

# 7 Ide Kegiatan Outdoor untuk Membuat Family Time Anda Tak Terlupakan!

Category: LifeStyle

17 Februari 2024



**Prolite** – Hai semua, siapa yang tak suka menikmati waktu berkualitas dengan keluarga? Dengan cuaca yang cerah dan udara segar, kegiatan outdoor bisa menjadi pilihan sempurna untuk membuat family time Anda menjadi momen yang tak terlupakan!

Jadi, jika Anda mencari ide-ide seru untuk menghabiskan waktu bersama keluarga di luar rumah, Anda berada di tempat yang tepat!

Berikut ini kami sajikan 7 ide kegiatan outdoor yang pasti akan membuat family time Anda menjadi lebih seru dan berkesan. Siap untuk petualangan yang menyenangkan? Ayo kita mulai! ☺

## 7 Rekomendasi Kegiatan Outdoor

# untuk Family Time yang Menyenangkan

## 1. Piknik di Taman



*Ilustrasi piknik bersama keluarga –*

Menyiapkan bekal makanan favorit dan pergi piknik di taman adalah cara yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga.

Bermain, makan bersama, dan berinteraksi dengan alam dapat menciptakan kenangan yang tak terlupakan.

## 2. Bersepeda Bersama



*Ilustrasi keluarga yang bersepeda bersama – Freepik*

Bersepeda merupakan kegiatan yang cocok untuk semua anggota keluarga, mulai dari yang muda hingga yang tua.

Pilihlah rute yang sesuai dengan tingkat kemampuan setiap anggota keluarga dan jelajahi pemandangan sekitar bersama-sama.

## 3. Mendaki Gunung Kecil



*Ilustrasi keluarga yang mendaki gunung – Freepik*

Jelajahi alam dengan mendaki gunung kecil di sekitar kota atau daerah terdekat.

Dengan persiapan yang tepat dan pendakian yang tidak terlalu sulit, kegiatan ini dapat menjadi pengalaman petualangan yang menyenangkan bagi seluruh keluarga.

## 4. Taman Bermain



*Ilustrasi kegiatan outbound –*

Kunjungi taman bermain yang dilengkapi dengan fasilitas outdoor seperti tali tambang, flying fox, dan wahana permainan lainnya.

Aktivitas ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga dapat merangsang keterampilan motorik dan koordinasi anak-anak.

## 5. Berkemah di Alam Terbuka



*Ilustrasi keluarga yang berkemah- Freepik*

Apakah itu di hutan, pantai, atau gunung, berkemah di alam terbuka adalah cara yang fantastis untuk menghabiskan waktu bersama keluarga.

Memasak bersama di atas api unggul, bercerita di sekitar tenda, dan tidur di bawah langit bintang akan menciptakan kenangan yang tak terlupakan.

## 6. Olahraga



*Ilustrasi keluarga yang bermain sepak bola – Freepik*

Ajak keluarga untuk bermain olahraga outdoor seperti sepak bola, voli pantai, atau frisbee.

Olahraga tidak hanya baik untuk kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempererat hubungan antar anggota keluarga melalui kompetisi yang sehat dan kerjasama tim.

## 7. Menjelajahi Tempat Wisata Terdekat



*Ilustrasi keluarga yang bermain di pinggir pantai – Freepik*

Manfaatkan liburan atau akhir pekan untuk menjelajahi tempat wisata lokal. Kunjungi taman alam, kebun binatang, atau tempat-tempat bersejarah di sekitar kota Anda.

Aktivitas ini tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman keluarga.

Bersama-sama melakukan kegiatan outdoor adalah cara yang sempurna untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama keluarga sambil mempererat ikatan di antara kita.

Namun, satu hal yang tak boleh dilupakan adalah keselamatan dan kenyamanan setiap anggota keluarga.

Pastikan untuk selalu memprioritaskan keselamatan dan kenyamanan saat menjalani petualangan di luar ruangan. Dengan begitu, kita bisa menikmati momen bersama dengan damai dan penuh kebahagiaan.

