

Buletin RKI

BIDANG PEREMPUAN DAN KETAHANAN KELUARGA
DPP PARTAI KEADILAN SEJAHTERA

Edisi:
01/April 2021 - Ramadhan 1423 H



Sapa Redaksi

Langkah Baru
Rumah Keluarga Indonesia (RKI)

- **Daftar Isi** 1
- Sapa Redaksi
- **Motivasi** 2
- Ramadhan Bulan Membina Keluarga oleh: Presiden PKS Ahmad Syaikhu
- **Keluarga Sejahtera** 3
- Serunya Ramadhan Bersama Keluarga
- **Tokoh Kita** 4
- Kuncinya Lillah, Fillah, Billah Dr. Kurniasih Mufidayati,
- **Dari Pembaca** 5
- **Konsultasi Keluarga** 6
- Ayahku 'Bang Thoyib'
- **Rehat** 7
- Tips, Ibu dan Anak Bugar di Ramadhan
- **Gerak RKI** 8

• Struktur Redaksi

Penanggung Jawab

Dr. Kurniasih Mufidyati, M.si,

Pemimpin Redaksi

Eko Yuliarti, S.Sos.I, M.Si

Redaktur

Febriya Fajri, S.Pt

Meutia Geumala, SE

Aida Hanifa, S.Sos

Desain Grafis

Yudith Pradita, S.Ikom

Kontributor

Bendri Jaisurrahman

Dr. Hj. Aan Rohana, Lc, M.Ag

Emilia Fibriyanti, SE

Assalamu'alaikum wr.wb

Selamat bersua kembali keluarga besar Partai Keadilan Sejahtera, khususnya Penggerak dan Relawan RKI di seluruh tanah air. Kami Redaksi Buletin RKI mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas taufik dan rahmatNya kita bisa beribadah kembali di Ramadhan yang mulia ini.

Seperti kita ketahui, Rumah Keluarga Indonesia (RKI) adalah pusat kegiatan, penguatan dan pembinaan ketahanan keluarga berbasis masyarakat. RKI juga menjadi sarana bagi setiap orang untuk bergabung menebar kebaikan bersama Partai Keadilan Sejahtera (PKS).

Karenanya, tak hanya kader PKS, seluruh masyarakat yang peduli pada masalah pengarusutamaan keluarga, diharapkan mau terlibat atau berkolaborasi dengan RKI melahirkan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi kokohnya ketahanan keluarga Indonesia.

Perlu diketahui, sarana - saran kebaikan yang menjadi Kegiatan Pokok RKI ada **4 fokus kegiatan, yaitu: 1). Pembinaan Keluarga Sejahtera, 2). Konsultasi Keluarga, 3). Layanan Sosial/RKI Peduli, 4). Pembinaan Ekonomi Keluarga.**

Dari keempat fokus kegiatan tersebut, optimalisasi program RKI diharapkan akan membawa RKI pada **2 ruang lingkup kerja, yaitu: RKI menjadi sarana rekrutmen dan RKI sebagai top of mind Pelayanan Sosial.**

Kader PKS yang terlibat dalam penyelenggaraan kegiatan RKI (penggerak), dan masyarakat luas yang membantu kegiatan RKI (relawan) adalah *pioner* kebaikan penegar *rahmatan lil 'alamin*. Sekecil apapun upaya perubahan menuju keluarga berkualitas dan sejahtera di masyarakat melalui tangan Anda para kader dan relawan RKI, insya Allah akan menjadi sumbangsih tak ternilai di sisi Allah, serta jalan keberkahan bagi keluarga kita dan keluarga lainnya.

Selamat menebar kebaikan.

Wassalamualaikum Wr Wb
Redaksi

Mari bergabung bersama RKI PKS, dan dapatkan kartu anggota resmi dari PKS dengan format: Daftar PKS_(Nama)_(Usia)_(L/P)_(NIK)_(Daerah asal).

