

## **Peran Pasangan Suami Istri dalam Kesehatan Keluarga**

**Ria Hayati**

Dosen BKPI IAIN Ternate, Maluku Utara Indonesia  
[riahayati@iain-ternate.ac.id](mailto:riahayati@iain-ternate.ac.id)

### **Abstrak**

Studi ini mengkaji tentang betapa pentingnya peran suami dan isteri dalam menjaga kesehatan keluarga. Kesehatan keluarga menjadi perhatian fundamental untuk keberlangsungan hidup selama di dunia. Tujuan dari studi ini adalah mempelajari peran sebagai suami dan isteri. Proses pengumpulan data dilakukan dengan studi literatur, dalam hal ini menelusuri literatur buku, jurnal ilmiah, maupun hasil-hasil penelitian yang bereputasi lainnya. Hasil yang ditemukan dalam menjaga kesehatan keluarga pasangan suami dan istri yaitu menjaga ketahanan fisik, pola konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, berolahraga secara rutin, serta pengetahuan atau informasi yang berkaitan tentang kesehatan. Selain itu peran suami dalam menjaga kesehatan istri dan anak menurut Al quran, yaitu: (1) Pentingnya pengetahuan reproduksi terhadap suami dan istri; (2) Peran suami ketika mendampingi istri dalam surat Luqman ayat 14; (3) Posisi istimewa perempuan dalam surat Al-Ahqaf ayat 15. Dengan mengetahui tugas dan tanggungjawab dalam rumah tangga untuk menjaga kesehatan keluarga setiap pasangan suami istri akan menciptakan keluarga yang sehat dan kuat.

**Kata kunci:** Peran Suami Istri, Kesehatan Keluarga

### **Abstract**

*This study examines how important the roles of husband and wife are in maintaining family health. Family health is a fundamental concern for survival in the world. The aim of this study is to study the roles of husband and wife. The data collection process was carried out by means of a literature study, in this case exploring the literature of books, scientific journals, and other reputable research results. The results found in maintaining the health of the husband and wife's family are maintaining physical endurance, consumption patterns of healthy and nutritious food, exercising regularly, as well as knowledge or information related to health. In addition, the role of the husband in maintaining the health of his wife and children according to the Qur'an, namely: (1) The importance of reproductive knowledge for husbands and wives; (2) The role of the husband when accompanying his wife in Surah Luqman verse 14; (3) The special position of women in Surah Al-Ahqaf verse 15. By knowing the duties and responsibilities in the household to maintain the health of the family, every husband and wife will create a healthy and strong family.*

**Keywords:** Role of Husband and Wife, Family Health

## **A. Pendahuluan**

Kesehatan fisik merupakan modal dasar seseorang untuk hidup mandiri, mengembangkan diri dan keluarganya dalam meningkatkan kesejahteraan, serta kebahagiaan lahir dan batin. Fisik yang sehat dapat diterjemahkan sebagai kondisi jasmani yang terbebas dari penyakit dan gangguan fungsi tubuh. Orang yang sehat berpotensi lebih besar untuk dapat membangun ketahanan keluarga yang lebih baik daripada orang yang tidak sehat.

Dalam membentuk keluarga yang mempunyai ketahanan fisik yang bagus, maka sangat penting untuk memperhatikan kecukupan pangan dan status gizi yang baik bagi seluruh anggota keluarga. Kondisi fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima, serta cerdas sangat ditentukan oleh status gizi yang baik, sedangkan status gizi yang baik ditentukan oleh jumlah asupan pangan yang dikonsumsi. Kekurangan asupan pangan dan gizi dapat mengakibatkan seseorang menjadi lebih rentan terkena berbagai macam gangguan kesehatan dan penyakit. Sebaliknya, tercukupinya kebutuhan pangan dan status gizi yang baik dapat meningkatkan ketahanan fisik seseorang, sehingga dia dapat beraktifitas secara normal untuk memenuhi kebutuhan keluarganya.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Untuk itu, pemerintah telah memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal, yang tertuang dalam Pedoman Gizi Seimbang (Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang).

Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga menyatakan bahwa ketahanan dan kesejahteraan keluarga adalah kondisi keluarga yang memiliki keuletan dan ketangguhan serta mengandung kemampuan fisik materil guna hidup mandiri dan mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup harmonis dalam meningkatkan kesejahteraan kebahagiaan lahir dan batin. Dari pernyataan tersebut jelaslah bahwa 'kemampuan fisik materil' merupakan syarat utama tercapainya ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Ketahanan fisik dapat tercapai jika keluarga telah terpenuhi kebutuhan pangan, sandang,

perumahan, pendidikan dan kesehatan (indikator: pendapatan per kapita melebihi kebutuhan fisik minimum) dan terbebas dari masalah ekonomi (indikator: terbebas dari masalah ekonomi) (Sunarti dalam Puspitawati, 2012).

Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porasi) yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Padahal tidak semua zat gizi yang diperlukan tubuh terdapat dalam satu jenis makanan, oleh karena itu, pemerintah sangat menganjurkan masyarakat untuk mengkonsumsi makanan yang beranekaragam. Dalam Pedoman Gizi Seimbang disebutkan bahwa setiap hari tubuh membutuhkan asupan protein nabati sebanyak 2-3 porsi, protein hewani 2-3 porsi, makanan pokok 3-8 porsi, sayuran 3-5 porsi, buah 3-5 porsi dan minum air mineral minimal 8 gelas. Asupan gizi tersebut dapat terpenuhi dari makanan pokok dan laukpauk yang biasa dikonsumsi setiap hari. Informasi mengenai kecukupan pangan dan gizi tidak dikumpulkan secara rinci dalam survei-survei yang dilakukan BPS.

Ketersediaan tempat/lokasi tetap untuk tidur merupakan variabel terakhir pada dimensi ketahanan fisik. Variabel ini diukur dengan indikator ketersediaan lokasi tetap untuk tidur. Tidur merupakan cara istirahat yang paling umum dilakukan untuk mengembalikan stamina dan daya tahan tubuh. Tidur sangat penting bagi setiap orang, namun seringkali tuntutan kesibukan sehari-hari, gaya hidup, dan kondisi tempat tinggal membuat orang menjadi kurang tidur. Padahal kurang tidur dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti menurunkan kualitas hidup, mengganggu metabolisme tubuh, menurunkan daya ingat, dan sebagainya. Tidur yang cukup merupakan sumber kesegaran, tenaga, dan vitalitas yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan produktivitas seseorang di esok hari. Selain itu, kecukupan waktu tidur akan meminimalisir risiko mengidap penyakit kronis tertentu. Orang yang kurang tidur akan meningkatkan risiko terkena penyakit jantung koroner (European Heart Journal, 2011). Masing-masing orang memiliki kebutuhan jumlah waktu tidur yang berbeda-beda. Namun umumnya, jumlah waktu tidur yang cukup adalah 5-8 jam setiap hari (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Tidur yang cukup harus diimbangi dengan kualitas tidur yang baik, yang tentunya sangat dipengaruhi oleh ketersediaan tempat atau kamar untuk tidur.

## **B. Kajian Teori**

### **1. Pasangan Suami Istri**

Keluarga merupakan sebuah institusi terkecil di dalam masyarakat yang berfungsi sebagai wahana untuk mewujudkan kehidupan yang tentram, aman, damai dan sejahtera dalam suasana cinta dan kasih sayang diantara anggotanya (Mufidah, 2013). Menurut KBBI (2005), ada pun pasangan suami istri adalah pria dan wanita yang menjadi pasangan hidup secara sah dan resmi melalui jalur pernikahan.

Kondisi ideal yang melekat pada diri suami dan istri sebenarnya suatu hal yang tidaklah sepenuhnya diperoleh. Namun, tidak akan menghalangi berlangsungnya suatu pernikahan yang berbahagia bila kedua belah pihak telah menyetujuinya dan berbulat hati untuk bersatu dalam membina sebuah rumah tangga dengan kesiapan mental guna menanggung segala macam resiko yang akan dihadapi dalam perjalanan pernikahan selanjutnya. Walaupun predikat ideal sukar diperoleh sepenuhnya oleh masing-masing pribadi yang akan menjadi pasangan dalam pernikahan, alangkah baiknya bila masing masing pihak selalu memahami dan berusaha mendapatkannya di sepanjang jalur kehidupan bersama yang akan dijalani. Taraf kesadaran dan kesabaran yang didukung oleh pengetahuan dan pengalaman hidup yang cukup, sangat menunjang pencapaian tujuan-tujuan pernikahan.

