



# **Tahapan Perkembangan Keluarga menuju Keluarga Harmonis**

**Diah Krinatuti, Alfiasari, Sri Sulastri**



**IPB University**  
— Bogor Indonesia —



**SERI EDUKASI KESIAPAN BERKELUARGA MODUL 3**

# **TAHAPAN PERKEMBANGAN KELUARGA MENUJU KELUARGA HARMONIS**

**Pelindung :**

Dr. Ir. Dwi Listyawardani, M.Sc, Dip. Com

**Penanggung Jawab :**

Ir. Hj. Mila Rahmawati, M.S

**Penulis :**

Dian Krisnatuti

Alfiasari

Sri Sulastri

**Editor :**

Sofyan Zakaria

Rose Amalia

Ade Isyanah

Meta Arfasari

Miptah Abdurrojak Romli

Sri Mardaleni

NO ISBN : 978-602-316-265-9

Cetakan Pertama Tahun 2020

Modul dapat diperbanyak oleh pihak lain dengan seizin penerbit, Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan – BKKBN

Diterbitkan oleh :

Direktorat Kerjasama Pendidikan Kependudukan – BKKBN

Jl. Permata No.1, Halim Perdanakusumah, Jakarta Timur 13650

Telp. 021-8009029 / 8009045 ext.711,

Email : [ditpenduk@bkkbn.go.id](mailto:ditpenduk@bkkbn.go.id) atau [ditpenduk711@gmail.com](mailto:ditpenduk711@gmail.com)

# DAFTAR ISI

<b>PERKEMBANGAN TUGAS KELUARGA</b>	<b>1</b>
1. Pengertian Perkembangan Tugas Keluarga	1
2. Konsep Perkembangan Tugas Keluarga	2
3. 8 Tahap Perkembangan Tugas Keluarga	4
<b>DUA TAHAP AWAL PERKEMBANGAN TUGAS KELUARGA</b>	<b>5</b>
1. Pasangan Baru Menikah	5
A. Pengertian dan Perkembangan Tugas	5
B. Peran dan Tanggung Jawab Suami dan Istri	6
C. Aspek Penyesuaian Perkawinan	7
D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Perkawinan	8
2. Keluarga dengan Kelahiran Anak Pertama	9
A. Pengertian dan Perkembangan Tugas	9
<b>KRISIS YANG AKAN DIALAMI PADA SETIAP TAHAPAN KELUARGA</b>	<b>10</b>
1. Tahap Pasangan Baru Menikah	10
A. Krisis Yang Akan Dialami	10
B. Empat Isu Utama Untuk Mempersiapkan Memasuki Kehidupan Berkeluarga	11
2. Tahap Keluarga dengan Kelahiran Anak Pertama	15
A. Krisis Yang Akan Dialami	15
B. Kesiapan Menghadapi Kehamilan	16
C. Psikologi Ibu Hamil	17
D. Perubahan Fisik Ibu Hamil	18
E. Perubahan Hormonal Ibu Hamil	20
F. Manfaat Dukungan Suami terhadap Ibu Hamil	21
G. Fase Ibu Setelah Melahirkan	22
H. <i>Baby Blues Syndrome</i>	23

I. Dampak <i>Baby Blues Syndrome</i>	24
J. Isu Utama Untuk Keluarga dengan Tahap Kelahiran Anak Pertama	25
<b>TEKNIK PENYELESAIAN KRISIS PADA SETIAP TAHAPAN KELUARGA</b>	<b>26</b>
1. Tahap Pasangan Baru Menikah	26
2. Tahap Keluarga dengan Kelahiran Anak Pertama	27
A. Teknik Penyelesaian Krisis	27
B. Tips Menyiapkan Diri Menjadi Orang Tua	28
<b>LANGKAH MENUJU KELUARGA HARMONIS</b>	<b>29</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>31</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>34</b>

# PERKEMBANGAN TUGAS KELUARGA

## 1. Pengertian Perkembangan Tugas Keluarga

Tahukah kamu apa itu perkembangan tugas keluarga ?

