

## BAHAN AJAR

# PENERAPAN 8 FUNGSI KELUARGA DALAM 1000 HPK

Pelatihan Teknis Bina Keluarga Balita  
Eliminasi Masalah Anak Stunting (BKB Emas)

Disusun Oleh:

Widi Asih Nurhajati, SS, M.Pd



## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>1</b>
<b>A. KONSEP DASAR 8 FUNGSI KELUARGA</b> .....	<b>2</b>
1. Fungsi Agama .....	2
2. Fungsi Sosial Budaya .....	4
3. Fungsi Cinta Kasih .....	5
4. Fungsi Perlindungan .....	7
5. Fungsi Reproduksi .....	8
6. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan .....	9
7. Fungsi Ekonomi .....	10
8. Fungsi Pembinaan Lingkungan .....	11
9. Sasaran 8 Fungsi Keluarga .....	13
10. Manfaat 8 Fungsi Keluarga .....	13
<b>B. Konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan</b> .....	<b>15</b>
1. Pengertian 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) .....	15
2. Tahapan 1000 HPK .....	16
3. Nutrisi, Stimulasi, dan Imunisasi 1000 HPK .....	21
<b>C. Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan</b> .....	<b>23</b>
1. Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan .....	23
2. Pentingnya Pengasuhan 1000 HPK .....	27
3. Hambatan Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 HPK .....	27
4. Kiat Sukses Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 HPK .....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>30</b>

## A. KONSEP DASAR 8 FUNGSI KELUARGA

Dalam Undang-Undang Nomor 52 yang diperkuat dengan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 1994 tentang Penyelenggaraan Pembangunan Keluarga Sejahtera Pasal 4 ayat (2) ditandaskan bahwa keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami isteri, atau suami isteri dan anaknya, atau ayah dan anaknya atau ibu dan anaknya pada prinsipnya memiliki 8 (delapan) fungsi, yakni:

### 1. Fungsi Agama

#### a. Pengertian

Sila pertama pada Pancasila adalah Ketuhanan Yang Maha Esa. dimana seluruh individu dalam keluarga harus melaksanakan kehidupan sesuai dengan Agama dan Kepercayaan kepada Tuhan YME yang dianut. Agama merupakan kebutuhan bagi seluruh individu di dalam keluarga.

Keluarga adalah tempat pertama penanaman nilai-nilai keagamaan dan pemberi identitas agama pada setiap anak yang lahir. Fungsi keluarga sebagai tempat pertama seorang anak mengenal, menanamkan, menerapkan dan menumbuhkan serta mengembangkan nilai-nilai agama yang dianut.



Orang tua adalah guru yang mengajarkan pengetahuan dan bagaimana cara menerapkan ajaran agama yang dianutnya serta mengajarkan sikap toleransi beragama, karena di Indonesia terdapat 5 Agama dan 1 Aliran Kepercayaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

b. Nilai-Nilai dalam Fungsi Agama

A	Iman	Seluruh anggota keluarga <b>mempercayai</b> adanya Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa dan mengamalkan ajarannya.
B	Taqwa	Seluruh anggota keluarga <b>mengamalkan</b> segala sesuatu yang diperintahkan dan menghindari segala yang dilarang Allah SWT.
C	Kejujuran	Seluruh anggota keluarga dapat menyampaikan hal apapun secara apa adanya sesuai dengan kenyataan.
D	Tenggang rasa	Seluruh anggota keluarga mempunyai kesadaran bahwa setiap orang berbeda dalam sifat dan karakternya.
E	Rajin	Seluruh anggota Keluarga menyediakan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan tugasnya dengan berusaha untuk mendapatkan hasil secara tepat waktu dan yang terbaik.
F	Kesalehan	Seluruh anggota keluarga memiliki nilai moral yang tinggi dengan melakukan sesuatu yang benar secara konsisten.
G	Ketaatan	Seluruh anggota keluarga dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan segera dan senang hati.
H	Suka membantu	Seluruh anggota keluarga memiliki kebiasaan menolong dan membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan.
I	Disiplin	Seluruh anggota keluarga menepati waktu dan mematuhi aturan yang telah disepakati.
J	Sopan santun	Seluruh anggota keluarga berperilaku sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai agama.
K	Sabar dan Ikhlas	Seluruh anggota keluarga mempunyai kemampuan untuk menahan diri dalam menginginkan sesuatu serta dalam menghadapi kesulitan.
L	Kasih sayang	Seluruh anggota keluarga mampu ungkapan perasaan dengan penuh perhatian, kesadaran dan kecintaan terhadap seseorang

## 2. Fungsi Sosial Budaya

### a. Pengertian

Keluarga adalah wahana utama dalam pembinaan dan penanaman nilai-nilai luhur budaya yang selama ini menjadi panutan dalam tata kehidupan. Fungsi sosial budaya memberikan kesempatan kepada keluarga dan seluruh anggotanya untuk mengembangkan kekayaan budaya bangsa yang beraneka ragam dalam satu kesatuan. Dengan demikian nilai luhur yang selama

ini sudah menjadi panutan dalam kehidupan bangsa tetap dapat dipertahankan dan dipelihara. Keluarga menjadi wahana pertama anak dalam



belajar berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya serta belajar adat istiadat yang berlaku di sekitarnya.

