

Wujudkan Keluarga Berkualitas Dengan Tribina

Keluarga Berencana

Tribina merupakan program pemberdayaan masyarakat yang dibentuk oleh BKKBN dengan tujuan untuk memberikan wawasan kepada masyarakat terkait dengan pembinaan keluarga, yang mengedepankan peran serta kepedulian anggota keluarga guna mencapai kesejahteraan di dalam keluarga.

Tri Bina memiliki tujuan khusus untuk meningkatkan ketrampilan dan pengetahuan orangtua maupun anggota keluarga lainnya dalam membina balita maupun remaja. Untuk balita berhubungan dengan pola asuh balita, perkembangan fisik atau tumbuh kembang balita, kemampuan motorik. Sedangkan untuk remaja mengenai cara efektif berinteraksi dengan remaja, bimbingan kepada anak remaja, dan lain-lain. Selain itu, Tri Bina juga mengedepankan kesejahteraan lansia agar tetap memiliki produktifitas yang baik di lingkungan keluarga dan masyarakat. Berdasarkan uraian tersebut, Tri Bina dibagi menjadi 3 bagian, diantaranya adalah BKB (Bina Keluarga Balita), BKR (Bina Keluarga Remaja), BKL (Bina Keluarga Lansia).

A. BKB (Bina Keluarga Balita)

BKB merupakan salah satu bagian dari Tribina yang khusus mengelola tentang pembinaan terhadap balita. Tujuan dari BKB yaitu untuk menambah wawasan serta meningkatkan ketrampilan orangtua dalam mengasuh balitanya. Pembinaan tersebut meliputi pola asuh balita, perhatian orang tua terhadap fungsi motorik balita, gizi seimbang bagi balita, dan lain-lain. Hubungan antara orangtua dan balita memiliki pengaruh yang besar bagi balita untuk masa mendatang.

Balita dapat dikatakan sebagai golden age period, dimana masa balita sangat berpengaruh untuk kedepannya. Didikan maupun asuhan yang tepat dari orangtua untuk balita mampu membentuk generasi mendatang yang berkualitas. Generasi yang berkualitas akan menciptakan anak-anak yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki kepribadian yang luhur, tumbuh kembang secara optimal, serta menjadi generasi yang cerdas, terampil, dan sehat.

Ada beberapa prinsip yang dapat diterapkan oleh orangtua dalam hal pola asuh untuk balita, diantaranya adalah:

1. Pola pengasuhan anak usia dini
Dalam pengasuhan anak, terdapat 3 kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi orangtua, yaitu:
 - a. Kebutuhan kesehatan dan gizi
 - b. Kebutuhan kasih sayang
 - c. Kebutuhan stimulasi
2. Prinsip Gizi Seimbang
 - a. Makan beraneka ragam makanan

- 1) Mengenalkan beragam jenis makanan bergizi pada balita secara bertahap sesuai umur, seperti nasi tim, nasi lunak, aneka olahan sayuran dan buah dengan berbagai variasi, contohnya jus buah, tim sayuran, dsb.
 - 2) Pemberian ASI hingga anak berusia 2 tahun.
 - 3) Membatasi/menghindari makanan manis untuk anak seperti, permen, cokelat, dsb.
- b. Membiasakan pola hidup bersih sejak dini
 - c. Membiasakan anak untuk beraktivitas fisik di luar rumah
 - d. Memantau berat badan balita
 - 1) Pemantauan dilakukan secara teratur setiap bulan di Posyandu/Puskesmas.
 - 2) Balita tumbuh sehat ditandai dengan kenaikan berat badan sesuai dengan grafik kenaikan berat badan pada Kartu Menuju Sehat (KMS).

B. BKR (Bina Keluarga Remaja)

Berdasarkan Undang- Undang Nomor 10 Tahun 1992 tentang pembangunan kependudukan dan pembangunan keluarga sejahtera. Terdapat 4 (empat) upaya pokok keluarga berencana nasional, diantaranya adalah pendewasaan usia perkawinan, pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, dan peningkatan kesejahteraan keluarga.

Berdasarkan 4 upaya pokok program keluarga berencana nasional, maka dibentuk BKR (Bina Keluarga Berencana). Program tersebut ditujukan untuk orangtua maupun anggota keluarga yang memiliki peran untuk membina remaja. Remaja merupakan periode dimana seseorang telah mengalami kematangan fisik, mental, maupun emosional. Kebanyakan mereka yang sudah menginjak usia remaja memiliki pola pikir yang berubah- ubah. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang serta kualitas diri pada remaja. Oleh karena itu, tujuan dari program BKR adalah untuk meningkatkan ketrampilan orangtua maupun anggota keluarga lainnya dalam memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada remaja sebagai upaya untuk menciptakan keluarga yang sejahtera dan memiliki kualitas yang baik.