- a) Sedikitnya ada tiga bekal utama yang perlu diperhatikan untuk mencapai kebahagiaan dalam rumah tangga, sebagaimana yang dikutip dari Asma Nadia, dalam bukunya yang berjudul *Sakinah Bersamamu*, sebagai berikut: Membangun jiwa sakinah. Allah berfirman: *litaskunuu ilaihaa, artinya agar kau berteduh wahai para suami kepada istrimu. Litaskunuu berasal dari sakana yaskunu (berdiam atau berteduh)*. Dari kata sakana muncul istilah sakinah yang berarti tenang. Firman lain, Allah Swt. berkata: *alaa bidzkrillahi tathma'innul quluub*, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (QS. Ar-Ra'd: 28). Kalau disimpulkan keduanya, jelaslah bahwa hanya dengan banyak berdzikir kepada Allah, insya Allah dapat dicapai ketenangan dalam diri juga rumah tangga.
- b) Menghidupkan semangat mawaddah. Mawaddah berarti cinta. Tanpa mawaddah, kehidupan keluarga akan terasa hampa dan menjenuhkan. Mawaddah biasanya sangat bersifat pribadi. Ia terlepas dari persoalan fisik. Itu sebabnya, Allah Swt. Memberi penyeimbangannya, yakni rahmah, agar saat cinta mulai kehilangan cahaya, masih ada semangat rahmah yang akan menjaganya.

- c) Mempertahankan spirit rahmah. Rahmah artinya kasih sayang, diambil dari kata rahima yarhamu. Kata rahmah lebih bermakna kesungguhan untuk berbuat baik kepada orang lain, apalagi kepada keluarga. Kata rahmah lebih mencerminkan sikap saling memahami kekurangan masing-masing, lalu berusaha untuk saling melengkapi. Sikap ini menekankan adanya tolong menolong dalam bersinergi, sehingga kekurangan menjadi kesempurnaan. Sikap rahmah pun lebih sering berperan ketika semangat cinta mulai menurun. Mawaddah dan rahmah bagaikan sepasang sayap. Bila sayap itu berfungsi dengan baik, insya Allah tujuan kehidupan keluarga yang penuh berkah dan diridhai Allah Swt. akan tercapai. Begitu indahnyanya cara Islam dalam mengantarkan manusia menuju kebahagiaan kehidupan rumah tangga yang bisa dilakukan siapa saja tanpa memandang status sosial. Hanya perlu kerja sama yang baik dari pasangan suami istri (Asma Nadia, 2010).

## **2. Kesehatan Keluarga**

Keluarga (*family*) adalah wadah yang sangat penting di antara individu dan group dan kelompok sosial yang pertama di mana anak menjadi anggotanya, dan keluarga menjadi yang utama dalam mengadakan sosiologi kehidupan anak. Dalam pengertian psikologis keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dalam tempat tinggal bersama dan masing-masing anggota merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling mempengaruhi, saling memperhatikan, saling menyerahkan diri. Sedangkan dalam pengertian pedagogis, keluarga adalah “satu” persekutuan hidup yang terjalin oleh kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang dilakukan dengan pernikahan, yang bermaksud untuk saling menyempurnakan diri.

Derajat kesehatan merupakan salah satu unsur penting dalam upaya peningkatan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) bangsa Indonesia. Sementara itu, derajat kesehatan tidak hanya ditentukan oleh pelayanan kesehatan, tetapi yang lebih dominan justru adalah kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat (Kementrian Kesehatan RI, 2016).

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan keluarga dan lansia tetap optimal (Wiraini, Zukhra and Hasneli, 2021). Peran keluarga sangat penting dalam menjamin kesehatan keluarganya termasuk lansia yang dirawatnya, Peran merupakan suatu tindakan yang dilaksanakan oleh seseorang terhadap suatu peristiwa, Peran merupakan bagian tugas utama, Pola

perilaku yang diharapkan dan menjadi karakter fungsi setiap variabel dalam sebuah sebab akibat (Syahbana.Ali, 2019). Optimalisasi peran keluarga dilihat dari kemampuan dalam mendisiplinkan keluarga untuk perilaku sehat, mengedukasi keluarganya dalam protokol kesehatan, memenuhi kebutuhan anggota keluarganya, menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat, saling memotivasi dan menguatkan, bersosialisasi kepada masyarakat sebagai wujud kebutuhan sosial (Santika, 2020). lima tugas kesehatan keluarga, Mengenal masalah kesehatan, Membuat keputusan tindakan kesehatan yang tepat, Memberi perawatan pada anggota keluarga yang sakit, Memodifikasi lingkungan atau menciptakan suasana rumah yang sehat, Merujuk pada fasilitas kesehatan masyarakat (Purwaningsih & Triyono, 2019).