### b. Nilai-Nilai dalam Fungsi Sosial Budaya

A	Toleransi dan saling menghargai	Sikap menghargai dan menerima pendirian yang berbeda atau bertentangan dengan pendirian kita sendiri serta sikap toleransi dan menerima keberadaan orang lain
B	Sopan santun	Perilaku yang sesuai dengan norma norma sosial budaya setempat. Sopan santun dipelajari anak melalui teladan atau contoh dari orang tuanya.
C	Gotong royong	Melakukan pekerjaan secara bersama-sama yang dilandasi oleh sukarela dan kekeluargaan. Menumbuhkan jiwa gotong royong dalam kehidupan keluarga berkaitan dengan perilaku anak-anak untuk saling menolong dan tanpa pamrih dalam melakukan pekerjaan

D	Kerukunan dan kebersamaan	Hidup berdampingan dalam keberagaman secara damai dan harmonis. Keluarga sebagai tempat pertama mengajarkan anak dalam kebersamaan dan kerukunan dengan anggota keluarga lainnya.
E	Peduli	Mendalami perasaan dan pengalaman orang lain, serta mempunyai sikap kepedulian terhadap masalah sosial, budaya dan adat yang berbeda. Sikap kepedulian yang ditumbuhkan dalam kehidupan keluarga akan membangkitkan rasa kekeluargaan dan kesetiakawanan, menghargai dan menghormati budaya orang lain
F	Cinta tanah air	Kesadaran diri sebagai bangsa Indonesia yang harus menjunjung tinggi harkat dan martabat bangsa. Cinta tanah air yang ditumbuhkan dalam keluarga akan membangkitkan anak-anak untuk cinta produk dalam negeri dan menghargai perjuangan para pahlawan.

### 3. Fungsi Cinta Kasih

#### a. Pengertian

Cinta dan kasih sayang merupakan komponen penting dalam pembentukan karakter anak. Fungsi cinta kasih memiliki makna bahwa keluarga harus menjadi tempat untuk menciptakan suasana cinta dan kasih



sayang dalam kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Fungsi cinta kasih dapat diwujudkan dalam bentuk memberikan kasih sayang dan rasa aman, serta memberikan perhatian diantara anggota keluarga.

Fungsi cinta kasih dalam keluarga menjadi landasan yang kokoh terhadap hubungan anak dengan anak, suami dengan istri, orang tua dengan anaknya, serta hubungan kekerabatan antar generasi sehingga keluarga menjadi wadah utama bersemainya kehidupan yang penuh cinta kasih lahir dan batin.

b. Nilai-Nilai dalam Fungsi Cinta Kasih

A	Empati	memahami dan mengerti perasaan orang lain atau kemampuan seseorang mengenali perasaan orang lain serta adanya keinginan membantu orang lain. Empati ini akan mendorong sikap seseorang untuk peduli.
B	Akrab	Hubungan yang dilandasi rasa kebersamaan dan kedekatan perasaan. Keakraban ditandai oleh adanya saling memberi perhatian, menikmati kebersamaan serta memiliki rasa persahabatan
C	Adil	Sikap tidak memihak atau tidak pilih kasih kepada orang lain
D	Pemaaf	Menerima kesalahan orang lain tanpa ada perasaan dendam. Pemaaf dapat membentuk kepribadian anak yang positif.
E	Setia	Memenuhi harapan dan keinginan orang lain, baik yang diminta atau tidak diminta
F	Suka menolong	Kebiasaan untuk menolong dan membantu orang lain.
G	Pengorbanan	Kerelaan memberikan sesuatu untuk membantu orang lain diminta atau tidak diminta.
H	Tanggung jawab	Mengetahui dan melakukan apa yang menjadi tugasnya

#### 4. Fungsi Perlindungan

##### a. Pengertian



Keluarga adalah tempat bernaung atau berlindung bagi seluruh anggotanya, dan tempat untuk menumbuhkan rasa aman dan kehangatan. Adanya suasana saling melindungi maka keluarga harus menjadi tempat yang aman, nyaman dan

menenteramkan semua anggotanya. Jika keluarga berfungsi dengan baik maka keluarga akan mampu memberikan fungsi perlindungan bagi anggotanya serta dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak.

Keluarga melindungi setiap anggotanya dari tindakan-tindakan yang kurang baik, sehingga anggota keluarga merasa nyaman dan terlindung dari hal-hal yang tidak menyenangkan.

##### b. Nilai-nilai dalam Fungsi Perlindungan

A	Aman	Perasaan yang terbebas dari ketakutan dan kekhawatiran. Keluarga menciptakan rasa aman bagi anggota keluarga dalam segala aspek kehidupan.
B	Pemaaf	Memaafkan kesalahan orang lain tanpa disertai rasa dendam dan mampu menunjukkan kesalahan diri sendiri dan orang lain serta selalu berusaha memperbaikinya.
C	Tanggap	Mengetahui dan menyadari sesuatu yang membahayakan atau sesuatu yang akan dihadapinya
D	Tabah	Mampu menahan diri ketika menghadapi situasi yang tidak diharapkan. Kemampuan mengendalikan diri dan membangkitkan semangat ketika menghadapi masalah.

E	Peduli	upaya untuk menanggapi perasaan dan pengalaman orang lain. Kepedulian yang baik dapat memunculkan rasa persaudaraan yang erat.
---	--------	--

## 5. Fungsi Reproduksi

### a. Pengertian

Keluarga menjadi pengatur reproduksi keturunan secara sehat dan berencana, sehingga anak-anak yang dilahirkan



menjadi generasi penerus yang berkualitas. Keluarga menjadi tempat mengembangkan fungsi reproduksi secara menyeluruh, termasuk seksualitas yang sehat dan berkualitas, dan pendidikan seksualitas bagi anak.