Yuk, jadikan setiap momen kegiatan outdoor bersama keluarga menjadi pengalaman yang tak terlupakan! ☺

---

## 3 Peran Penting Family Time untuk Mental Health : Kuatkan Ikatan, Sehatkan Jiwa!

Category: LifeStyle

17 Februari 2024



**Prolite** – Dalam kehidupan yang serba sibuk saat ini, terkadang sulit untuk menemukan waktu yang cukup untuk mengadakan *family time* atau berkumpul bersama keluarga.

Kegiatan sehari-hari seperti pekerjaan, sekolah, dan komitmen lainnya seringkali membuat kita terjebak dalam rutinitas yang membuat kita jarang memiliki waktu untuk bersama-sama.

Namun, penting untuk diingat bahwa menghabiskan waktu bersama keluarga memiliki dampak positif yang signifikan pada kita.

## Mengapa Family Time itu Penting?



*Ilustrasi family time karaoke bersama – Freepik*

### 1. Membangun Hubungan yang Kuat

Waktu yang dihabiskan bersama keluarga membantu memperkuat ikatan emosional dan hubungan antar anggota keluarga.

Hal memberi kita kesempatan untuk saling berbagi cerita, kegembiraan, dan tantangan yang kita alami dalam kehidupan

sehari-hari.

Dengan demikian, hal ini dapat meningkatkan rasa saling percaya, dukungan, dan rasa memiliki yang kuat di antara anggota keluarga.

## **2. Meningkatkan Komunikasi**

Ketika kita menghabiskan waktu bersama keluarga, kita memiliki kesempatan untuk berbicara satu sama lain tanpa gangguan luar.

Ini memungkinkan kita untuk mendengarkan dengan lebih baik, memahami perasaan dan kebutuhan masing-masing, serta menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat.

Komunikasi yang baik dalam keluarga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

## **3. Menciptakan Kenangan Berharga**

Momen-momen bersama keluarga seringkali menjadi kenangan yang paling berharga dalam hidup kita.

Ketika kita menghabiskan waktu bersama-sama, kita menciptakan kenangan yang akan kita ingat sepanjang hidup.

Hal ini dapat memberi kita rasa bahagia, kepuasan, dan kesejahteraan emosional yang berkelanjutan.

# **Manfaat Family Time Bagi Kesehatan Mental**



*Ilustrasi family time – Freepik*

## 1. Mengurangi Stres

Waktu bersama keluarga dapat menjadi waktu untuk bersantai dan menikmati kehadiran satu sama lain tanpa tekanan dari dunia luar. Ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan perasaan relaksasi dan kesejahteraan.

## 2. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Interaksi positif dengan anggota keluarga dapat meningkatkan mood dan menyebabkan perasaan bahagia dan terpuaskan.

Dengan memiliki hubungan yang kuat dan mendukung dengan keluarga, kita merasa lebih diterima dan dicintai, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan emosional kita.

## 3. Mengurangi Risiko Gangguan Mental

Studi telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan yang kuat dengan keluarga mereka cenderung memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.

Waktu bersama keluarga dapat menjadi pelindung yang kuat terhadap masalah kesehatan mental yang serius.



*Ilustrasi keluarga yang bermain di pantai – Freepik*

Meskipun aktivitas kita sangat sibuk, meluangkan waktu untuk berkumpul bersama keluarga adalah pengalaman yang berharga.

Hubungan yang kuat dengan keluarga dapat memberikan dukungan, kebahagiaan, dan perlindungan terhadap stres dan masalah kesehatan mental lainnya.

Jadi, mari kita berupaya untuk membuat waktu bersama keluarga

menjadi prioritas dalam kehidupan kita sehari-hari.

---

# 10 Ide Kegiatan Family Time yang Akan Membuat Hari di Rumah Penuh Canda Tawa

Category: LifeStyle

17 Februari 2024



**Prolite** – Siapa bilang hari di rumah membosankan? Saatnya mengubah momen bersama keluarga menjadi penuh canda tawa dengan *Family Time*!