Kirim ke:



Rumah Keluarga Indonesia



rki_pkspdpp

Ramadhan

Bulan Membina Keluarga



Oleh. H. Ahmad Syaikh, Presiden PKS

Ramadhan membuat frekuensi interaksi kita dengan keluarga semakin sering. Jika di bulan lain kita jarang bertemu, di Ramadhan perjumpaan kita dengan keluarga kerap terjadi. Saat berbuka puasa dan makan sahur, kita berkumpul. Suami, istri, ayah, ibu dan anak-anak duduk bersama. Menyantap hidangan bersama. Inilah momentum yang tepat bagi kita untuk membina keluarga. Meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan keluarga, juga kualitas komunikasi dan kedekatan kita.

Setidaknya ada empat hal yang dibina saat Ramadhan :

Pertama, fisik (*jasadiyyah*).

Keberkahan puasa sudah terlihat sejak makan sahur. Seorang ibu bangun sejak pukul 02.00 dini hari. Dengan tulus menyiapkan santapan halal dan bergizi. Pola makan yang baik di Ramadhan akan menyehatkan bagi anggota keluarga. Sebab, puasa memberikan waktu istirahat dan pemulihan organ tubuh. Nabi SAW berpesan bahwa, "Puasa itu menyehatkan badan." (HR Ibnu Sunny).

"..Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. (QS Al Baqarah [2]: 184).

Kedua, aspek sosial (*ijtima'iyah*).

Ramadhan membangun kebersamaan dalam keluarga. Seorang ayah atau ibu yang bekerja berupaya pulang lebih cepat ke rumah agar bisa berkumpul dengan keluarga. Menikmati hidangan sambil berbincang santai dan berdoa agar anak-anaknya berakhlak karimah. (QS Al Furqan [25]: 74). Juga menumbuhkan karakter mulia, misal resah melihat orang lain dalam kesusahan lalu berupaya menolongnya.

"Dan mereka memberikan makanan yang disukainya kepada orang miskin, anak yatim dan orang yang ditawan. Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih."

(QS Al Insan [76]: 8-9).

Ketiga, aspek intelektual (*'ilmiyyah*).

Ramadhan pun dapat membangun iklim keilmuan dalam keluarga. Orang tua menjadikan bulan suci ini sebagai momen belajar bersama, membaca buku keislaman, dan mengupas satu-dua ayat suci atau hadis. Sese kali shalat Tarawih berjamaah di rumah dan dilanjutkan taklim (diskusi). Kadang, anak-anak diajak menghadiri kajian di masjid/mushala yang disampaikan ustadz terpercaya. Saya masih menjadikan pendidikan ini sebagai upaya menguatkan keluarga.

Keempat, aspek spiritual (*ruhaniyyah*).

Dimensi inilah yang paling utama, yakni Ramadhan menanamkan kepatuhan dan kecintaan kepada Allah SWT. Seorang anak mau berpuasa, pertanda nilai keimanan sudah mulai tersemayam di hatinya. Walau ia sangat lapar dan haus, tetap saja tidak mau berbuka meskipun tidak seorang pun melihatnya. Sebab, ia yakin malaikat-Nya selalu mengawasi dan ia berharap mendapatkan kebajikan. (QS Al Infithar [82]: 10-13)

Puasa dan ibadah sunah lainnya akan menghadirkan Allah SWT pada setiap sikap, kata, ucapan, dan perbuatan dalam merangkai dan mengeratkan harmoni keluarga. Akhirnya, orang tua lah yang bertanggung jawab mendidik, menjaga, dan melindungi keluarga dari segala kerusakan dan penderitaan yang mendera. (QS At Tahrim [66]: 6).

Dengan empat hal ini, Ramadhan diharapkan mampu membuat kualitas keimanan, ketakwaan dan kedekatan kita bersama keluarga kian baik. Aamiin.



Serunya Ramadhan Bersama Keluarga

Banyak waktu bersama keluarga di bulan Ramadhan, terutama di masa Pandemi, membutuhkan kreativitas kita sebagai orangtua agar Ramadhan makin berkualitas dan membawa keberkahan yang panjang untuk keluarga.