Keluarga juga menjadi tempat memberikan informasi kepada anggotanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas. Melanjutkan keturunan yang direncanakan dapat menunjang terciptanya kesejahteraan keluarga

### b. Nilai-Nilai dalam Fungsi Reproduksi

A	Tanggung jawab	Kemampuan seseorang untuk mengetahui serta melakukan apa yang jadi tugasnya. Keluarga membicarakan secara bijaksana kepada anak anaknya terkait perilaku seksual sehingga anak mengetahui dan bertanggung jawab atas segala akibat yang terkait seksualitas.
B	Sehat	Keadaan sehat secara fisik, fungsi dan sistem reproduksi serta rohani/ emosional. Orang yang sehat dalam fungsi reproduksi

		adalah orang yang mampu menjaga kebersihan dan kesehatan reproduksinya.
C	Teguh	Kemampuan seseorang dalam menjaga kesucian organ reproduksinya sebelum menikah. Keluarga secara tegas menanamkan kepada anggotanya untuk menjaga kesucian organ reproduksi dengan tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan menghindari pelecehan seksual.

## 6. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

### a. Pengertian



Keluarga sebagai tempat utama dan pertama memberikan pendidikan kepada semua anak untuk bekal masa depan. Pendidikan yang diberikan oleh

keluarga meliputi pendidikan untuk mencerdaskan dan membentuk karakter anak. Fungsi sosialisasi dan pendidikan memiliki makna juga bahwa keluarga sebagai tempat untuk mengembangkan proses interaksi dan tempat untuk belajar bersosialisasi serta berkomunikasi secara baik dan sehat.

Interaksi yang sangat intensif dalam keluarga maka proses pendidikan berjalan dengan sangat efektif. Keluarga mensosialisasikan kepada anaknya tentang nilai, norma, dan cara untuk berkomunikasi dengan orang lain, mengajarkan tentang hal-hal yang baik dan buruk maupun yang salah dan yang benar.

## b. Nilai-Nilai dalam Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

A	Percaya diri	Kebebasan berbuat secara mandiri dengan mempertimbangkan dan memutuskan sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Anak yang percaya diri ditandai dengan tidak merasa rendah diri dan berani mengungkapkan kemampuannya.
B	Luwes	Mudah menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi dimanapun berada. Anak yang luwes biasanya mudah menerima pendapat orang lain dan mudah bergaul.
C	Bangga	Perasaan senang yang dimiliki ketika selesai melaksanakan tugas atau pekerjaan yang menantang kemudian berhasil meraih sesuatu yang diinginkan. Bangga ditandai oleh kesenangan seseorang setelah berhasil mencapai sesuatu yang diinginkan tanpa diiringi dengan sikap sombong.
D	Rajin	Menyediakan waktu dan tenaga untuk menyelesaikan tugas dan pekerjaannya dan berusaha mendapatkan hasil yang terbaik.
E	Kreatif	Mendapatkan dan mengembangkan banyak cara atau ide untuk melakukan sesuatu hingga berhasil.
F	Tanggung jawab	Mengetahui dan melaksanakan apa yang menjadi tugasnya.
G	Kerjasama	Melakukan suatu pekerjaan secara bersamasama dan ikhlas

## 7. Fungsi Ekonomi

### a. Pengertian

Keluarga adalah sebagai tempat utama dalam membina dan menanamkan nilai-nilai yang berhubungan dengan keuangan dan pengaturan penggunaan keuangan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan mewujudkan keluarga sejahtera.



Keluarga sebagai tempat untuk memperoleh makanan, pakaian, tempat tinggal, dan kebutuhan materi lainnya serta memberikan dukungan finansial kepada anggotanya.

**b. Nilai-Nilai Fungsi Ekonomi**

<b>A</b>	<b>Hemat</b>	Berhati-hati dalam menggunakan uang Orang hemat ditandai oleh tidak bersikap boros, berbelanja sesuai kebutuhan dan kemampuan.
<b>B</b>	<b>Teliti</b>	Selalu berhati-hati dalam segala hal. Orang yang teliti selalu mempertimbangkan untung rugi dan memperkecil kesalahan dalam segala tindakannya.
<b>C</b>	<b>Disiplin</b>	Selalu mematuhi aturan yang telah ditentukan. Orang yang disiplin biasanya melakukan pembayaran dengan tepat waktu, menabung secara rutin dan mematuhi kesempatan kerjasama dalam usaha.
<b>D</b>	<b>Peduli</b>	Menanggapi perasaan orang lain. Orang peduli selalu ingin membantu orang lain yang mengalami kesulitan.
<b>E</b>	<b>Ulet</b>	Berusaha keras untuk mencapai tujuan Orang ulet ditandai tidak pernah putus asa dan selalu ingin mencoba kembali jika mengalami kegagalan.

**8. Fungsi Pembinaan Lingkungan**

**a. Pengertian**

Keluarga memiliki peran mengelola kehidupan dengan tetap memelihara lingkungan di sekitarnya, baik lingkungan fisik maupun sosial, dan lingkungan mikro, meso, dan makro.



Keluarga berperan untuk membina lingkungan masyarakat dan lingkungan alam sekitar. Keluarga dan anggotanya harus mengenal tetangga dan masyarakat di sekitar serta peduli terhadap

kelestarian lingkungan alam. Sikap peduli keluarga terhadap lingkungan untuk memberikan yang terbaik bagi generasi yang akan datang.