Dalam pembinaan remaja, terdapat program PUP (Pendewasaan Usia Perkawinan) yang membahas tentang tingkat kematangan usia perkawinan. Program tersebut sangat bermanfaat bagi remaja, sehingga mereka memiliki pengetahuan, kesadaran, serta pertimbangan yang matang terkait dengan usia perkawinan yang tepat, (usia wanita minimal mencapai 20 tahun dan usia laki- laki minimal mencapai 25 tahun). Selain pada usia, remaja juga memiliki pengetahuan tentang aspek- aspek penting lainnya seperti, fisik, mental, emosional, pendidikan, sosial, ekonomi, serta hal- hal yang berkaitan dengan kehamilan. Adapun hal- hal yang perlu digaris bawahi yang berkaitan dengan program tersebut yaitu, persiapan sebelum menikah, manfaat menunda usia perkawinan, dan resiko kehamilan wanita pada pernikahan di bawah usia.

1. Hal- hal penting yang perlu dipersiapkan sebelum menikah, diantaranya adalah :

a. Perencanaan Keluarga

Berencana menikah, sebaiknya kita sudah merencanakan ingin punya anak berapa, dengan jarak kelahirannya berapa tahun. Usia perempuan antara 20-35

tahun, merupakan periode yang paling baik untuk hamil dan melahirkan dengan jarak ideal untuk menjarangkan kehamilan adalah 5 tahun.

b. Kesiapan Ekonomi Keluarga

Diperlukan kesiapan dan kematangan psikologis dalam arti kesiapan individu dalam menjalankan peran sebagai suami atau istri dalam rumah tangga.

2. Manfaat menunda usia perkawinan :

- a. Remaja bisa menyelesaikan studinya dan meraih cita- citanya.
- b. Lebih mudah melakukan penyesuaian diri dari status lajang menjadi istri atau suami, dimana dibutuhkan penyesuaian terus menerus sepanjang perkawinan
- c. Perencanaan jumlah anak, usia hamil dan melahirkan serta jarak kelahiran akan membantu menghindari resiko kesakitan dan kematian karena proses kehamilan dan persalinan
- d. Kesiapan ekonomi akan menghindarkan keluarga dari permasalahan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari- hari.
- e. Mampu menghadapi berbagai masalah yang timbul dengan cara bijak dan tidak mudah putus asa
- f. Lebih mudah menerima dan menghadapi konsekuensi persoalan yang timbul dalam perkawinan
- g. Mampu mewujudkan keluarga yang bahagia dan sejahtera.

3. Resiko kehamilan wanita pada pernikahan usia dini:

- a. Resiko pada proses kehamilan, misalnya: keguguran, pre eklampsia dan eklampsia, infeksi, anemia, kanker rahim dan kematian bayi.
- b. Resiko pada proses persalinan, misalnya: prematur, BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah), kelainan bawaan, kematian bayi, dan kematian ibu.

C. BKL (Bina Keluarga Lansia)

BKL merupakan program yang ditujukan kepada keluarga yang memiliki lansia (lanjut usia). Tujuan dari BKL adalah untuk meningkatkan kesejahteraan lansia melalui kepedulian dan peran anggota keluarga, sehingga terbentuk lansia yang produktif, aktif, mandiri, sehat, dan bermanfaat bagi keluarga maupun masyarakat.

Di dalam kegiatan BKL, terdapat pembinaan yang berkaitan dengan pembinaan fisik bagi lansia. Pembinaan tersebut mempertimbangkan faktor usia dan kondisi fisik yang berbeda- beda setiap orang. Pertimbangan tersebut bertujuan untuk memberikan pembinaan atau penanganan kepada lansia sesuai dengan kebutuhan secara maksimal.

Terkait dengan pembinaan terhadap lansia, terdapat beberapa masalah psikis yang dialami lansia, diantaranya adalah kecemasan dan ketakutan. Kecemasan meliputi cemas akan perubahan fisik, fungsi anggota tubuh, kekuatan sosial, dan terasingkan dari kehidupan sosial masyarakat. Di samping itu, ketakutan meliputi takut kesehatannya terganggu, takut berumur pendek (meninggal), takut kekurangan uang, dan lain- lain.