Dr. Hj. Aan Rohanah, Lc, M.Ag, Anggota Majelis Syuro PKS dan pendiri organisasi Salimah, menjelaskan betapa salafus shalih pun memaksimalkan hubungan mereka dengan keluarga di bulan Ramadhan. "Mereka beribadah dengan keluarga mereka. Di siang hari mereka membawa anak-anak mereka ke masjid untuk tilawah. Lalu sore hari mereka pulang sejenak untuk menyiapkan berbuka. Kemudian menjelang waktu berbuka, mereka kembali lagi ke masjid untuk menyantap hidangan berbuka dengan jamaah lain di masjid," papar ibu yang telah mencetak kedelapan anaknya menjadi hafizh dan hafizhah ini.

Aan pun berbagi tips kepada pembaca Buletin RKI, aneka kegiatan Ramadhan bersama keluarga di rumah.

1. Membuat Target Ibadah

Sebaiknya target ini dibuat oleh setiap anggota keluarga sejak sebelum Ramadhan. Anak-anak, bisa menghias dan menempel target tersebut di kamar masing-masing. "Supaya target ibadah mereka tercapai, kita juga bisa memasang mereka untuk saling membimbing. Misalnya anak pertama bertugas membimbing anak kedua, anak kedua membimbing anak ketiga, dst. Sehingga mereka termotivasi untuk mencapai target ibadah dan menumbuhkan sifat kepemimpinan dalam diri anak," jelas mantan anggota DPR RI ini.

2. Membuat Tabungan Sedekah

"Kita bisa mengajak anak-anak untuk menabung sejak hari pertama Ramadhan. Di jelang akhir Ramadhan, tabungan yang terkumpul disedekahkan bagi mereka yang membutuhkan atau untuk membagikan makanan berbuka bagi tetangga yang dhuafa. "Kita dorong anak-anak untuk menentukan target berapa rupiah yang akan mereka tabung. Lalu nanti mau disalurkan ke mana sedekah itu. Insya Allah biasanya anak-anak suka jika dilibatkan dengan kegiatan seperti itu," tambah Aan.

3. Makan Satu Nampan

"Makan bersama dalam satu nampan itu menambah nikmatnya makan, juga menambah akrab antar anggota keluarga. Ibunya juga jadi ringan pekerjaannya karena cucian piringnya tidak banyak," kiat Aan. Dalam haditsnya, Rasulullah SAW pun pernah mengatakan bahwa makan bersama-sama akan menambah keberkahan dari makanan tersebut. Tak lupa, setelah menyelesaikan makan, minta anak-anak untuk mencuci nampannya dan peralatan makan lainnya agar tumbuh rasa tanggung jawab mereka.

4. Membagi Jadwal Imam dan Kultum

"Kalau di rumah ada anak laki-laki yang sudah *baligh* atau sudah bisa membedakan mana yang baik dan buruk, kita minta dia untuk menjadi imam sholat di rumah," saran Aan. Selain itu, bisa juga membuat jadwal piket kultum setelah shalat. "Ramadhan ini kan anak-anak masih sekolah di rumah, kita buat piket kultum setelah shalat subuh, misalnya. Sehingga tiap anak berkesempatan memberikan nasihat kepada anggota keluarga lain, juga melatih percaya diri mereka untuk bicara di depan umum."

5. Saling Memberikan Hadiah

Menjelang akhir Ramadhan, adakan kegiatan saling bertukar hadiah. Tak lupa, suami memberikan hadiah kepada istri, dan istri memberikan hadiah kepada suami. "Hadiah ini sebagai bentuk apresiasi karena tiap anggota keluarga sudah bersungguh-sungguh dalam ibadah Ramadhan. Buat waktu khusus di akhir Ramadhan, bisa juga saat malam takbiran, untuk berkumpul dan sama-sama membuka hadiah. Saling memberi dan menerima hadiah ini juga akan menguatkan ikatan keluarga," pungkas pendiri beberapa pesantren dan sekolah tinggi Islam terkemuka ini.



Dr. Kurniasih Mufidyati, M.Si,

*Ketua Bidang Perempuan dan Ketahanan Keluarga DPP PKS

*Ketua Rumah Keluarga Indonesia (RKI) Nasional

KUNCINYA

Lillah, Fillah, Billah

Ramadhan senantiasa menerbitkan rasa suka cita di hati walau pandemi masih membayang. Lalu bagaimana menyiasati agar Ramadhan tetap bermakna?