**b. Nilai-Nilai dalam Pembinaan Lingkungan**

A	Bersih	Kondisi lingkungan yang bebas dari kotoran, polusi dan sampah. Orang bersih dicirikan selalu menjaga kebersihan diri dan lingkungannya.
B	Displin	Selalu mematuhi aturan yang telah ditetapkan. Orang disiplin dicirikan oleh perilaku yang tidak pernah merusak lingkungan dan mematuhi aturan yang berlaku.
C	Pengelolaan	Upaya untuk memelihara, memanfaatkan dan memperbaiki lingkungan.
D	Pelestarian	Upaya untuk menjaga keserasian antara keluarga dan lingkungan. Keluarga dan lingkungan saling mempengaruhi oleh karena itu kondisi lingkungan perlu dijaga kelestariannya untuk mewujudkan kesejahteraan dan memberi manfaat bagi seluruh anggota keluarga.

Setiap anggota keluarga memiliki kewajiban untuk melaksanakan fungsi-fungsi tersebut agar keluarga dapat hidup mandiri dan mampu mengembangkan kualitasnya.

## 9. Sasaran 8 Fungsi Keluarga

Sasaran 8 fungsi keluarga bukan pada orang tua saja atau ayah saja, atau ibu saja, atau anak-anaknya saja, namun seluruh anggota keluarga disesuaikan dengan peran masing-masing anggota keluarga. Penerapan 8 Fungsi Keluarga dilakukan oleh seluruh anggota keluarga baik ayah, ibu dan anak-anaknya sesuai porsi dan

## 10. Manfaat 8 Fungsi Keluarga

- a. Keluarga dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan ajaran Agama yang dianut,
- b. Keluarga dapat turut serta melestarikan budaya tanah air Indonesia.
- c. Keluarga dapat mencapai keluarga yang Sakinah (tenang/tenteram), mawadah (cinta kasih), dan warahmah (kasih sayang) antar anggota keluarga).
- d. Keluarga dapat menjalani hidup penuh ketenteraman karena terdapat rasa dilindungi dalam keluarga.
- e. Keluarga dapat meneruskan keturunan yang berkualitas dengan menjaga Kesehatan reproduksinya.
- f. Keluarga dapat bergaul dengan antar keluarga dan masyarakat dan mendapatkan pendidikan baik formal dan non formal.
- g. Keluarga dapat menjalankan kehidupan dengan bersahaja, hemat dan selalu mempunyai sikap berhati-hati, hidup selalu bersyukur, tercukupi kebutuhan dan terhindar dari kesulitan ekonomi.
- h. Keluarga dapat hidup dalam keadaan lingkungan yang bersih, sehat, indah dan rapi serta mendapatkan sirkulasi udara segar, sehingga keluarga sehat, bahagia dan sejahtera.



Secara garis besar 8 Fungsi Keluarga dapat dirangkum sebagai berikut:



### Fungsi Keagamaan

Orangtua menjadi contoh panutan bagi anak-anaknya dalam beribadah termasuk sikap dan perilaku sehari-hari sesuai dengan norma agama



### Fungsi Sosialisasi & Pendidikan

Orangtua mamapu mendorong anak-anaknya untuk bersosialisasi dengan lingkungannya serta mengenyam pendidikan untuk masa depannya



### Fungsi Cinta Kasih

Orangtua mempunyai kewajiban memberikan cinta kasih kepada anak-anak, anggota keluarga lain sehingga keluarga menjadi wadah utama berseminya kehidupan yang penuh cinta kasih



### Fungsi Perlindungan

Orangtua selalu berusaha menumbuhkan rasa aman, nyaman dan kehangatan bagi seluruh anggota keluarganya sehingga ana-anak merasa nyaman berada di rumah



### Fungsi Reproduksi

Orangtua sepakat untuk mengatur jumlah anak serta jarak kelahiran dan menjaga anak-anaknya terutama yang sudah remaja menjaga kesehatan reproduksinya secara sehat, menghindari kehamilan sebelum menikah



### Fungsi Sosial & Budaya

Orangtua menjadi contoh perilaku sosial budaya dengan cara bertutur kata, bersikap dan bertindak sesuai dengan budaya timur agar anak-anak bisa melestarikan dan mengembangkan budaya dengan rasa bangga



### Fungsi Ekonomi

Orangtua bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarganya



### Fungsi Lingkungan

Orangtua selalu mengajarkan kepada anak-anak untuk menjaga dan memelihara lingkungan, keharmonisan keluarga dan lingkungan sekitar

## B. Konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan

### 1. Pengertian 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK)



Masa seribu Hari Pertama Kehidupan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Pada masa inilah proses tumbuh kembang seorang anak dimulai. Orang tua memiliki peran

penting untuk memberikan perawatan dan pengasuhan yang berkualitas sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) yang meliputi 270 (dua ratus tujuh puluh) hari selama dalam kandungan dan 730 (tujuh ratus tiga puluh) hari masa menyusui sampai usia 2 (dua) tahun. Periode ini menjadi sangat penting karena sangat berpengaruh pada kemampuan anak untuk tumbuh, berkembang menjadi manusia yang berkualitas.

Tahap ini sangat menentukan bagi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan anak manusia di rentang kehidupan selanjutnya. Pada masa ini otak anak sedang mengalami perkembangan yang pesat, terutama di bulan keempat kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Di masa tersebut, sel-sel otak saling terhubung dengan sangat cepat. Jika orang tua mengasuh dan memberi asupan gizi yang cukup dan seimbang pada anak.



## 2. Tahapan 1000 HPK

### a. Tahap Kehamilan

Fondasi kesehatan anak dimulai dari nutrisi ibu. Selama kehamilan, bayi sepenuhnya tergantung pada ibu untuk suplai nutrisi yang dibutuhkan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan organ secara baik.