**Perkembangan tugas keluarga** adalah seperangkat tuntutan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap keluarga sesuai tahap perkembangannya, agar tercapai kehidupan keluarga yang harmonis dan sejahtera



## 2. Konsep Perkembangan Tugas Keluarga

Perkembangan tugas keluarga akan semakin kompleks ketika anggota keluarga bertambah

Ketika masih berdua, tugas keluarga hanya sebatas memenuhi kebutuhan suami dan istri, namun ketika anggota keluarga bertambah, tugas keluarga berkembang semakin banyak dengan harus memenuhi kebutuhan anak

Pemenuhan kebutuhan anak ketika masih bayi belum sebanyak anak usia di atasnya



Wah berarti kalau saya ingin berkeluarga dan hidup bahagia dan sejahtera dalam kehidupan keluarga saya, perlu paham apa saja perkembangan tugas keluarga yang harus saya penuhi....

**Perkembangan tugas** akan berbeda-beda mengikuti tahapan perkembangan keluarga dimulai dari ketika pasangan suami istri menikah hingga ketika pasangan itu berusia lanjut.

Keberhasilan dalam memenuhi tugas perkembangan pada setiap tahap akan menentukan keberhasilan pada tahap berikutnya



### 3. 8 Tahap Perkembangan Tugas Keluarga

1. Pasangan baru menikah



2. Keluarga dengan kelahiran anak pertama



3. Keluarga dengan anak pra sekolah



4. Keluarga dengan anak sekolah



5. Keluarga dengan anak remaja



6. Keluarga dengan anak dewasa



7. Keluarga usia pertengahan



8. Keluarga usia lanjut



# DUA TAHAP AWAL PERKEMBANGAN TUGAS KELUARGA

## 1. Pasangan Baru Menikah

### A. Pengertian dan Perkembangan Tugas

#### Pengertian

Tahapan yang dimulai ketika suami istri saling melakukan penyesuaian atas sifat dari masing-masing individu yang baru menjalin pernikahan.



#### Perkembangan tugas

- Membina hubungan intim dan memuaskan
- Mendiskusikan visi dan misi keluarga, termasuk rencana memiliki anak atau menundanya
- Menjalin hubungan baik dengan masing-masing keluarga dari suami maupun isteri

## B. Peran dan Tanggung Jawab Suami dan Istri

### Suami

- Kepemimpinan dalam Keluarga → sebagai kepala rumah tangga
- Menafkahi Keluarga → memenuhi kebutuhan keluarga



### Istri

- Ketaatan istri terhadap suami
- Mempraktekkan pengelolaan sumberdaya keluarga yang efisien
- Menata tugas rumah tangga

## C. Aspek Penyesuaian Perkawinan

### 1. Penyesuaian dengan pasangan

Semakin banyak pengalaman dalam hubungan interpersonal antara pria dan wanita yang diperoleh di masa lalu, maka semakin besar pengertian dan wawasan sosial antara satu dengan yang lainnya sehingga memudahkan dalam penyesuaian dengan pasangan

### 2. Penyesuaian seksual

Merupakan salah satu penyebab yang mengakibatkan pertengkaran dan ketidakbahagiaan dalam perkawinan. Permasalahan biasanya dikarenakan pasangan belum mempunyai pengalaman yang cukup dan keduanya tidak mampu berkomunikasi secara efektif dan mengendalikan emosi

### 3. Penyesuaian keuangan

Uang dan keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari mempunyai pengaruh yang kuat terhadap penyesuaian diri individu dalam perkawinan

### 4. Penyesuaian dengan pihak keluarga pasangan

Suami istri harus mempelajari dan menyesuaikan diri dengan keluarga pasangan agar bisa diterima dengan baik dan tidak menimbulkan ketegangan dengan sanak saudara

## D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Perkawinan



### 1. Saat menjadi orang tua (*timing of parenthood*)

Jangka waktu sejak perkawinan hingga pasangan memiliki anak akan mempengaruhi penyesuaian perkawinan. Bila terlalu cepat, yaitu anak pertama lahir sebelum pasangan dapat menyesuaikan diri satu sama lain dan atau keadaan keuangan belum stabil, penyesuaian perkawinan akan lebih sulit untuk dilakukan. Sebaliknya jika terlalu lama belum dikaruniai anak, perasaan sepi dan bosan dapat pula menjadi sumber konflik antar pasangan

### 2. Keadaan keuangan yang stabil (*stable financial condition*)

Kondisi keterbatasan ekonomi pasangan akan menyulitkan proses penyesuaian perkawinan.