Selain permasalahan psikis, terdapat beberapa permasalahan yang menyangkut tentang kemunduran fungsi- fungsi anggota tubuh pada lansia sehingga berpengaruh pada kegiatan atau aktivitas lansia sehari- hari. Di samping itu, permasalahan juga muncul pada

hal yang berkaitan dengan gizi seimbang untuk lansia. Beberapa permasalahan yang umum terjadi adalah sebagai berikut:

1. Gangguan kesehatan pada lansia:
 - a. Penurunan fungsi saraf dan panca indera.
 - b. Penurunan fungsi kerja pembuluh darah, jantung, dan paru- paru.
 - c. Perubahan sistem kerja organ pencernaan seperti, gigi ompong, kemunduran fungsi usus sehingga lebih sulit mencerna makanan serta menimbulkan penurunan nafsu makan.
 - d. Penurunan kepadatan tulang, otot, dan sendi.
 - e. Adanya gangguan lain seperti rambut beruban, gangguan pola tidur, dan elastisitas kulit.
 - f. Anemia, dapat terjadi akibat rendahnya asupan makanan sumber zat besi, vitamin B12, vitamin C, dan asam folat.
 - g. Sembelit, dapat terjadi akibat rendahnya asupan serat dan air mineral, kurang aktivitas fisik.
 - h. Penyakit degeneratif, seperti DM, asam urat, hipertensi, hiperlipidemia, jantung koroner, dll.
 - i. Osteoporosis, mudah terjadi pada lansia akibat makanan yang kurang beragam serta kurangnya aktivitas fisik, dsb
 - j. Ketahanan tubuh yang menurun.

2. Permasalahan pada lansia terkait dengan gizi seimbang meliputi :
 - a. Gizi berlebih (overweight/obesitas), umumnya terjadi pada lansia di kota- kota besar, akibat kebiasaan makan tinggi kalori pada saat muda, serta kurangnya asupan serat dan aktivitas fisik. Kegemukan merupakan salah satu pencetus berbagai penyakit, seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dsb.
 - b. Gizi kurang (kurus), sering disebabkan oleh masalah sosial ekonomi dan akibat gangguan penyakit. Jika asupan kalori terlalu rendah dari kecukupan gizi yang dianjurkan dapat menyebabkan berat badan kurang dari normal. Apalagi jika disertai kekurangan protein menyebabkan kerusakan sel yang tidak dapat diperbaiki, antara lain kerontokan rambut, daya tahan tubuh menurun, serta mudah terserang penyakit.
 - c. Kurang vitamin dan mineral, jika konsumsi buah dan sayuran kurang. Akibatnya antara lain, penglihatan menurun, elastisitas kulit menurun, penampilan menjadi lesu, dan tidak bersemangat.

Dari permasalahan di atas, terdapat beberapa solusi yang dapat digunakan sebagai acuan untuk mengatasi maupun menghindari masalah- masalah yang kemungkinan terjadi pada lansia. Penerapan gizi seimbang merupakan kunci utama untuk menghindarkan berbagai penyakit pada lansia. Hal positif yang didapatkan dari penerapan gizi seimbang adalah terwujudnya lansia yang sehat dan memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Beberapa prinsip gizi seimbang diantaranya yaitu :

- a. Makan beraneka ragam makanan.

- b. Perbanyak konsumsi buah dan sayuran.
- c. Konsumsi air mineral secara cukup (6-8 gelas sehari).
- d. Batasi makanan berlemak (gorengan, jeroan, gajih, dll); makanan manis (sirup, selai, kue, biskuit, dll); makanan tepung- tepungan (roti, mie, kue, dll).
- e. Batasi makanan yang dapat meningkatkan kadar asam urat seperti, usus, paru, lidah, otak, seafood, kacang- kacangan, bayam, kangkung, mlinjo, jamur, dsb.
- f. Batasi konsumsi natrium 1 sendok teh/hari (garam, kecap, mie instan, soda, snack).
- g. Pola hidup bersih.
- h. Aktivitas fisik.
- i. Pemantauan berat badan ideal.
- j. Pemantauan berat badan dilakukan dengan menimbang berat badan secara teratur, mengatur pola makan bergizi dan seimbang, serta cukup aktivitas fisik.
- k. Mewaspadaai peningkatan atau penurunan berat badan > 0.5 kg/minggu dari berat badan normal. Berat badan (BB) ideal dapat dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tribina merupakan program yang sangat berpengaruh bagi keluarga. Melalui program Tribina, diharapkan keluarga memiliki pemahaman serta pengetahuan lebih dalam membina balita, remaja, dan lansia. Dengan penerapan program tersebut, diharapkan setiap keluarga mampu mencapai kesejahteraan serta mampu mencapai keluarga yang berkualitas.

Referensi :

Perwakilan Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Jawa Timur,2018