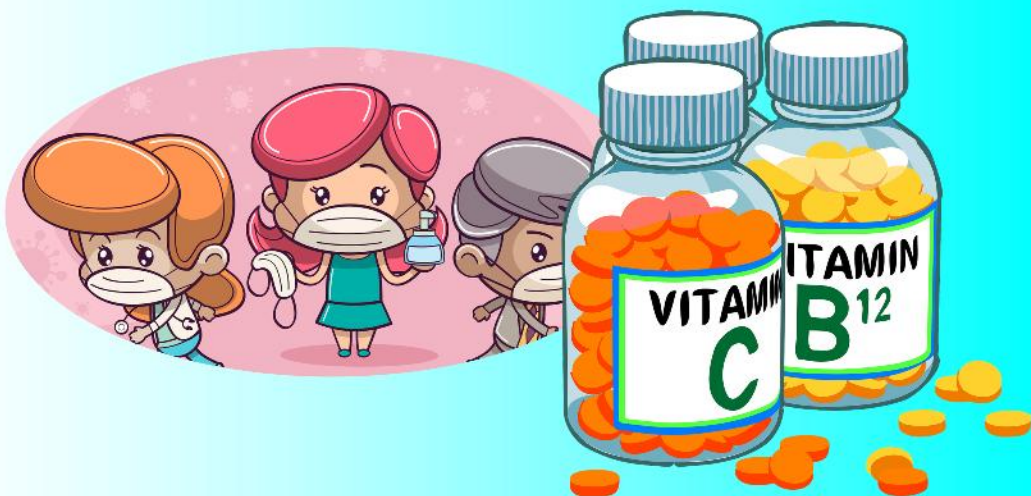




BUKU SEKOLAH KELUARGA CARUBAN

Suwarso Budi Winarno, AP, M.Si Aan Siti Hasanah, S.K.M., M.Si
Ns. Ayu Yuliani S, S.Kep, Sp.Kep.An Ani Nurhaeni, S.K.M, M.KM
Rinela Padmawati, SST, MPHDr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
Hj. Haniyati, BSc, S.Pd, M.Sidr.
Dian Novitasari Hidayat, MARSDr. Budi Manfaat, M.Si



**BUKU SEKOLAH
KELUARGA CARUBAN**

BUKU SEKOLAH KELUARGA CARUBAN

Suwarso Budi Winarno, AP, M.Si
Aan Siti Hasanah, S.K.M., M.Si
Ns. Ayu Yuliani S, S.Kep, Sp.Kep.An
Ani Nurhaeni, S.K.M, M.KM
Rinela Padmawati, SST, MPH
Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
Hj. Haniyati, BSc, S.Pd, M.Si
dr. Dian Novitasari Hidayat, MARS
Dr. Budi Manfaat, M.Si



BUKU SEKOLAH KELUARGA CARUBAN

Penulis:

Suwarso Budi Winarno, AP, M.Si
Aan Siti Hasanah, S.K.M., M.Si
Ns. Ayu Yuliani S, S.Kep, Sp.Kep.An
Ani Nurhaeni, S.K.M, M.KM
Rinela Padmawati, SST, MPH
Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si
Hj. Haniyati, BSc, S.Pd, M.Si
dr. Dian Novitasari Hidayat, MARS
Dr. Budi Manfaat, M.Si

Editor:

dr. Juliantina Mulus Rahaju, M.KM
H. Syaeful Badar, M.A
Weri, S.KEP., Ns
Dina Deti Merdeka, S.Psi

Ilustrator

Dodi Solihudin, ST, M.T
Noer Panji Prayitno, S.Sos
Winda Wati, S.Pd.I

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : November 2023

Hak Cipta 2023, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2023 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2023
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan Buku dengan judul Buku Sekolah Keluarga Caruban sesuai yang ditargetkan.