### 3. Harapan yang tidak realistis akan perkawinan (*unrealistic expectations of marriage*)

Kondisi yang jauh dari harapan dan mengecewakan dalam kehidupan perkawinan dapat mempersulit penyesuaian perkawinan.



## 2. Keluarga dengan Kelahiran Anak Pertama

### A. Pengertian dan Perkembangan Tugas

#### Pengertian

Tahapan yang dimulai sejak hamil sampai kelahiran anak pertama dan berlanjut sampai anak berusia 30 bulan.

#### Perkembangan tugas

- Persiapan menjadi orang tua
- Adaptasi dengan berbagai perubahan seperti penambahan anggota keluarga dan perubahan peran, interaksi, hubungan seksual dan kegiatan karena kehadiran anak
- Mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan pasangan
- Menjaga kesehatan isteri selama kehamilan, persalinan dan kesehatan bayi yang dilahirkannya



# KRISIS YANG AKAN DIALAMI PADA SETIAP TAHAPAN KELUARGA

## 1. Tahap Pasangan Baru Menikah

### A. Krisis Yang Akan Dialami

- Komitmen untuk menikah dan pembentukan sistem perkawinan
- Membagi waktu yang memuaskan untuk kehidupan keluarga inti, keluarga besar, dan teman
- Menyesuaikan diri terhadap banyak hal kecil yang bersifat rutinitas, seperti makan, tidur, bangun pagi, dan sebagainya
- Perubahan peran dasar terjadi dalam tahapan baru menikah, pindah dari rumah orang tua dan hidup mandiri bersama pasangan, belajar bersosialisasi dengan masyarakat serta lingkungan



## B. Empat Isu Utama Untuk Mempersiapkan Memasuki Kehidupan Berkeluarga

### 1. Seleksi pasangan

Memilih pasangan biasanya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kedekatan (sifat kedekatan) dan homogami (kesamaan kualitas atau karakteristik penting termasuk daya tarik, usia, ras, agama dan status sosial ekonomi)

Hal yang bisa dilakukan untuk mempersiapkan pernikahan yaitu dengan membangun rasa identitas diri dan keamanan interpersonal yang jelas sehingga mempunyai kepercayaan diri untuk memilih pasangan hidup. Pengalaman membangun kedekatan hubungan yang aman ini dapat dibangun bersama orang tua. Dalam membangun kedekatan ini, pengalaman utama adalah belajar untuk menghargai orang lain yang memiliki kekuatan dan kelemahan yang berbeda. Ini akan menjadi modal penting dalam memilih pasangan hidup.

## **2. Hubungan pasangan**

Kunci hubungan suami istri yang baik adalah komunikasi dan resolusi konflik.

Berkomunikasi secara terbuka dan jujur seringkali merupakan tugas yang sulit terutama dalam hubungan yang paling penting. Dalam hubungan sangat penting bagi setiap orang dengan jelas mengutarakan apa yang ingin dikatakan dan emosi apa yang sedang dialami.

Oleh karenanya, mempersiapkan diri dengan memiliki pengalaman untuk mengembangkan strategi hubungan sosial seperti mengembangkan persahabatan, berkomunikasi, dan menyelesaikan konflik adalah penting untuk mengembangkan dan mempertahankan keintiman hubungan. Pengalaman ini akan membantu mengurangi konflik di kemudian hari, terutama dalam pernikahan dan pertemanan

### **3. Pengasuhan**

Salah satu praktek pengasuhan yang mudah dilihat adalah gaya pengasuhan yang digunakan orang tua untuk mengendalikan dan mensosialisasikan anak-anak. Tanggung jawab berkeluarga serta merta menempel dengan tanggung jawab sebagai orang tua, sehingga mempersiapkan diri untuk memiliki wawasan dan sikap yang positif untuk menjadi orang tua sangat diperlukan.

Oleh karenanya, upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan untuk menjadi orang tua perlu dimiliki. Belajar memahami bahwa anak membutuhkan kasih sayang tanpa syarat dari orang tuanya; dan bersamaan dengan itu membutuhkan kontrol terhadap perilakunya secara seimbang adalah pengetahuan dasar yang perlu dimiliki untuk menjadi orang tua.