Nutrisi selama kehamilan dan dalam tahun pertama kehidupan seorang anak menjadi modal penting untuk perkembangan otak dan pertumbuhan badan yang sehat serta pembentukan sistem

kekebalan tubuh yang kuat. Banyak bukti ilmiah menunjukkan bahwa periode 1000 HPK menjadi fondasi yang menentukan derajat kesehatan seseorang selama hidupnya, termasuk risiko untuk menderita obesitas dan penyakit kronis lainnya, misalnya penyakit kencing manis dan penyakit pembuluh darah jantung dan otak. Oleh sebab itu sangat penting agar wanita sejak hamil sampai dengan anak berusia kurang dari 2 tahun untuk memperoleh nutrisi yang tepat dengan gizi seimbang.

Meningkatkan nutrisi untuk ibu dan anak selama periode 1000 HPK tersebut membantu memastikan bahwa anak mendapatkan awal kehidupan yang terbaik dan kesempatan untuk meraih potensi terbaik bagi anak-anak mereka.

Berinvestasi pada nutrisi













yang lebih baik selama 1000 HPK juga dapat menyelamatkan nyawa dari ancaman berbagai penyakit di awal kehidupan. Wanita yang

memiliki nutrisi yang baik sebelum dan selama kehamilan akan lebih sedikit kemungkinannya untuk meninggal selama persalinan. Apalagi dengan memastikan bahwa ibu mampu menyusui bayinya secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupannya, peran keluarga dapat membantu menyelamatkan nyawa hampir 1 juta anak di dunia (Richter et al., 2016).



## IBU HAMIL

### PORSI MAKAN DAN MINUM IBU HAMIL UNTUK KEBUTUHAN SEHARI

Bahan Makanan	Ibu Hamil Trimester 1	Ibu Hamil Trimester 2 dan 3	Keterangan
Nasi atau Makanan Pokok	5 porsi 	6 porsi 	1 porsi = 100 g atau ¾ gelas nasi 1 porsi = 125 g atau 3 buah jagung ukuran sedang 1 porsi = 210 g atau 2 kentang ukuran sedang 1 porsi = 120 g atau 1 ½ potong singkong 1 porsi = 70 g atau 3 iris roti putih 1 porsi = 200 g atau 2 gelas mie basah
Protein hewani seperti: Ikan, telur, ayam, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang ikan 1 porsi = 55 gr atau 1 butir telur Ayam
Protein nabati seperti: tempe, tahu, dan lainnya	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 50 gr atau 1 potong sedang tempe 1 porsi = 100 gr atau 2 potong sedang tahu
Sayur-sayuran	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 mangkuk sayur matang tanpa kuah
Buah-buahan	4 porsi 	4 porsi 	1 porsi = 100 gr atau 1 potong sedang pisang 1 porsi = 100-190 gr atau 1 potong besar pepaya
Minyak/lemak	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	5 porsi Minyak/lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan digoreng, ditumis atau dimasak dengan santan	1 porsi = 5 gr atau 1 sendok teh, bersumber dari pengolahan makanan seperti menggoreng, menumis, santan, kemiri, mentega dan sumber lemak lainnya
Gula	2 porsi 	2 porsi 	1 porsi = 10 gr atau 1 sendok makan bersumber dari kue-kue manis, minum teh manis dan lain-lainnya

Batasi konsumsi garam(hingga 1 sendok teh/ hari dan minum air putih 8 - 12 gelas per hari

Catatan:  
Petugas kesehatan menjelaskan porsi makan disesuaikan dengan bahan lokal

(Buku KIA 2023)

Ibu hamil harus memeriksakan kehamilan minimal 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3 dengan rincian sebagai berikut:

- 1) 1 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester pertama kehamilan hingga 12 minggu
- 2) 2 kali pemeriksaan pada trimester kedua kehamilan di atas 12 minggu sampai 24 minggu

- 3) 3 kali pemeriksaan pada trimester ketiga kehamilan di atas 24 minggu sampai 40 minggu (dengan salah satu diantaranya dilakukan oleh dokter)

Ibu hamil juga harus mengikuti kelas ibu hamil. Dengan mengikuti kelas ibu hamil akan diperoleh informasi tentang kehamilan, persalinan, perawatan masa nifas, perawatan bayi baru lahir, kebutuhan dan pemenuhan gizi serta pelayanan kesehatan yang diterima. Dalam mengikuti kelas Ibu hamil, minimal 1 kali diikuti oleh suami.

#### b. Tahap 0-12 Bulan

Usia 0-12 bulan adalah masa penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, awal mula perkembangan kemampuan berpikir, mulai muncul kemampuan berkomunikasi, juga masa belajar untuk



dapat berteman. Bayi bisa bertambah berat 1 ons setiap harinya dalam beberapa bulan pertama.

Tulang dan otot berkembang pesat pada masa bayi dan muncul banyak gerakan fisik yang tidak dilakukan secara sadar. Misalnya: bayi refleks menggenggam jika ada benda yang didekatkan ke jari tangan bayi; bayi refleks menggerakkan tangan seperti berenang jika diletakkan dalam air. Ketika bayi sudah lebih besar, ia sudah lebih baik dalam menguasai dirinya dan mulai mengembangkan gerak fisik yang lebih kompleks, misalnya merangkak, berdiri, dan berjalan.