Buku dengan judul Buku Sekolah Keluarga Caruban ini berisikan mengenai konsep dasar mulai dari bagaimana seseorang melihat usia yang pas untuk mempersiapkan pernikahan, sampai dengan kualitas pertahanan dan gizi. mengenai Kami menyadari bahwa Buku ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Buku ini dari awal sampai akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Desember 2023, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
DIMENSI 1 KUALITAS LEGALITAS DAN STRUKTUR	1
DESKRIPSI SINGKAT TUJUAN PEMBELAJARAN	1
MATERI POKOK	1
KEGIATAN BELAJAR	2
MATERI POKOK I	2
URAIAN MATERI POKOK I	3
A. Pengertian Usia Perkawinan	3
B. Data usia perkawinan	4
C. Peraturan dan undang – undang perkawinan	5
LATIHAN MATERI POKOK I	5
REFERENSI	6
MATERI POKOK II	7
URAIAN MATERI POKOK II	7
A. Pengertian	7
B. Tujuan Pendidikan Pra nikah	8
C. Hal penting dalam pelaksanaan Pendidikan pra nikah	9
LATIHAN MATERI POKOK II	11
REFERENSI	11
MATERI POKOK III	12
URAIAN MATERI POKOK III	12
A. Pengertian	12
B. Manfaat Komunikasi dalam Keluarga	13
C. Strategi Komunikasi dalam Keluarga	14

D. Penanganan masalah dalam komunikasi Keluarga	16
E. Strategi Komunikasi dengan anak -anak	16
LATIHAN MATERI POKOK III	17
REFERENSI	17
MATERI POKOK IV	19
URAIAN MATERI POKOK IV	19
A. Pengertian	19
B. Manfaat Kesehatan Reproduksi dan Perencanaan Keluarga	20
C. Upaya Perencanaan Keluarga	21
LATIHAN MATERI POKOK IV	22
REFERENSI	23
DIMENSI 2 KUALITAS KETAHANAN FISIK	24
DESKRIPSI SINGKAT TUJUAN PEMBELAJARAN	24
MATERI POKOK	25
KEGIATAN BELAJAR	25
MATERI POKOK I Pemenuhan dan pengelolaan sandang pangan keluarga	25
URAIAN MATERI POKOK I	26
A. Konsep	26
B. Pangan	28
C. Pesan Gizi Seimbang	28
D. Indeks Massa Tubuh (IMT)	30
E. Stunting	31
F. Sandang	33
LATIHAN MATERI POKOK I	36
MATERI POKOK II	37

URAIAN MATERI POKOK II	37
A. Pengertian Penyakit	37
B. Faktor Penyebab Penyakit:	38
C. Klasifikasi penyakit berdasarkan organ yang terkena atau mekanisme penyakit	39
D. Gejala umum dari berbagai jenis penyakit	41
E. Metode diagnosis untuk mengidentifikasi penyakit	43
F. Proses patofisiologi penyakit	45
G. Cara Mencegah Penyakit	47
LATIHAN MATERI POKOK II	47
MATERI POKOK III	48
URAIAN MATERI POKOK III	48
A. Pengertian Gizi Keluarga:	48
B. Komponen Gizi Keluarga:	48
C. Kebutuhan Gizi Keluarga:	49
D. Pola Makan Sehat untuk Keluarga:	49
LATIHAN MATERI POKOK III	50
MATERI POKOK IV	51
URAIAN MATERI POKOK IV	51
LATIHAN MATERI POKOK I	56
MATERI POKOK V	57
URAIAN MATERI POKOK V	57
LATIHAN MATERI POKOK I	59
MATERI POKOK VI	60
URAIAN MATERI POKOK VI	60
LATIHAN MATERI POKOK VI	63
MATERI POKOK VII	64
URAIAN MATERI POKOK VII	64

A. Pengertian Air Bersih	64
B. Pengelolaan Air Bersih	66
LATIHAN METERI POKOK VII	66
MATERI POKOK VIII	67
URAIAN MATERI POKOK VIII	67
LATIHAN METERI POKOK VIII	69
REFERENSI	70
 DIMENSI 3 KUALITAS KETAHANAN EKONOMI	 74
DESKRIPSI SINGKAT TUJUAN PEMBELAJARAN	74
MATERI POKOK	74
MATERI POKOK I	75
KEGIATAN BELAJAR	75
URAIAN MATERI POKOK I	75
A. Pengertian Rumah Sehat	75
B. Ciri-ciri Rumah Sehat	76
C. Manfaat Rumah Sehat	78
LATIHAN METERI POKOK I	80
REFERENSI	82
MATERI POKOK II	83
URAIAN MATERI POKOK II	83
A. Pengenalan Keuangan Pribadi dan Keluarga	84
B. Membuat Anggaran Keluarga	86
C. Menabung dan Investasi	90
D. Mengelola Utang dan Kredit	92
E. Mengajarkan Anak-anak tentang Keuangan	92
F. Mengatasi Krisis Keuangan	94
G. Menyusun Rencana Keuangan Keluarga	96
LATIHAN METERI POKOK II	97