Bagi Dr. Hj. Kurniasih Mufidayati, M.Si., Ramadhan di masa pandemi justru menjadi momen untuk semakin menguatkan *bonding* atau ikatan anggota keluarga inti. "Setiap peristiwa pasti mengandung hikmah," ujar perempuan yang akrab disapa Fida ini. "Seperti masa pandemi ini, kita lebih banyak melakukan aktivitas ibadah di rumah sehingga frekuensi menghabiskan waktu bersama keluarga juga lebih banyak. Ini baik untuk menjaga ketahanan keluarga di masa pandemi. Untuk keluarga besar, silaturahmi tetap bisa kita lakukan secara daring," ungkapnya akan hikmah di masa pandemi.

Fida menuturkan bahwa keluarganya juga mengoptimalkan *group chat* sebagai sarana silaturahmi. "Kami ada grup keluarga yang selalu ramai dengan *update* kegiatan semua anggota keluarga. Ada grup khusus keluarga kami, ada juga grup keluarga besar. Grup inilah yang kami jadikan sarana utama kami merasa dekat," ujarnya.

Amanah Besar Memerlukan Kekuatan Besar

Selain sebagai praktisi pendidikan dan Dosen di sebuah universitas terkemuka, kita juga mengenal Fida sebagai anggota Komisi IX DPR RI dari Fraksi PKS yang melingkupi bidang kesehatan, kependudukan, dan ketenagakerjaan. Fida dikenal vokal menyuarakan hak-hak pekerja dalam sidang-sidang di DPR RI. Terlebih di masa pandemi ini, Fida sangat menaruh perhatian pada tenaga kesehatan yang telah mengorbankan jiwa raganya untuk pemulihan pasien Covid-19.

"Masya Allah, tahun ini amanah yang datang begitu luar biasa," komentar Fida saat kembali dipercaya mengemban amanah besar sebagai Ketua Bidang Perempuan dan Ketahanan Keluarga (BPKK) DPP PKS periode 2020-2025.

Bagi Fida, amanah-amanah ummat yang ada di bahunya bisa dilaksanakan dengan baik dan tuntas hanya dengan pertolongan Allah SWT, dan Ramadhan lah momen paling tepat untuk menguatkan diri. "Amanah yang besar, harus diimbangi dengan kekuatan yang besar. Kekuatan itu bisa kita dapatkan di bulan Ramadhan. Maka momen Ramadhan ini menjadi saat paling spesial bagi saya untuk menguatkan diri agar bisa tuntas mengemban amanah dakwah," ujarnya mantap.

Pelihara Semangat Ibadah

Tentu banyak yang bertanya-tanya bagaimana Fida membagi waktu untuk semua amanahnya? Terutama untuk target ibadah Ramadhan yang tak sedikit? Menurut Fida, menjalani semua amanah dan ibadah dengan tuntas tidaklah mustahil. "Yang paling penting adalah niat, ibadah jika diniatkan karena Allah, maka Allah akan memberikan kekuatan dan kemudahan sehingga ~~sesulit apapun bisa dilalui~~, sesibuk apapun Allah berikan waktu untuk mencapai target ibadah tersebut," jelas ibu dari 4 putra dan putri ini.

Untuk mendorong anggota keluarga agar semangat eribadah, di sela-sela pekerjaannya, Fida selalu menyempatkan berkomunikasi dengan anak-anaknya ~~untuk menanyakan kabar dan agenda Ramadhan yang tengah mereka kerjakan~~. Meskipun sedang berjauhan, komunikasi tersebut tetap ia jaga. "Di era nformasi ini konten komunikasi harus kita jaga. Meskipun medium bisa berubah. Jadi di grup keluarga kami interaksinya hangat. Kadang membahas yang ringan dan lucu sebagai penguat katan," tutur perempuan kelahiran Pekalongan, 19 Februari 1970 ini.