### **C. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif berbasis studi literatur, hal ini dipilih sebagai upaya mengkaji dan menggali berbagai teori dan praksis melalui literatur mulai dari buku, jurnal ilmiah, maupun hasil-hasil penelitian yang bereputasi lainnya. Dengan mengetahui peran sebagai suami dan isteri akan dapat meningkatkan kesehatan dalam keluarga.

### **D. Hasil dan Pembahasan**

Kesehatan fisik merupakan modal dasar seseorang untuk hidup mandiri, mengembangkan diri dan keluarganya untuk hidup yang harmonis sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan, serta kebahagiaan lahir dan batin. Fisik yang sehat dapat diterjemahkan sebagai kondisi jasmani yang terbebas dari penyakit dan gangguan fungsi tubuh. Orang yang sehat berpotensi lebih besar untuk dapat membangun ketahanan keluarga yang lebih baik daripada orang yang tidak sehat. Angka kesakitan (*morbidity rate*) merupakan salah satu indikator yang sering digunakan untuk menentukan derajat kesehatan seseorang. Angka ini diperoleh dengan menanyakan keberadaan keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir. Jika keluhan kesehatan tersebut sampai mengakibatkan aktivitas seseorang terganggu, seperti tidak dapat bekerja, tidak masuk sekolah atau tidak dapat melakukan kegiatan lain yang biasanya dilakukan, maka orang tersebut dikategorikan sebagai sakit. Secara nasional, pada tahun 2015, terdapat 30,34 persen penduduk yang mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir, namun hanya 16,14 persen penduduk Indonesia yang terganggu aktivitasnya karena adanya keluhan kesehatan tersebut. Jika dibandingkan menurut klasifikasi wilayah maka

persentase penduduk yang mempunyai keluhan kesehatan di perkotaan tidak berbeda dengan penduduk di perdesaan (sekitar 30%). Akan tetapi penduduk perdesaan (16,89%) mempunyai angka morbiditas lebih tinggi daripada penduduk perkotaan (15,41%).

Salah satu peran Ibu yang disampaikan oleh Mudrika (2020) yaitu Ibu harus mampu melaksanakan kewajiban setiap peran, baik sebagai istri, Ibu, dan pekerja. Selain kesehatan Istri, kesehatan suami, anak-anak juga merupakan tanggung jawab bersama yang harus tetap menjaga kebersihan disekitar rumah dan menyiapkan makanan bergizi buat keluarga, selain itu berolahraga bersama secara rutin, meski hanya berolahraga sederhana seperti berjalan pagi dan berjemur.

Selain itu, pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tugas keluarga dalam pemeliharaan kesehatan. Sebanyak 40% responden mempunyai pengetahuan yang baik. Pengetahuan responden dikatakan baik karena mempunyai tingkat pendidikan SMA. SMA merupakan sebuah pendidikan formal yang dikatakan cukup tinggi di kalangan masyarakat. Keluarga yang mempunyai tingkat pendidikan SMA pada umumnya sudah mampu memahami dan mengetahui tentang pelaksanaan pemeliharaan kesehatan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan atau informasi yang dimiliki seseorang, maka semakin selektif dalam berpikir dan bertindak serta semakin modern lingkungan dan ras dalam sebuah masyarakat, maka akan semakin mudah untuk melakukan perubahan yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki (Kuntjoro, 2002).

Satu-satunya data yang dapat dimanfaatkan adalah data Susenas 2015 yang mengumpulkan informasi terkait pola konsumsi makanan seluruh anggota rumah tangga. Makanan yang dikonsumsi hanya dibedakan menjadi makanan pokok, lauk pauk nabati, dan lauk pauk hewani yang berprotein tinggi. Selain itu, informasi yang dikumpulkan hanya mencakup frekuensi konsumsi makanan selama seminggu terakhir. Oleh karena itu, rumah tangga yang cenderung memiliki ketahanan keluarga yang lebih tangguh apabila seluruh ART-nya dapat mengkonsumsi makanan pokok dengan lauk nabati atau hewani minimal dua kali sehari atau setara dengan 14 kali dalam seminggu. Informasi tersebut diharapkan sudah dapat digunakan untuk menggambarkan kecukupan pangan keluarga di Indonesia. Terdapat fakta bahwa hanya 28,84 persen rumah tangga yang seluruh anggota rumah tangganya mengkonsumsi makanan pokok dengan lauk pauk protein nabati atau protein hewani sebanyak 14 kali dalam seminggu.