REFERENSI	99
MATERI POKOK III	101
URAIAN MATERI POKOK I	101
A. Pengertian JKN	102
B. Mengapa perlu JKN	103
C. Manfaat JKN	105
D. Pembiayaan JKN	108
E. Alur layanan KJN	108
LATIHAN MATERI POKOK III	111
REFERENSI	113
MATERI POKOK IV	114
URAIAN MATERI POKOK IV	114
A. Pengertian wajib belajar 9 tahun	115
B. Tujuan wajib belajar 9 tahun	116
C. Dasar Hukum wajib belajar 9 tahun	118
D. Masa Wajib Belajar	120
E. Bentuk pendidikan	121
F. Peran Keluarga	123
LATIHAN MATERI POKOK I	126
REFERENSI	127
 DIMENSI 4 KUALITAS KETAHANAN SOSIAL DAN PSIKOLOGI	 129
DESKRIPSI SINGKAT	129
TUJUAN PEMBELAJARAN	129
MATERI POKOK	132
KEGIATAN BELAJAR	132
MATERI POKOK I	132
URAIAN MATERI POKOK I	133

A. Pengertian Kodrat Laki-laki dan Perempuan	133
B. Pengertian Kesetaraan dan Keadilan Gender	134
C. Konsep Gender dan Sex	135
D. Bentuk-bentuk ketidakadilan Akibat Diskriminasi Gender	138
E. Perempuan dalam peran Domestik dan Publik	142
F. Peran Perempuan Sebagai Agen Sosialisasi dalam keluarga	145
G. Implementasi Kesetaraan dan Keadilan Gender dalam Keluarga	149
LATIHAN MATERI POKOK I	154
MATERI POKOK II	154
URAIAN MATERI POKOK II	155
A. Pencegahan dan Upaya Penanganan Kekerasan Dalam Rumah Tangga	162
LATIHAN MATERI POKOK II	165
URAIAN MATERI POKOK III	166
A. Pengertian Keluarga Harmonis	166
B. Ciri-ciri Keluarga Harmonis	167
C. Faktor-faktor Keharmonisan Keluarga	172
D. Membangun Keluarga Harmonis	173
LATIHAN MATERI POKOK III	174
MATERI POKOK IV	175
URAIAN MATERI POKOK IV	175
A. Pengertian kesadaran hukum dan ketaatan hukum masyarakat	175
B. Faktor yang Mempengaruhi Kesadaran Hukum dan Ketaatan Hukum Masyarakat	179

C. Upaya meningkatkan kesadaran hukum dan ketaatan hukum masyarakat	182
LATIHAN METERI POKOK IV	184
MATERI POKOK V	185
URAIAN MATERI POKOK V	185
A. Konsep Perawatan Diri dan Keluarga	185
B. Cara Perawatan Diri dan Keluarga	188
C. Pelayanan Kesehatan Diri dan Keluarga	189
LATIHAN METERI POKOK V	189
MATERI POKOK VI	190
URAIAN MATERI POKOK VI	190
A. Pengertian Etika dan Etiket	190
B. Kajian Etika dan Etiket	192
C. Perbedaan Etika dan Etiket	194
D. Penerapan Etika dan Etiket dalam Kehidupan Sehari-hari	195
LATIHAN METERI POKOK VI	197
MATERI POKOK VII	199
URAIAN MATERI POKOK VII	199
A. Mengenal Diri Sendiri	199
B. Menjadi Diri Sendiri Apa Adanya	201
C. Menggali Potensi Diri	203
LATIHAN METERI POKOK VII	207
REFERENSI	208
 DIMENSI 5 KUALITAS KETAHANAN SOSIAL BUDAYA	 210
DESKRIPSI SINGKAT TUJUAN PEMBELAJARAN	210
MATERI POKOK	210