Fida juga menekankan agar kita semua memelihara semangat ibadah tak hanya di bulan Ramadhan saja, tetapi juga di bulan lainnya. Fida menuturkan bahwa ada 3 kunci agar senantiasa istiqomah dalam ibadah; *Lillah, Fillah, Billah*. *Lillah* artinya ibadah tersebut diniatkan karena Allah, bukan ikut-ikutan. *Fillah* artinya dengan jalan Allah dan cara-cara yang diperintahkan Allah sehingga dalam menjalankannya tidak bingung dan hilang arah. *Billah* artinya meminta pertolongan Allah dalam menjalankan ibadah karena hanya atas izin Allah semua bisa terwujud. "Dan ingat, kita hidup hanya sekali di dunia maka hiasilah hidup kita dengan prestasi untuk surga," pungkasnya..

Selamat

Atas Terbitnya e-Bulletin RKI

Ahmad Syaikhu (Presiden PKS)

Tradisi literasi harus terus kita hidupkan. Terlebih lagi di tengah era yang hampir menihilkan ruang untuk menumbuhkan budaya membaca dan menulis. Hadirnya Buletin RKI sebagai salah satu ikhtiarnya. Karena itu, saya sangat mengapresiasi upaya-upaya literatif semacam ini. Selamat kepada RKI. Teruslah mengedukasi hal-hal terkait keluarga dengan narasi yang informatif dan inspiratif.



Ledia Hanifa A. (Sekretaris Fraksi PKS DPR RI)

"Membaca dan menulis adalah salah satu proses pembelajaran. Dan RKI menyediakannya bagi kita dalam bentuk buletin. Terima kasih telah menyediakan sarana penambah pengetahuan. Selamat atas terbitnya buletin RKI. Semoga menjadi sarana penambah pengetahuan untuk semua.

Mabruri-Ketua DPP PKS Bidang Humas

Alhamdulillah Buletin RKI edisi perdana sudah terbit. Banyak kegiatan yang sudah dilakukan RKI. Namun kurang afdhol kalau hilang begitu saja. Buletin RKI semoga bisa jadi sarana informasi menarik. Agar keluarga Indonesia paham bahwa Indonesia yang kuat dimulai dari keluarga yang tangguh! Tabik!

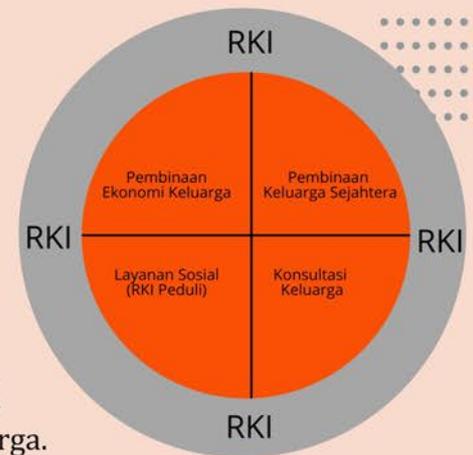


Kiat RKI

Kiat Sukses PROGRAM RKI

Penggerak dan relawan RKI perlu memfokuskan target kegiatan RKI pada dua target besar, yaitu RKI menjadi sarana rekrutmen dan RKI sebagai top of mind Pelayanan Sosial. Berikut kiat suksesnya:

1. Fokus pada 4 Kegiatan Pokok RKI, yaitu:
 - 1). Pembinaan Keluarga Sejahtera,
 - 2). Konsultasi Keluarga,
 - 3). Layanan Sosial/RKI Peduli,
 - 4). Pembinaan Ekonomi Keluarga.
2. Perapihan Manajemen RKI. Lakukan pendataan anggota yang rapi dan teratur, serta rencanakan kegiatan dengan matang sesuai target yang diinginkan.
3. Gunakan data digital atau data resmi pemerintah terkait kondisi masyarakat, kecenderungan dan kebutuhannya. Data yang akurat, membuat kegiatan tepat sasaran.
4. Perkuat Kemitraan dan kolaborasi. Bangun kemitraan dengan pemerintah setempat, tokoh dan lembaga terkait. Kolaborasi dan manfaatkan peluang.
5. Beritakan setiap kegiatan. Publish setiap kegiatan yang dilakukan ke media sosial atau laman berita yang bisa diakses. Ingat, tiap peristiwa adalah berita, dan setiap kita adalah tokoh



KEGIATAN POKOK

Departemen Ketahanan Keluarga DPP PKS



Ayahku 'Bang Thoyib'

Ustadz Bendri Jaisyurrahman
Aktivis dan konselor ketahanan keluarga

Assalamu'alaikum wr.wb

Ustadz, bagaimana mengoptimalkan peran ayah yang tinggal di luar kota untuk pendidikan anak?