#### **4. Perubahan pola keluarga**

Perubahan pada salah satu fungsi keluarga dapat menghasilkan perubahan pada keseluruhan fungsi keluarga yang sedang berjalan. Komunikasi, pola interaksi, keterpisahan, keterhubungan, kesetiaan, kemandirian, dan adaptasi terhadap stress adalah semua hal yang harus disiapkan karena berkaitan dengan seluruh keluarga dan bukan hanya untuk individu-individu dalam berkeluarga

Oleh karenanya, agar keluarga lebih tangguh maka perlu mencapai keseimbangan dengan melakukan empat mekanisme perlindungan, yaitu kekompakan keluarga, keluwesan keluarga, komunikasi keluarga dan makna keluarga. Memiliki pengetahuan awal dan wawasan tentang cara menjalankan fungsi keluarga dengan baik sangat diperlukan.

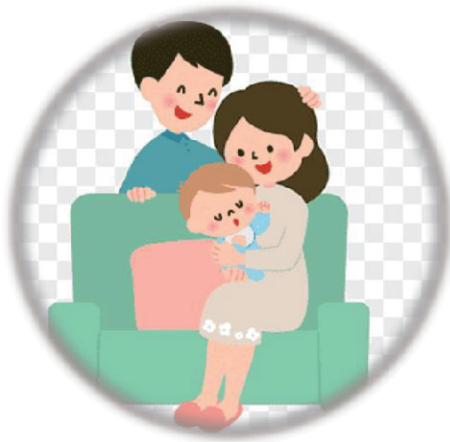
## 2. Tahap Keluarga dengan Kelahiran Anak Pertama

### A. Krisis Yang Akan Dialami



#### Kehamilan

Menerima anggota baru ke dalam sistem



#### Kelahiran

Berbagi perhatian antara pasangan dan anak; keluarga inti dan keluarga besar (kakek dan nenek) dan teman-teman

## B. Kesiapan Menghadapi Kehamilan

- Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik dan mental, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan. Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik dan psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik

### Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada masa kehamilan

- **Pengaturan nutrisi ibu hamil** : Nutrisi yang baik berperan dalam proses pembentukan sperma dan sel telur yang sehat. Nutrisi yang baik juga berperan dalam mencegah anemia saat kehamilan, pendarahan, pencegahan infeksi, dan pencegahan komplikasi kehamilan seperti kelainan bawaan dan lain-lain.
- **Melakukan skrining penyakit** : seperti penyakit infeksi yang berisiko menular pada janinnya (Hepatitis, HIV, Toxoplasma, dan Rubella), penyakit yang dapat diperberat dengan kondisi kehamilan (diabetes mellitus, epilepsy, jantung, paru, hipertensi kronis)

## C. Psikologi Ibu Hamil

- Diartikan sebagai periode krisis, saat terjadinya gangguan dan perubahan identitas peran. Awal perubahan psikologi ibu hamil yaitu periode syok, menyangkal, bingung, dan sikap menolak.
- Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologi wanita hamil ialah meningkatnya produksi hormon progesterone.

### Bentuk perubahan psikologis ibu hamil:

- **Perubahan emosional:** Rasa cemas pada ibu hamil akan terus meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya.
- **Cenderung malas:** Penyebab ibu hamil cenderung malas karena pengaruh perubahan hormone dari kehamilannya.
- **Sensitif:** Penyebab ibu hamil menjadi lebih sensitive ialah karena factor hormon.
- **Mudah cemburu:** Penyebab mudah cemburu akibat perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya atas perubahan penampilan fisiknya
- **Meminta perhatian lebih:** Biasanya ibu hamil tiba-tiba menjadi manja dan ingin selalu diperhatikan
- **Perasaan ambivalen:** Sering muncul saat masa kehamilan trimester pertama
- **Perasaan ketidaknyamanan, depresi, stres, dan kecemasan**
- **Insomnia:** Sulit tidur sering terjadi pada ibu hamil pertama kali atau kekhawatiran menjelang kelahiran

## D. Perubahan Fisik Ibu Hamil

- Tahap kehamilan terbagi menjadi tiga trimester.
- Selama masa kehamilan, tubuh ibu hamil akan mengalami perubahan dan menyesuaikan diri dengan tumbuh kembang janin di dalam kandungan.