Meskipun kita mungkin terbatas untuk keluar rumah, namun justru di sinilah kesempatan emas untuk merancang hari-hari yang seru dan tak terlupakan bersama keluarga tercinta.

Dalam artikel ini, kami akan berbagi 10 ide kegiatan *Family Time* di rumah yang pasti akan membuat hari-hari kamu penuh canda tawa.

Dari permainan seru hingga resep masakan yang lezat, ada begitu banyak hal yang bisa dilakukan bersama keluarga di rumah. Jadi, siapkan dirimu untuk petualangan kebersamaan yang menyenangkan dan ceria! Ayo kita mulai! ☺

## 10 Ide Kegiatan Family Time di Rumah

### 1. *Baking Together*



*Ilustrasi family time membuat adonan kue di dapur – Freepik*

Ajak seluruh anggota keluarga untuk merasakan kegembiraan memasak dengan membuat kue atau roti bersama! Biarkan setiap orang memilih resep favorit mereka dan nikmati proses membuatnya bersama-sama.

Ini adalah kesempatan yang sempurna untuk berbagi cerita, tertawa, dan menciptakan kenangan manis bersama orang-orang tersayang di sekitarmu. Siapa tahu, mungkin akan ada kejutan-kejutan manis yang tercipta di dapur saat kita semua bekerja sama. ☺

### 2. *Piknik di Halaman Belakang*



*Ilustrasi family time piknik di dekat rumah – Freepik*

Jika cuaca cerah, mengatur piknik di halaman belakang rumah bisa jadi ide yang sempurna! Siapkan alas piknik, bawa keluar makanan ringan favorit, dan minuman kesukaan keluarga.

Ajak anak-anak untuk bermain permainan ringan seperti badminton, bola voli pantai, atau sekadar berbincang-bincang santai di bawah sinar matahari.

Suasana piknik yang santai akan menjadi momen yang menyenangkan untuk menghabiskan waktu bersama keluarga, sambil menikmati udara segar dan pemandangan halaman belakang yang indah. ☐

### 3. Maraton Film atau Serial TV



*Ilustrasi family time dengan menonton bersama – Freepik*

Pilih beberapa film atau serial TV yang disukai oleh seluruh anggota keluarga, lalu buat jadwal maraton bersama. Siapkan camilan favorit seperti popcorn, cokelat, atau keripik, dan nikmati waktu bersantai di depan layar bersama-sama.

Jadikan momen ini sebagai kesempatan untuk tertawa, terhibur, dan berbagi kesan serta cerita tentang film atau serial yang ditonton.

Dengan suasana yang hangat dan akrab, maraton film atau serial TV bersama keluarga akan menjadi kenangan yang indah dan tak terlupakan. Jadi, siapkan sofa favoritmu dan nikmati hiburan seru bersama orang-orang tercinta! ☐

### 4. Pesta Game Malam



*Ilustrasi family time bermain game bersama keluarga – Pinterest*

Gelar pesta game malam di rumah dengan berbagai permainan seru seperti papan catur, kartu, atau video game!

Biarkan setiap anggota keluarga memilih permainan favorit mereka dan bersaing secara sehat dalam suasana yang menyenangkan. Dari serunya permainan papan hingga keseruan video game, pasti akan ada banyak tawa dan kegembiraan di malam yang menyenangkan ini.

Jadi, siapkan meja dan konsol game favoritmu, dan bersiaplah untuk merayakan kemenangan dan kekalahan bersama keluarga tercinta! ☺

## 5. Membuat Kolase Foto Keluarga



*Ilustrasi family time membuat kolase foto – Freepik*

Ambil foto-foto keluarga yang sudah ada, lalu buat kolase yang menampilkan momen-momen indah bersama!

Proses membuatnya akan menjadi kesempatan yang sempurna untuk bernostalgia dan mengobrol tentang kenangan-kenangan manis bersama keluarga.