Bertemu hanya dua pekan atau sebulan sekali. Wassalamualaikum Wr Wb

(Ummu Wafa, Trucuk, Klaten)

Jawab:

Fenomena Ayah jarang pulang adalah suatu yang lazim dilakoni para ayah dari zaman ke zaman. Karena memang hakikatnya ayah adalah 'mahluk luar' di mana anak justru mengenal dunia luar lewat ayahnya.

Bahkan dalam kitab *Siyar A'lam an Nubala* diceritakan sosok ayah yang pulanginya 30 tahun sekali. Beliau bernama Farukh, ayah dari ulama masyhur yakni Rabi'atur Ra'yi, guru dari Imam Malik dan Imam Sufyan Tsauri.

Apa rahasianya meski jarang di rumah tapi tetap bisa berperan dalam pengasuhan? Minimal dua hal yang ayah pahami dalam konsep dasar pengasuhan:

1. Membangun persepsi positif bahwa ayah adalah sosok yang menyenangkan meski jarang di rumah. Bisa memanfaatkanlah ibu sebagai *public relation* ayah. Bahwa ibu menceritakan tentang hal-hal yang positif tentang ayah. Pastikan istri atau ibu si anak dalam kondisi bahagia. Sebab kebahagiaan ibu mempengaruhi jiwa anak. *Happy mom happy children*.

2. Memberi stimulasi saat bersama anak. Ayah harus punya ilmu dan amunisi khususnya mengenai tumbuh kembang anak. Bahwa anak usia TK beda cara stimulasinya dengan anak SD dan SMP. Dengan ayah paham akan tumbuh kembang anak, maka ayah dapat berkomunikasi dengan tepat kepada anak meski via *gadget*.

Dan jangan abaikan juga waktu-waktu istimewa (*golden moment*) di mana ayah wajib hadir agar memberikan kesan positif bagi anak. Ketiga waktu itu adalah : saat anak sedih, saat anak sakit dan saat anak unjuk prestasi. Wallahu a'lam

Kirimkan pertanyaan Anda seputar pengasuhan dan keluarga, via:



Rumah Keluarga Indonesia



rki_pkdpp

Mengatur Keuangan Ramadhan saat Pandemi

Oleh: Emiliana Fibrianti, SE

Pandemi bukan berarti ekonomi kita harus terus terpuruk, cepat bangkit dan beradaptasi dengan kondisi. Mari utamakan prinsip keberkahan dalam keuangan, apalagi di Ramadhan.

Sehingga kebaikan dan manfaat bisa terus bertambah dan meluas.

Namun nyatanya, konsumsi Ramadhan kita kerap lebih besar dibanding bulan lainnya. Padahal hakikatnya bukan konsumsi yang diperbesar, tapi uluran tangan dalam rangka simpati dan empati terhadap orang susah di sekitar kita yang perlu diperkuat di Ramadhan.

Bagaimana caranya? Berikut tips singkatnya:

1. Rencanakan keuangan Ramadhan kita jauh-jauh hari, paling tidak sejak awal Ramadhan.

Untuk infak, juga menu Ramadhan yang berkualitas dan tidak mubadzir.

2. Hitung seluruh pemasukan dari sumber yang pasti, sehingga perencanaan lebih akurat.

3. Buat daftar pengeluaran wajib dan prioritas dalam 1 bulan. Misal untuk

SPP sekolah anak, kredit/sewa rumah, listrik, belanja harian, bayar pembantu dan lainnya. Zakat jangan sampai tertinggal!

4. Alokasikan dana *charity* di luar zakat untuk sesama. Ramadhan sebagai bulan bonus pahala, seyogyanya kita berlomba meraih pahala dengan banyak berbagi.