### c. Tahap 13-24 Bulan

Memasuki usia 13-24 bulan, anak banyak bergerak dan selalu ingin tahu. Hal ini menunjukkan perkembangan yang pesat pada kemampuan fisik dan berpikirnya. Anak pun sudah banyak bicara meski pengucapannya belum jelas. Sementara itu perkembangan sosial dan emosinya, tampak dari sikap menentang dan tidak bisa dilarang. Hal ini memang tidak jarang membuat orang tua kesal. Akan tetapi, perilaku ini merupakan bekal untuk mencapai kemandirian di kehidupan yang akan datang.












Agar perkembangan kemampuan bicara anak usia 13-24 bulan semakin baik, ada beberapa hal sederhana yang dapat Ayah Bunda lakukan bersama anak di rumah, antara lain: tanggapi ocehan dan pengucapan anak yang belum sempurna dengan istilah yang benar (misal mimik menjadi minum, mamam diganti makan), sehingga perkembangan kosakatanya akan semakin kaya; tunjukkan pada anak benda-benda di sekelilingnya sambil menyebutkan namanya, kemudian minta anak menirukan, Bacakan cerita pada anak secara rutin, sediakan buku bergambar warna warni dengan alur cerita sederhana.

### 3. Nutrisi, Stimulasi, dan Imunisasi 1000 HPK

Setelah lahir, dua tahun pertama merupakan masa yang sangat vital dalam perkembangan kemampuan makan buah hati. Pada masa ini, perlu diperhatikan jenis makanan, bentuk makanan, porsi, serta frekuensi makanan yang diberikan kepada buah hati.

Air susu ibu adalah nutrisi alami yang sempurna. Air susu ibu menyesuaikan kebutuhan bayi dengan memenuhi semua kebutuhan vitamin, protein, dan lemak yang dibutuhkan bayi hingga enam bulan awal kehidupan tanpa perlu cairan atau makanan lain.

Pada umur 6 bulan, kebutuhan nutrisi seorang bayi meningkat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan pesat mereka. Untuk alasan ini, penting untuk memastikan bayi mendapatkan makanan utuh yang kaya nutrisi sebagai pelengkap ASI. Dari 6 bulan sampai 1 tahun, bayi seharusnya merasakan berbagai variasi rasa dan makanan, terutama buah, sayur dan makanan hewani seperti daging sapi dan daging ayam (WHO, 2009).

	Air susu ibu (ASI) mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan seorang bayi pada 6 bulan pertama kehidupan tanpa perlu makanan atau cairan lain.
	Air susu ibu mempunyai manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang yang besar baik bagi ibu maupun bayi.
	Muncul bukti baru yang menunjukkan bahwa menyusui – terutama dalam durasi yang lama – berhubungan dengan IQ yang lebih tinggi.
	Bayi seharusnya mulai makan makanan padat pada umur 6 bulan.
	Satu per satu makanan sebaiknya mulai diperkenalkan tetapi dengan tetap menyediakan berbagai variasi terutama buah dan sayur.
	Bayi yang hanya diberikan ASI eksklusif dari lahir hingga usia enam bulan menjadi awal jaminan terwujudnya derajat kesehatan terbaik pada kehidupannya sampai usia dewasa dan orang tua.
	Menyusui secara eksklusif memberikan bayi nutrisi yang sempurna dan memenuhi semua kebutuhan untuk pertumbuhan yang sehat dan perkembangan otak yang optimal.
	Menyusui secara eksklusif melindungi bayi dari infeksi saluran pernafasan, penyakit diare, dan penyakit berbahaya lain.
	Menyusui secara eksklusif terbukti melindungi dari obesitas dan penyakit tidak menular seperti diabetes.

Stimulasi dari lingkungan sekitar juga sangat penting pada 1000 HPK ini sejak dalam kandungan hingga dua tahun pertama. Stimulasi harus dilakukan sejak dini dan berulang-ulang supaya pembentukan sinaps (hubungan antarsel saraf otak) semakin kuat. Nutrisi, stimulasi, dan kasih sayang yang cukup dapat membantu pembentukan sinaps otak cukup banyak.

Untuk meningkatkan kekebalan tubuh, orang tua perlu memperhatikan pemberian imunisasi kepada baduta sebagai berikut:

**PELAYANAN IMUNISASI**

UMUR	BULAN																		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	18	23	23-59			
<b>Jenis Vaksin</b>	<b>Tanggal Pemberian dan Paraf Petugas</b>																		
Hepatitis B (<24 Jam) No Batch:																			
BCG No Batch:																			
Polio tetes 1 No Batch:																			
DPT-HB-Hib 1 No Batch:																			
Polio Tetes 2 No Batch:																			
Rota Virus (RV)1* No Batch:																			
PCV 1 No Batch:																			
DPT-HB-Hib 2 No Batch:																			
Polio Tetes 3 No Batch:																			
Rota Virus (RV)2 * No Batch:																			
PCV2 No Batch:																			
DPT-HB-Hib 3 No Batch:																			
Polio Tetes 4 No Batch:																			
Polio Suntik (IPV) 1 No Batch:																			
Rota Virus (RV) 3* No Batch:																			
Campak -Rubella (MR) No Batch:																			
Polio Suntik (IPV) 2* No Batch:																			
*Japanese Encephalitis (JE) No Batch:																			
PCV3 No Batch:																			
DPT-HB-Hib Lanjutan. No Batch:																			
Campak -Rubella (MR) Lanjutan No Batch:																			

*\* imunisasi JE baru diberikan di beberapa provinsi dan kabupaten/ kota percontohan*

**Keterangan:**

- Usia Tepat Pemberian Imunisasi
- Usia yang masih diperbolehkan untuk melengkapi Imunisasi Bayi dan Baduta (Bawah Dua Tahun)
- Usia Pemberian Imunisasi bayi dan baduta yang belum lengkap ( Imunisasi Kejar)
- Usia yang tidak diperbolehkan untuk pemberian Imunisasi