### Bentuk perubahan fisik ibu hamil:

- **Trimester pertama:** dihitung mulai dari hari pertama siklus menstruasi terakhir Anda sampai minggu ke-13 kehamilan. Gejala kehamilan yang terjadi, seperti: payudara terasa nyeri dan terlihat membesar; tubuh terasa mudah lelah; mual di pagi hari (*morning sickness*) namun mual ini bisa saja muncul di siang, sore, atau malam hari; emosi cenderung berubah-ubah, misalnya dari senang menjadi cemas, atau tiba-tiba sedih.
- **Trimester kedua:** Trimester kedua kehamilan berlangsung dari minggu ke-13 hingga ke-27. Mulai merasakan gerakan pertama janin. perubahan fisik mulai terlihat dan bentuk tubuh akan banyak berubah. Perut dan payudara Anda bertambah besar, serta muncul garis hitam pada perut. *Stretch mark* pun mulai muncul di beberapa bagian tubuh, seperti payudara, bokong, paha, dan perut.
- **Trimester ketiga:** Trimester ketiga merupakan tahap kehamilan terakhir yang berlangsung pada minggu ke-28 hingga persalinan. Gejala yang muncul antara lain Tubuh terasa cepat lelah, susah tidur, kram kaki terjadi lebih sering dari sebelumnya, payudara mengeluarkan cairan, kulit kering dan gatal, terutama di bagian perut, varises, wasir, hasrat seks kembali menurun, *Heartburn* atau muncul sensasi perih di dada dan perut bagian atas (ulu hati), Mengalami kontraksi palsu lebih sering

## Berat Badan Ideal Saat Hamil

Menjaga berat badan ideal saat hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan bayi yang dikandung. Kenaikan berat badan yang berlebih dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Itulah sebabnya ibu hamil harus mengawasi laju penambahan berat badan mereka. Berat badan ideal saat hamil tentunya berbeda dengan perhitungan saat tidak hamil. Saat tidak hamil untuk menentukan berat badan ideal, mengacu pada perhitungan *body mass index* atau BMI.

### ▪ Trimester pertama

Anjuran penambahan berat badan : 1-2,5 kg per 3 bulan.

### ▪ Trimester kedua

Anjuran penambahan berat badan rata-rata 0,35-0,4 kg per minggu.

### ▪ Trimester ketiga

Anjuran penambahan berat badan 1 kg per bulan.



## E. Perubahan Hormonal Ibu Hamil

Ketika Ibu memasuki masa kehamilan, tubuh akan melakukan berbagai usaha untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan janin di dalam tubuh Ibu. Kadar hormon pada saat hamil dan pada saat tidak hamil tentu berbeda. Perbedaan ini diatur oleh mekanisme adaptasi tubuh.

### Hormon yang berperan dalam proses kehamilan dan persalinan:

- **Progesteron:** Hormon ini akan terus meningkat hingga akhirnya menurun setelah persalinan. Progesteron berperan dalam membentuk sumbatan lendir di saluran leher rahim yang berguna untuk mencegah menjalarnya infeksi dari luar (*post-labor infection*) ke dalam kandungan.
- **Estrogen:** berperan dalam masa kehamilan dengan mempersiapkan rahim agar dapat menerima hormon oksitosin pada saat persalinan nantinya. Hormon ini juga ikut merangsang pertumbuhan payudara dan puting, yang nantinya akan membantu proses menyusui.
- **Prolaktin:** berperan dalam memproduksi air susu ibu
- **Oksitosin:** hormon yang sangat berperan dalam kontraksi rahim dan digunakan dalam proses induksi persalinan. Oksitosin merangsang kontraksi jaringan-jaringan di dalam payudara untuk memompa ASI keluar.

## F. Manfaat Dukungan Suami terhadap Ibu Hamil

Suami memberikan dukungan yang dibutuhkan ibu hamil selama kehamilan tentunya akan memberikan manfaat yang positif bagi ibu hamil, ibu hamil akan merasa nyaman, aman tentram, lebih siap untuk menjalani kehamilannya, menerima akan kehamilannya, mengurangi rasa takut terhadap persalinan dan tentunya akan menjadi termotivasi untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.