Jika satu kali konsumsi makanan setara dengan satu porsi, maka masih banyak rumah tangga di Indonesia yang berpotensi mengalami masalah kekurangan gizi karena kebutuhan minimum asupan makanan pokok dan protein ( nabati maupun hewani) per hari belum terpenuhi. Kondisi tersebut terjadi hampir di seluruh provinsi. Bahkan di Provinsi Nusa Tenggara Timur hanya sekitar 9,52 persen rumah tangga yang seluruh anggota rumah tangganya mengkonsumsi makanan pokok dengan lauk protein nabati atau protein hewani sebanyak 14 kali dalam seminggu. (Susenas MSBP, 2015). Hal ini mengakibatkan kebutuhan asupan makanan demi tercapainya gizi seimbang berpotensi tidak terpenuhi. Jika kondisi ini dibiarkan terus menerus dalam jangka waktu yang lama, maka akan berdampak pada status gizi dan ketahanan fisik seseorang, yang pada akhirnya berpotensi mengganggu ketahanan keluarga.

Perlu diingat bahwa partisipasi suami dalam kesehatan istri dan anak juga penting. Setelah memutuskan untuk menikah, merencanakan mempunyai anak mungkin hal yang membahagiakan bagi kebanyakan pasangan. Apa saja yang bisa suami lakukan ketika hendak menjaga istri serta anak dalam sisi kesehatan. Berikut Popmama.com sudah merangkum informasi terkait peran suami dalam menjaga kesehatan istri dan anak menurut Alquran, yaitu : **(1) Pentingnya pengetahuan reproduksi terhadap suami dan istri.** Mungkin bagi kebanyakan orang, urusan hamil dan melahirkan sering dipandang sebagai tanggung jawab istri semata saja. Ketidakhadiran suami dalam mendampingi istri yang tengah hamil atau melahirkan pun dianggap sebagai sesuatu yang wajar. Padahal, jika pasangan sama-sama mengetahui pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi, suami dan istri lebih percaya diri untuk mempersiapkan terkait kesehatan. Suami bisa lebih sigap dan siaga dalam mendampingi istri selama hamil, melahirkan dan pasca melahirkan. Jika keduanya paham akan pentingnya pendidikan reproduksi, maka prinsip sakinah, mawaddah wa rahmah ini dapat diwujudkan bersama melalui kasih sayang. Kasih sayang dan cinta suami itu selaras dengan keterlibatan dalam mendampingi istri ketika hamil dan melahirkan. Belum lagi, suami juga bisa memahami seorang istri sedang hamil tidak dapat mengerjakan aktivitas yang berat. Menemani istri pasca melahirkan juga sebagai wujud rasa cinta terhadap kesehatan istri dan anak; **(2). Peran suami ketika mendampingi istri dalam surat Luqman ayat 14.** Ayat ini menunjukkan [Al-quran](#) memberikan perhatian yang sungguh-sungguh terhadap proses kehamilan. Bukan hanya diperlihatkan kepada seorang anak saja, ada andil peran suami dalam mendampingi istrinya selama proses kelahiran, karena seorang perempuan yang hamil dalam kondisi yang lemah; **(3). Posisi istimewa perempuan**



**dalam surat Al-Ahqaf ayat 15.** Melahirkan mungkin sebuah proses yang sangat istimewa dan mengharukan bagi kebanyakan orang. Itu juga disebutkan dalam surat Al-Ahqaf tentang keistimewaan melahirkan. Ayat ini memperlihatkan kepada kita bahwa sosok istri memiliki posisi yang sangat istimewa, karena kehamilan dan melahirkan menjadi sebuah proses yang dilakukan secara susah payah. Betapa pentingnya peranan suami ketika harus menjaga kesehatan istri dan anaknya, sehingga bisa mewujudkan keluarga yang sejahtera. Perlakuan ini sesuai dengan prinsip sikap saling berbuat baik. Hal ini dikarenakan suami dan istri dapat menjalin relasi dengan penuh cinta kasih bersama.

#### **E. Kesimpulan**

Keluarga merupakan tempat dan sistem bernaungnya sebuah pasangan suami istri, yang kemudian di karunia oleh Tuhan seorang anak. Setiap pasangan suami istri pada dasarnya saling melengkapi dan saling bekerja sama dapat untuk menjalankan tugas rumah tangganya dalam menjaga kesehatan keluarga.

