, lahir di desa Mandiraja Kabupaten Banjarnegara tahun 1957. Menyelesaikan Pendidikan Tinggi Doktoral kesarjanaan jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (*Home Economic*) di IKIP Negeri Yogyakarta (kini UNY) pada tahun 1982. Selanjutnya pada tahun 1997 menyelesaikan pendidikan strata dua (M.Pd) di UNY pada program studi PTK bidang keahlian Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Pada tahun 2005 menyelesaikan pendidikan strata tiga (Dr.PH) di Universitas Airlangga Surabaya program studi Ilmu Kesehatan dengan fokus bidang keahlian Perilaku Kesehatan Keluarga. Sejak tahun 1983 sampai saat ini aktif mengajar di Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga/ *Home Economic* UNNES, dan di Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Selain tugas pokok sebagai dosen, penulis banyak melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada bidang Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Perilaku Kesehatan Keluarga, dan Pemberdayaan Perempuan bagi Kesejahteraan Keluarga petani dan kaum dhuafa. Secara aktif membimbing puluhan Skripsi, Thesis dan Disertasi.

Ilmu Kesejahteraan Keluarga

Buku Ilmu Kesejahteraan Keluarga (IKK) secara garis besar mengkaji kesejahteraan hidup manusia baik kehidupan pribadi, kehidupan dalam keluarga maupun kehidupan dalam masyarakat. Kesejahteraan merupakan satu keadaan yang meliputi perasaan aman, tenteram lahir maupun batin yang sangat dipengaruhi oleh falsafah hidup setiap individu. Keluarga merupakan satu kesatuan terkecil yang anggotanya terdiri dari suami, isteri dan anak, dimana para anggotanya mempunyai hak dan kewajiban serta tanggungjawab atas segala hal yang berhubungan dengan kepentingan keluarga;. Dan kondisi sejahtera merupakan dambaan setiap insan. Ilmu Kesejahteraan keluarga berfungsi mengkaji, memformulasikan, menerapkan segala bidang ilmu pengetahuan, teknologi, seni dan olahraga yang diperlukan untuk kepentingan pembangunan kesejahteraan melalui wahana keluarga sebagai sebuah institusi, sekaligus sebagai strategi guna mencapai tujuan terciptanya keluarga sejahtera.

Secara akademik IKK memiliki peran sentral guna membangun pendekatan-pendekatan yang esensial institusi keluarga sejahtera. Terciptanya kesejahteraan keluarga merupakan cerminan keberhasilan pola kehidupan keluarga. Sebaliknya, tindakan-tindakan negative yang dilakukan anggota keluarga seperti kenakalan remaja, imorality, korupsi, perceraian, penyimpangan seksual, narkoba dan sebagainya adalah merupakan cerminan dari pendidikan di dalam keluarga yang tidak terarah. Pemahaman dan pengkajian terhadap ilmu kesejahteraan keluarga secara niscaya memungkinkan kita mengenal lebih jauh tentang arti dan nilai kesejahteraan hidup manusia, baik kesejahteraan individu sebagai anggota keluarga maupun kesejahteraan individu sebagai anggota masyarakat. Secara umum, buku ini dapat dimanfaatkan oleh semua pembaca yang berminat mengetahui berbagai kajian bidang ilmu yang terkait dengan kesejahteraan keluarga. Pula diharapkan membantu para peneliti bidang ini dan sejenisnya guna kajian lanjut, bagi praktisi keluarga, bagi pembaca umum guna menambah informasi akademik sebagai dasar bersikap dan berperilaku, pula bagi kita semua dalam upaya membentuk terciptanya kesejahteraan keluarga Indonesia berakhlak mulia, semoga, aamiin yaa Robbal alamin.

ISBN 979 100 645 8

Hak Cipta © pada Penulis dan dilindungi Undang-Undang Penerbitan

Hak Penerbitan Pada Unnes Press

Dicetak oleh Unnes Press

Jl. Kelud Raya No. 2 Semarang 50232 Telp/Fax. (024)8415032



979 100 645 8