### **Bentuk-bentuk Dukungan Suami:**

- **Dukungan instrumental:** penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung, seperti uang, pemberian barang, makan serta pelayanan.
- **Dukungan informasional:** dukungan yang melibatkan pemberian informasi, saran atau umpan balik tentang situasi dan kondisi individu.
- **Dukungan emosional:** dukungan yang membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, dipedulikan, dan dicintai oleh sumber dukungan sosial sehingga individu dapat menghadapi masalah dengan lebih baik.
- **Dukungan harga diri:** dukungan berupa penghargaan positif dari individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu, perbandingan yang positif pada individu lain.

## G. Fase Ibu Setelah Melahirkan

---

- **Fase *taking in*** : periode ketergantungan dan berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu sedang berfokus terutama pada dirinya sendiri. Ketidaknyamanan fisik yang dialami ibu pada fase ini seperti rasa mules, nyeri pada jahitan, kurang tidur dan kelelahan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari
  - **Fase *taking hold*** : periode yang berlangsung 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini ibu timbul rasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi.
  - **Fase *letting go*** : periode menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya. Keinginan untuk merawat diri dan bayinya sudah meningkat pada fase ini. Ibu akan lebih percaya diri dalam menjalani peran barunya.
-

## H .*Baby Blues Syndrome*

Perasaan sedih yang dibawa ibu sejak hamil yang berhubungan dengan kesulitan ibu menerima kehadiran bayinya. *Baby blues syndrome* ini sering terjadi dalam 14 hari pertama setelah melahirkan, dan cenderung lebih buruk pada hari ke tiga dan ke empat. *Baby blues syndrome* dapat terjadi segera setelah kelahiran, tapi akan segera menghilang dalam beberapa hari sampai satu minggu.

### **Penyebab terjadinya *baby blues syndrome*:**

- **Perubahan hormonal:** pasca melahirkan terjadi penurunan kadar estrogen dan progesterone yang drastis, dan juga disertai penurunan kadar hormon yang dihasilkan oleh kelenjar tiroid yang menyebabkan mudah lelah, penurunan mood, dan perasaan tertekan
- **Fisik:** kehadiran bayi dalam keluarga menyebabkan perubahan ritme kehidupan sosial dalam keluarga, terutama ibu
- **Psikis:** kecemasan terhadap berbagai hal, seperti ketidakmampuan dalam mengurus bayi, ketidakmampuan mengatasi dalam berbagai permasalahan, rasa tidak percaya diri perubahan bentuk tubuh
- **Sosial:** perubahan gaya hidup dengan peran sebagai ibu baru butuh adaptasi.

## I. Dampak *Baby Blues Syndrome*

### Pada Ibu

1. Hilangnya percaya diri mengurus bayi, merasa takut dirinya tidak bisa memberikan ASI bahkan takut apabila bayinya meninggal
2. Muncul kecemasan terus menerus ketika bayi menangus



### Pada Anak

1. Masalah perilaku, termasuk masalah tidur, tantrum, agresi, dan hiperaktif
2. Perkembangan kognitif terganggu. Anak mengalami keterlambatan dalam berbicara dan berjalan
3. Sulit membangun hubungan dengan orang lain



### Pada Suami

Keharmonisan akan terganggu ketika suami belum mengetahui bahwa istrinya mengalami *baby blues syndrome*, menganggap si ibu tidak becus dalam mengurus bayinya



## J. Isu Utama Untuk Keluarga dengan Tahap Kelahiran Anak Pertama

### 1. Mengembangkan keterampilan kompetensi dalam hubungan.

Kehidupan pernikahan dan membesarkan anak memerlukan pengetahuan tentang membangun hubungan suami-isteri yang sukses, mengasuh anak, dan perubahan pola keluarga dengan melibatkan empati, kasih sayang, komunikasi, dan menyelesaikan masalah tanpa kekerasan

### 2. Mengembangkan keterampilan kompetensi dalam mengasuh anak

Keberhasilan orang tua dalam mengasuh anak bukanlah sebuah proses alami. Menjadi orang tua menuntut tanggung jawab untuk berani mengambil keputusan yang terbaik untuk anak, melindungi anak dalam kondisi apapun, memenuhi kebutuhan anak lahir dan batin, menyayangi tanpa syarat, dan mempersiapkan anak menjadi orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab

### 3. Memberikan dukungan untuk keluarga saat menyesuaikan untuk perubahan

Dunia terus berubah, jaman berubah, teknologi berkembang, dan lingkungan pun berubah. Menjadi orang tua harus memiliki pemikiran terbuka terhadap perubahan-perubahan tersebut dengan tetap memegang teguh nilai-nilai keluarga sebagai pondasi dalam membesarkan dan mengasuh anak dengan baik

# TEKNIK PENYELESAIAN KRISIS PADA SETIAP TAHAPAN KELUARGA

## 1. Tahap Pasangan Baru Menikah

**1**

Mendiskusikan dalam hal pengeluaran rumah tangga dan membuat alokasi keuangan agar tidak terjadi lebih besar pasak daripada tiang

**2**

Belajar hidup bersama serta beradaptasi dengan kebiasaan sendiri dan pasangannya

**3**

Mengupayakan untuk berinteraksi dan menjalin hubungan yang harmonis dengan orang tua pasangan, sanak saudara dan ipar-ipar pasangan serta teman-teman



## 2. Tahap Keluarga dengan Kelahiran Anak Pertama

### A. Teknik Penyelesaian Krisis

1

Mengkaji peran orang tua, bagaimana orang tua berinteraksi dan merawat bayi

Membangun dan mempertahankan rutinitas keluarga yang sehat dengan melakukan beberapa kebiasaan. Seperti makan bersama, liburan bersama, belajar mendengarkan, kegiatan fisik, dll.

2

3

Mempertahankan hubungan yang romantis dengan suami-istri. Beberapa cara yang bisa dilakukan yaitu memberikan kejutan romantis kepada pasangan, meluangkan waktu bersama serta berlibur bersama

## B. Tips Menyiapkan Diri Menjadi Orang Tua

1

Terbuka dengan pasangan

Memperluas pengetahuan dalam berumah tangga

2

3

Kenali berbagai gaya pengasuhan dan batasan keluarga

Mengenali kebutuhan dan hak anak

4

5

Berbagi tugas dengan pasangan

Menyiapkan fasilitas yang dibutuhkan anak

6

# LANGKAH MENUJU KELUARGA HARMONIS

## **Menerima Kelebihan dan Kekurangan Pasangan.**

Penerimaan terhadap kekurangan pasangan akan meredakan ketegangan yang kerap muncul dalam pernikahan



## **Menjalin Komunikasi dengan Pasangan.**

Tanpa komunikasi kita tidak dapat memahami pasangan dengan baik

## **Saling Bersikap Jujur dan Terbuka terhadap Pasangan.**

Keterbukaan dan kejujuran memang sesuatu yang penting bagi kelangsungan sebuah keluarga



## **Saling Berusaha Menciptakan Suasana yang Menyenangkan dalam Keluarga.**

Hal yang paling realistis dilakukan adalah membuat suasana yang selalu baru dan tidak monoton di setiap hari atau minggunya

# DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Kevin. 2019. Perhatikan Tahap Kehamilan dan Perubahan yang Dilalui Ibu Hamil Berikut Ini. [Internet]. Tersedia pada: <https://www.alodokter.com/perhatikan-tahap-kehamilan-dan-perubahan-yang-dilalui-ibu-hamil-berikut-ini> (diakses pada 28 Juli 2020)
- Anonim. 2018. 8 Tahap Perkembangan Kehidupan Keluarga [Internet]. Tersedia pada: <https://www.kompasiana.com/pakcah/5b9b388143322f58582e8b93/8-tahap-perkembangan-kehidupan-keluarga?page=all> (diakses pada 26 Juni 2020)
- Arjanto Liza P. 2020. 9 Cara Mewujudkan Keluarga Harmonis dan Menyelamatkan Pernikahan Kritis [Internet]. Tersedia pada: <https://id.theasianparent.com/9-cara-mewujudkan-keluarga-harmonis-dan-menyelamatkan-pernikahan-kritis> (diakses pada 26 Juni 2020)
- Asni Harismi. 2020. 8 Tahap Perkembangan Keluarga yang Patut Anda Ketahui [Internet]. Tersedia pada: <https://www.sehatq.com/artikel/tahap-perkembangan-keluarga-yang-patut-anda-ketahui> (diakses pada 26 Juni 2020)
- Astuti KE. 2016. Konsep Kebidanan dan Etikolegal dalam Praktek Kebidanan. Kemenkes RI. Jakarta
- Cermati. 2020. Mau Keluarga Harmonis? Ini 12 Tips untuk Dicoba [Internet]. Tersedia pada: <https://www.cermati.com/artikel/mau-keluarga->

harmonis-ini-12-tips-untuk-dicoba (diakses pada 26 Juni 2020)