Kesehatan fisik, menjaga kebersihan lingkungan, makan makanan bergizi serta rutin berolahraga menjadi tanggungjawab bersama agar tetap sehat dan terhindar dari segala penyakit. Selain itu, suami dan istri yang memiliki pengetahuan yang luas dari segi pendidikan juga lebih bijak dalam menjaga kesehatan keluarga.

Untuk menghindari atau mengantisipasi berbagai macam penyakit yang hadir nantinya, dibutuhkan kesiapan yang cukup matang sebelum melangsungkan pernikahan. Hal utama yang disiapkan adalah sikap secara mental, serta pengetahuan tentang kesehatan, sekaligus kesiapan secara finansial terpenuhi. Sehingga akan membangun kesiapan komitmen. Komitmen bisa menciptakan tujuan yang impikan oleh pasangan suami dan istri. Dan pada akhirnya bisa menjaga kesehatan keluarga yang sehat, kuat dan sejahtera.

#### **Daftar Pustaka**

Anisyah, A. (2020). Makna Pernikahan Dalam Perspektif Tasawuf. *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam*, 20(1), 101.

Anita, R. (2015). Harmoni dalam Keluarga Perempuan Karir: Upaya Mewujudkan Kesetaraan dan Keadilan Gender dalam Keluarga. *Palastren*, 8(1), 1–34.

- Anjani, C., & Suryanto. (2006). Pola Penyesuaian Perkawinan pada Periode Awal. *Insan*, 8(3), 198–210.
- BPS (2016). *Buku Pembangunan Ketahanan Keluarga*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 5-8
- Djaelani, M. S. (2021). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Keluarga dan Masyarakat. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 221–226.
- Gunarsa, Y. S. (2002). *Asas-asas Psikologi Keluarga Idaman*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Helmi, M. I. (2017). *Gagasan Pengadilan Khusus KDRT*. Yogyakarta: Deepublish.
- Jadidah, A. (2021). Konsep Ketahanan Keluarga Dalam Islam. *Maqashid Jurnal Hukum Islam*, 4(3).
- Kementrian Kesehatan RI. Buku Panduan Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. Jakarta: 2016.
- Kuntjoro, Sri. 2002. Masalah Kesehatan Jiwa Lansia. [Http: / www. e-psikologi.com / lansia / 020402 htm.4](http://www.e-psikologi.com/lansia/020402.htm)
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja Edisi Revisi*. Surabaya: UINSA Press
- Leimena, hristiana D. A., Wulandari, D., Prawiro, F., Pramesti, R. S., Suprpto, R. R., Jauharoh, S., & Afianti, N. N. (2019). Ketahanan Keluarga (Studi Kasus: Perempuan Yang Hamil Pranikah). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 7, 106–118.
- Lie, F., Ardini, P. P., Utoyo, S., & Juniarti, Y. (2019). Tumbuh Kembang Anak Broken Home. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(1), 114–123.
- Mohammad Shochib. Pola Asuh Orang Tua, Dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri. (Jakarta : Rineka Cipta 2010), hal. 17.
- Mufidah, Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender (Edisi Revisi) (Malang: UIN-Maliki Press, 2013), hal. 33.
- Mudrika. *Tips Wanita Hebat Memerankan Tiga Peran Sekaligus*. Kemenkeu: Jakarta. 2020 diakses pada artikel <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-mamuju/baca-artikel/13589/Tips-Wanita-Hebat-Memerankan-Tiga-Peran-Sekaligus.html>
- Novianti, R. D., Sondakh, M., & Rembang, M. (2017). Komunikasi Antarpribadi Dalam Menciptakan Harmonisasi (Suami Dan Istri) Keluarga Di Desa Sagea Kabupaten Halmahera Tengah. *Acta Diurna*, 6(2), 1–15.
- Prasanti, D., & Limilia, P. (2018). Komunikasi Positif Sebagai Upaya Menjaga Ketahanan Keluarga (Studi Kualitatif tentang Komunikasi Positif Sebagai Upaya Menjaga Ketahanan Keluarga Urban di Era Digital). *Journal Of Communication Studies*, 3(1), 33–39.

Putri, D. P. K., & Lestari, S. (2015). Pembagian Peran Dalam Rumah Tangga Pada Pasangan Suami Istri Jawa. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(1), 72–85.

Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2).

Sunarty, K., & Mahmud, A. (2016). *Konseling Perkawinan dan Keluarga*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Syarifah, H. (2017). Pendidikan Dalam Keluarga. *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 2(1), 111–128.

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hal. 446, 1093.

Ulfiah, U. (2021). Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69–86.