KEGIATAN BELAJAR	211
MATERI POKOK I	211
URAIAN MATERI POKOK I	211
A. Pengertian PHBS	211
B. Manfaat dan Tujuan PHBS	212
C. Indikator PHBS	212
D. Gambaran PHBS	213
E. PHBS Rumah Tangga	214
LATIHAN MATERI POKOK I	215
MATERI POKOK II	217
URAIAN MATERI POKOK II	217
A. Pengertian	217
B. Manfaat dan Tujuan	218
C. Perawatan Diri (<i>Self-Care</i>)	219
D. Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga	222
LATIHAN MATERI POKOK II	223
MATERI POKOK III	224
URAIAN MATERI POKOK III	224
A. Pengertian Pemeliharaan Rumah dan Pekarangan	224
B. Manfaat dan Tujuan Pemeliharaan Rumah dan Pekarangan	225
C. Tipe pemeliharaan	226
D. Cara-cara Pemeliharaan Rumah dan Pekarangan	227
E. Pengertian Sampah	228
F. Jenis-jenis Sampah	228
G. Penanganan Sampah	232
LATIHAN MATERI POKOK III	234
MATERI POKOK IV	235

URAIAN MATERI POKOK IV	235
A. Konsep Lanjut Usia	235
B. Posyandu Lansia	238
C. Perawatan Lanjut Usia	239
LATIHAN MATERI POKOK IV	240
MATERI POKOK V	241
URAIAN MATERI POKOK V	241
A. Pengertian	241
B. Ruang Lingkup Pendidikan Agama dalam Keluarga	243
C. Fungsi Agama dalam Keluarga	245
LATIHAN MATERI POKOK V	247
MATERI POKOK VI	249
URAIAN MATERI POKOK VI	249
A. Pengertian Literasi Media Sosial	249
B. Manfaat Literasi Media Sosial	250
C. Cara Meliterasi Media Sosial	250
D. Dampak Negatif Media Sosial:	253
E. Dampak Positif Media Sosial	260
F. Bijak Menggunakan Media Sosial	265
G. Langkah Antisipasi	266
LATIHAN MATERI POKOK VI	268
REFERENSI	268

Dimensi 1.

Kualitas Legalitas dan Struktur



DESKRIPSI SINGKAT TUJUAN PEMBELAJARAN

Hasil Belajar

Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu menerapkan Kualitas Legalitas dan Struktur

Indikator Hasil Belajar

Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu:

1. Memahami dan mampu mensosialisasikan usia perkawinan dan kesadaran hukum terkait undang-undang perkawinan
2. Memahami dan mengaplikasikan pendidikan pra nikah
3. Memahami dan mengaplikasikan komunikasi dalam keluarga
4. Memahami dan mengaplikasikan Kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga



MATERI POKOK

Materi pokok dimensi I pada mata pelatihan ini adalah:

1. Sosialisasi Perencanaan Usia Perkawinan dan Kesadaran Hukum terkait Undang-undang

- Perkawinan
2. Pendidikan Pra Nikah
 3. Komunikasi dalam Keluarga
 4. Kesehatan Reproduksi dan Perencanaan Keluarga



KEGIATAN BELAJAR



MATERI POKOK I

Indikator Hasil Belajar

Sosialisasi Perencanaan Usia Perkawinan dan Kesadaran Hukum terkait Undang-undang Perkawinan

Sub Materi Pokok

Berikut ini adalah sub materi pokok Dimensi 1:

1. Pengertian
2. Data usia perkawinan
3. Peraturan dan undang – undang perkawinan



URAIAN MATERI POKOK I

A. Pengertian Usia Perkawinan



Sosialisasi Perencanaan Usia Perkawinan adalah upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menunda usia perkawinan demi mencapai kematangan fisik, mental, dan emosional yang lebih baik sebelum

memutuskan untuk menikah. Tujuan utama dari sosialisasi ini adalah untuk mengurangi praktik perkawinan usia dini, yang sering kali memiliki dampak negatif pada kesejahteraan individu dan masyarakat.

Usia perkawinan adalah usia minimal yang diharuskan bagi seseorang untuk sah secara hukum dapat menikah. Ahli hukum dan sosial berpendapat bahwa usia perkawinan mempertimbangkan kematangan fisik, emosional, dan psikologis individu yang ingin menikah. Mereka berpendapat bahwa usia perkawinan yang ideal adalah ketika seseorang sudah cukup matang untuk membuat keputusan besar seperti menikah, menjalani kehidupan perkawinan, dan memiliki tanggung jawab sebagai pasangan suami-istri dan, jika relevan, sebagai orang tua.

Setiap negara memiliki undang-undang yang mengatur usia perkawinan. Usia minimal untuk menikah