5. Hindari utang keperluan konsumtif atau yang belum dibutuhkan. Jangan tergiur berbagai sale.

6. Utamakan kebutuhan daripada keinginan.

Evaluasi belanja kita selama ini, lebih banyak berdasarkan kebutuhan atau keinginan?

7. Lakukan efisiensi pada konsumsi rumah tangga. Misal hemat listrik, air, membuat kudapan sendiri, dll.

8. Musyawarahkan dan sepakati

bersama dengan anggota

keluarga pengaturan

keuangan yang

mendatangkan

keberkahan.

Agar Si Kecil "Sukses" Berpuasa

Berpuasa adalah berkah yang dapat dinikmati semua orang. Nah, bagaimana agar si kecil juga "sukses" menuai berkah puasa di bulan Ramadhan? Berikut beberapa tips yang bisa dilakukan.

1. Siapkan Fisiknya

Berpuasa membutuhkan kondisi fisik yang baik. Latihlah metabolisme tubuh anak dengan memberikan asupan nutrisi seimbang saat sahur dan berbuka. Komposisi yang baik meliputi 50-60 persen karbohidrat, 25 persen protein, dan 15-25 persen lemak.

2. Bangunkan Paling Akhir

Jangan bangunkan anak terlalu dini untuk sahur. Bangunkan saat makanan siap untuk disantap, setengah atau satu jam menjelang imsak. Hal ini untuk memperpanjang proses pencernaan makanan pada anak.

3. Motivasi Anak

Katakan bahwa puasa Ramadhan adalah sesuatu yang istimewa dan bagi yang berpuasa dengan ikhlas akan mendapatkan anugerah surga Ar-Royyan dari Allah swt. Anak-anak juga dapat di-"iming-iming" dengan hadiah tertentu jika berhasil menyelesaikan puasanya selama Ramadhan.

4. Aktivitas Bersama Anak

Ajak anak ikut serta memilih menu sahur dan berbuka. Untuk mengalihkan perhatian dari rasa lapar, ajak anak untuk melakukan kegiatan bersama seperti jalan sore atau kajian agama.





Pelatihan Nasional Konsultan Keluarga RKI 2021

Acara **Pelatihan Nasional Konsultan Keluarga RKI 2021** yang digagas oleh **Bidang Perempuan dan Ketahanan Keluarga (BPKK) DPP PKS, Selasa (30/3/2021)**.

Acara yang dihadiri sekitar 150 orang peserta dari seluruh provinsi ini, adalah wujud nyata dari misi DPP PKS untuk memberikan pelayanan maksimal kepada masyarakat, sebagai Partai rahmatan lil 'alamin.

Berbagai materi pembekalan dalam kegiatan berkonsep *Training for Trainer (TFT)*, disampaikan langsung oleh tim trainer handal, Jogja Family Center (JFC) yang dipimpin oleh Cahyadi Takariawan. Walau mata acara cukup padat, dari materi Dasar-Dasar Ketahanan Keluarga; penyelesaian Masalah Rumah Tangga Kontemporer, sampai Teknik Konseling yang efektif, peserta tetap mengikuti dengan antusias sejak pukul 07.00 hingga 17.30 WIB.

Ditutup dengan prosesi pelantikan dan pembacaan ikrar, serta penandatanganan langsung komitmen peserta untuk menjadi Konselor Keluarga bagi **Rumah Keluarga Indonesia (RKI)**, diharapkan nantinya kegiatan ini akan terus berkembang menjadi pusat-pusat layanan konseling yang tersebar merata di seluruh wilayah di Indonesia.

Kiprah RKI Kepulauan Riau

Kegiatan BPKK-RKI Sekupang bersama Majelis Taklim Masjid Al Ikhlas Batam Nirwana Residence sabtu, 3 April 2021, jam 16.00-18.00. peserta 25 orang. Kegiatan ini mengambil tema "Persiapan keluarga menyambut Ramadhan mulia" yang diisi oleh tokoh wanita KEPRI, ibu Suryani, S.E.



RUMAH KELUARGA INDONESIA
Kec. Batam Kota
Latihan Bareng membuat ES KRIM SEHAT
Perumahan Villa Mas
Ahad, 4 April 2021