Oktalia Juli, Herizasyam. 2016. Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. Vol 3 No. 2

Priharto Sugi. 2020. 11 Kebiasaan Sederhana untuk Menciptakan Keluarga yang Sehat. [Internet]. Tersedia pada: <https://aksaragama.com/umum/menciptakan-keluarga-yang-sehat/> (diakses pada 28 Juli 2020)

Rahayu TP. 2017. Pengalaman Baby Blues Syndrome pada Ibu Post partum di Wilayah Keja Puskesmas Karanganyar. Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Rahmaita, Krisnatuti D, Yuliati LN. 2016. Pengaruh Tugas Perkembangan Keluarga Terhadap Kepuasan Perkawinan Ibu Yang Baru Memiliki Anak Pertama. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. Vol 9 No. 1

Siahaan RF. 2016. Membangun Keluarga Yang Sukses Dan Harmonis. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*. Vol 14 No. 28

Tyas FPS, Herawati T, Sunarti E. 2017. Tugas Perkembangan Keluarga dan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Menikah Usia Muda. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. Vol 10 No. 2

WG Kristian. Perubahan Hormonal yang Ibu Alami Selama Kehamilan. [Internet]. Tersedia pada: <https://www.nutriclub.co.id/article-kehamilan/kesehatan/informasi/perubahan->

hormonal-yang-ibu-alami-selama-kehamilan  
(diakses pada 28 Juli 2020)

Yunita TR. 2018. Cara Menghitung Berat Badan Ideal Saat Hamil. [Internet]. Tersedia pada: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3473408/cara-menghitung-berat-badan-ideal-saat-hamil> (diakses pada 28 Juli 2020)

# DAFTAR GAMBAR

<https://www.pinterest.at/pin/837458493189267191/>

<https://www.dreamstime.com/family-development-stages-family-development-stages-set-including-couple-childhood-wedding-parenting-old-age-isolated-image102542793>

<https://www.dreamstime.com/teenager-woman-thinking-looking-away-straight-blond-hairstyle-isolated-white-background-image148325055>

<https://publicdomainvectors.org/id/bebas-vektor/Kartun-licik-anak-laki-laki/76608.html>

<https://www.pngwing.com/id/free-png-bliuf>

[https://www.freepik.com/premium-vector/cute-muslim-couple-with-flower\\_6460710.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/cute-muslim-couple-with-flower_6460710.htm)

<https://www.gambaranimasi.pro/2013/01/download-430-gambar-animasi-ibu-anak.html>

<https://today.line.me/id/pc/article/11+Ilustrasi+Pasangan+yang+Baru+Nikah+Ini+Bikin+Gemas+Sekaligus+Baper-LF6NP2>

[https://pikbest.com/illustration/medical-health-couple-pregnant-woman-birth-checkup-fetal-hand-painted-illustration-poster\\_1089228.html](https://pikbest.com/illustration/medical-health-couple-pregnant-woman-birth-checkup-fetal-hand-painted-illustration-poster_1089228.html)

<https://www.parents.com/pregnancy/my-body/morning-sickness/i-lost-so-much-weight-during-pregnancy-due-to-hyperemesis-gravidarum/>

<https://www.pngwing.com/id/free-png-nwrxy>

<https://www.mamibuy.co.id/talk/article/63344>

[https://www.freepik.com/premium-vector/crying-baby-boy-with-pacifier\\_6340659.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/crying-baby-boy-with-pacifier_6340659.htm)

<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/couple-having-dinner-at-home-vector-25020409>

<https://blog.bankbazaar.com/financial-strategies-couple-joint-income-rs-15-lakh-year/>

<https://id.lovepik.com/image-611585938/cartoon-illustration-wind-wife-giving-husband-coffee.html>

[https://www.freepik.com/premium-vector/vector-illustration-family-picnic\\_2411426.htm](https://www.freepik.com/premium-vector/vector-illustration-family-picnic_2411426.htm)



ISBN 978-602-316-265-9