## C. Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan

### 1. Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan

Penerapan nilai-nilai 8 fungsi keluarga dalam 1000 HPK, seperti pada masing-masing dari fungsi keluarga sebagai berikut:

#### a. Fungsi Agama

No	Contoh Penerapan
1.	Mengasuh anak dengan penuh kesabaran
2.	Anak mulai diperdengarkan dengan surat-surat dalam kitab suci
3.	Mengajak dan mengajarkan ibadah pada anak-anak sejak dini
4.	Mengajarkan doa-doa pendek sesuai agama masing-masing
5.	Dibacakan buku cerita keagamaan
6.	Mengajarkan anak-anak untuk menjauhi perbuatan yang dilarang agama

#### b. Fungsi Sosial Budaya

No	Contoh Penerapan
1.	Mengajak anak rekreasi ke tempat terdekat/lingkungan sekitar
2.	Mengajarkan anak untuk cium tangan orangtua
3.	Mengajarkan anak untuk mengucapkan permisi jika melewati banyak orang
4.	Mengajak anak untuk makan bersama dengan anggota keluarga
5.	Menemani anak belajar
6.	Menemani anak menonton televisi
7.	Mengajarkan anak untuk menggunakan permainan secara bersama-sama dengan teman
8.	Mengajarkan anak untuk menggunakan permainan secara bersama-sama dengan teman
9.	Ayah dan Ibu bekerjasama mengasuh anak dan merawat kehamilan

### c. Fungsi Cinta Kasih

No	Contoh Penerapan
1.	Membacakan cerita dan dongeng kepada anak
2.	Memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain dengan teman-temannya
3.	Mempunyai waktu rutin bagi keluarga untuk menghabiskan waktu bersama semua anggota keluarga
4.	Membacakan cerita atau dongeng yang berkisah tentang tolong-menolong.
5.	Sering memeluk, membelai anak
6.	Menatap mata bayi dengan tersenyum
7.	Mengasuh anak dengan penuh cinta kasih yaitu dengan memberikan kesempatan anak untuk belajar yang benar

### d. Fungsi Perlindungan

No	Contoh Penerapan
1.	Memakaikan anak dengan baju yang aman dan membuat anak terlindungi
2.	Menciptakan lingkungan rumah yang aman dengan selalu memikirkan semua bagian rumah yang dapat memberikan risiko kecelakaan. Berperilaku sehat : tidak merokok, membuat aliran asap dapur, ventilasi dan pencahayaan yang cukup
3.	Memberikan pengawasan kepada anak ketika bermain
4.	Tidak membentak anak dengan kata-kata kasar
5.	Tidak menakut-nakuti anak
6.	Menanggapi dengan cepat ketika anak membutuhkan sesuatu dan berusaha dapat memenuhinya dengan baik.
7.	Membiasakan anak untuk mengkonsumsi makanan bergizi, mandi, dan tidur teratur sebagai bentuk kepedulian anak akan kesehatan dirinya.
8.	Mengajari anak untuk membuang sampah pada tempatnya
9.	Memantau perkembangan dan pertumbuhan anak ke Posyandu/Puskemas/Dokter
10.	Memberikan imunisasi lengkap pada anak
11.	Memberikan ASI eksklusif sampai anak usia 6 bulan
12.	Memantau kehamilan minimal 4 kali selama kehamilan
13.	Ibu hamil mengkonsumsi makanan bergizi dan tablet tambah darah (pil besi) secara rutin

**e. Fungsi Reproduksi**

No	Contoh Penerapan
1.	Memakaikan pakaian yang sopan pada anak
2.	Mengajarkan anak cara buang air besar dan buang air kecil serta cara membersihkannya
3.	Segera mengganti pakaian dalam anak jika kotor/basah
4.	Menjaga kebersihan alat kelamin anak
5.	Mengatur jarak kehamilan dengan menggunakan alat kontrasepsi
6.	Merencanakan jumlah anak ideal

**f. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan**

No	Contoh Penerapan
1.	Memuji setiap usaha yang telah dilakukan anak
2.	Mengajak anak bersilaturahmi kepada saudara atau tetangga
3.	Memberi semangat untuk mencoba kembali jika anak gagal melakukan sesuatu
4.	Melatih anak untuk bermain bersama teman sebaya
5.	Menyediakan alat permainan edukatif
6.	Mengajarkan anak untuk selalu membereskan /menyimpan Kembali mainan ke tempat semula
7.	Mengajarkan anak untuk main bersama teman sebaya
8.	Mengajarkan anak bekerja sama dalam membereskan mainan atau pekerjaan rumah
9.	Mengajarkan anak untuk mengembalikan mainan yang telah selesai ke tempatnya
10.	Membiasakan anak untuk makan sendiri ketika anak sudah mampu melakukannya

### g. Fungsi Ekonomi

No	Contoh Penerapan
1.	Mengajarkan anak tidak banyak jajan
2.	Mengajarkan anak menabung
3.	Keluarga memiliki pendapatan
4.	Suami atau isteri memiliki pekerjaan
5.	Keluarga mengatur pengeluaran keuangan
6.	Belanja sesuai kebutuhan

### h. Fungsi Lingkungan

No	Contoh Penerapan
1.	Mengajarkan anak membuang sampah pada tempatnya
2.	Mengajarkan anak untuk tidak merusak lingkungan (tidak memetik daun, atau bunga)
3.	Mengajarkan anak tidak corat coret sembarangan
4.	Memanfaatkan lahan pekarangan ditanami sayuran
5.	Memiliki jamban sehat dan septic tank

**Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 HPK secara lebih lengkap dapat dilihat dalam Kalender Pengasuhan, dengan kode sebagai berikut:**

- a. Fungsi Agama (F.A)
- b. Fungsi Sosial Budaya (F.SB)
- c. Fungsi Cinta Kasih (F.CK)
- d. Fungsi Perlindungan (F.P)
- e. Fungsi Reproduksi (F.R)
- f. Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan (F.SP)
- g. Fungsi Ekonomi (F.E)
- h. Fungsi Pembinaan Lingkungan (F.PL)



## 2. Pentingnya Pengasuhan 1000 HPK

- a. Membentuk otak berisi dan “bahan bakar” jiwa dan raga
- b. Meningkatkan kesiagaan sekolah dan mencapai prestasi akademik
- c. Menurunkan kesenjangan tingkat Kesehatan, Pendidikan dan produktivitas
- a. Menurunkan resiko pada penyakit kronis (diabetes dan jantung)
- b. Menyelamatkan lebih dari satu juta jiwa pertahun
- c. Meningkatkan total pendapatan suatu negara
- d. Memutus siklus kemiskinan antar generasi

## 3. Hambatan Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 HPK

- a. Tidak mampu menerapkan 8 Fungsi Keluarga sesuai nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- b. Tidak merencanakan kehidupan berumah tangga dengan baik sesuai ajaran agama.
- c. Tidak peduli dengan latar belakang budaya
- d. Kurang adanya rasa saling cinta kasih dan pengertian
- e. Tidak menyadari bahwa peran orang tua sebagai pelindung keluarga
- f. Tidak memahami pentingnya kesehatan reproduksi bagi seluruh anggota keluarga

- g. Kurangnya waktu untuk membangun komunikasi yang efektif dan terbuka bagi seluruh anggota keluarga
- h. Tidak peduli dengan pendidikan baik bagi isteri dan anak-anaknya
- i. Kurang tanggung jawabnya kepala keluarga secara ekonomi.
- j. Terlalu memanjakan seluruh anggota keluarga, bergantung pada orang lain
- k. Tidak menyadari peran masing-masing anggota keluarga
- l. Jika merasa terpuruk tidak segera bangkit (kurang ulet)
- m. Kurang sabar
- n. Menjalankan pola hidup yang hedonis
- o. Tidak peduli dengan lingkungannya.
- p. Tidak memahami betapa pentingnya pengetahuan tentang 1000 HPK

**4. Kiat Sukses Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 HPK**

- a. Menerapkan 8 Fungsi Keluarga sesuai nilai-nilai yang terkandung di dalamnya
- b. Merencanakan pernikahan dengan sangat hati-hati, sesuai ajaran Agama
- c. Menjalani hidup juga berdasarkan budaya yang berlaku dimasyarakat
- d. Seluruh anggota keluarga menciptakan situasi cinta kasih yang membahagiakan
- e. Seluruh anggota keluarga dapat menumbuhkan rasa empati
- f. Menyadari bahwa keluarga sebagai tempat berlindung bagi seluruh anggota keluarga
- g. Kepala keluarga mengingatkan seluruh anggota keluarga untuk menjaga kesehatan reproduksinya.
- h. Kepala keluarga selalu mengajarkan bagaimana berinteraksi antar anggota keluarga dan kemudian bagaimana berinteraksi dengan orang diluar keluarga

- i. Kepala keluarga harus mampu memperhatikan pendidikan bagi isteri dan anak-anaknya.**
- j. Orang tua (Ayah) menjadi tulang punggung yang bertanggung jawab atas perekonomian keluarga**
- k. Orang tua (Ibu) menjadi pengelola keuangan keluarga**
- l. Orang tua mengajarkan hidup hemat, bersahaja, jujur dan bermartabat**
- m. Orang tua mengajarkan memanfaatkan lahan pekarangan dan barang untuk didaur ulang sehingga mempunyai manfaat ekonomi.**
- n. Mengajak seluruh anggota keluarga untuk melestarikan lingkungan.**
- o. Kepala keluarga memberikan informasi kepada seluruh anggota keluarga agar memahami masa penting 1000 HPK**

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Herawati, Tin, dkk. 2022. Buku Panduan Penyuluhan Bina Keluarga Balita Eliminasi Masalah Anak Stunting (BKB EMAS). Jakarta: BKKBN**
- Herawati, Tin.2017. Bahan Penyuluhan Bina Keluarga Balita Dan Anak: Penanaman dan Penerapan Nilai Karakter Melalui 8 Fungsi Keluarga sebagai Pegangan Kader BKB dan Orangtua. Jakarta: Direktorat Bina Keluarga Balita dan Anak BKKBN**
- Kementerian Kesehatan RI. 2023.Buku Kesehatan Ibu dan Anak.Jakarta: Kementerian Kesehatan RI**
- Ratna Utari, Sondang dan Pandjaitan Theodora.2023. Bahan Ajar Penerapan 8 Fungsi Keluarga dalam 1000 HPK. Jakarta: BKKBN**
- .2017. Bahan Penyuluhan Bina Keluarga Balita Bagi Kader: 1000 Hpk (Hari Pertama Kehidupan). Jakarta: Direktorat Bina Keluarga Balita dan Anak BKKBN**



**PERWAKILAN BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL  
PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2022**

Jl. Airlangga No.31-33, Airlangga, Kec. Gubeng, Kota Surabaya , Jawa Timur 60286