Setelah selesai, kolase foto ini akan menjadi kenang-kenangan yang istimewa untuk dijadikan pajangan di rumah atau sebagai hadiah bagi anggota keluarga lainnya. Jadi, siapkan foto-foto terbaikmu dan mulailah merangkainya menjadi satu kesatuan yang penuh cinta dan kebahagiaan! ☺

## 6. Karaoke Bersama



*Ilustrasi family time karaoke bersama – Freepik*

Jadikan malam karaoke sebagai kegiatan yang menyenangkan untuk semua anggota keluarga! Siapkan lagu-lagu favorit dari berbagai genre musik, dari klasik hingga hits terbaru, dan biarkan semua orang menyanyikan lagu favorit mereka dengan penuh semangat.

Bersama-sama, kita bisa menciptakan momen yang penuh kegembiraan dan kenangan yang tak terlupakan. Jadi, siapkan mikrofon dan mulailah merayakan malam karaoke yang seru bersama keluarga tercinta! ☺

## 7. Berpiknik Indoor



*Ilustrasi family time di dalam rumah – Freepik*

Jika cuaca tidak memungkinkan untuk piknik di luar, tak masalah! Kita bisa mengatur piknik indoor di ruang tamu atau ruang makan.

Cukup letakkan alas piknik di lantai, siapkan makanan ringan favorit keluarga, dan nikmati waktu bersama dalam suasana yang santai dan nyaman.

Suasana piknik indoor akan menciptakan momen yang menyenangkan dan akrab, di mana kita bisa bercanda, bercerita, dan menikmati camilan sambil duduk bersila di atas alas piknik. ☐

## 8. Membaca Buku Bersama



*Ilustrasi membaca buku bersama – Freepik*

Pilih sebuah buku yang cocok untuk dibaca bersama-sama, lalu jadwalkan sesi membaca keluarga secara rutin! Setiap anggota keluarga bisa memilih buku yang menarik bagi mereka, baik itu cerita petualangan, fantasi, atau kisah inspiratif.

Setelah membaca bersama, buatlah waktu untuk berdiskusi tentang cerita, karakter, dan pelajaran yang dapat dipetik dari buku tersebut.

Diskusi ini bisa menjadi kesempatan untuk berbagi pemikiran, ide, dan pengalaman masing-masing anggota keluarga, serta memperkuat ikatan antar anggota keluarga. ☐

## 9. Membuat Proyek Seni



## *Ilustrasi aktivitas kreatif keluarga – Freepik*

Ajak seluruh anggota keluarga untuk membuat proyek seni bersama, seperti lukisan, kerajinan tangan, atau membuat dekorasi untuk rumah!

Biarkan kreativitas mereka berkembang dan berkolaborasi dalam menciptakan hasil yang unik dan berharga. Setiap orang bisa mengeluarkan ide dan gaya kreatifnya sendiri, sehingga proyek seni tersebut menjadi cerminan dari keunikan dan kebersamaan keluarga.

Hasil akhir dari proyek seni ini bukan hanya menjadi dekorasi cantik untuk rumah, tetapi juga menjadi kenang-kenangan yang berharga dari momen indah yang dibuat bersama-sama. ☐

## **10. Pesta Masak Keluarga**



### *Ilustrasi memasak bersama – Freepik*

Setiap anggota keluarga bisa memilih satu hidangan untuk dimasak, lalu buatlah pesta masak di rumah!

Bagilah tugas memasak sesuai dengan keahlian dan minat masing-masing anggota keluarga, dan bersenang-senanglah bersama sambil menikmati hasil masakan yang telah dibuat.

Dari persiapan hingga penyajian, momen ini akan menjadi kesempatan yang menyenangkan untuk berkolaborasi, belajar, dan menciptakan kenangan indah bersama-sama.

Jangan lupa untuk menyediakan musik favorit dan suasana yang santai agar pesta masak semakin meriah. Jadi, siapkan apron dan alat masak favoritmu, dan mari kita mulai merencanakan pesta masak yang seru bersama keluarga tercinta! ☺☺☺☺☺



### *Ilustrasi Family Time di rumah – Freepik*

Dengan melakukan kegiatan *Family Time* di atas, kita dapat menciptakan momen-momen berharga bersama keluarga di rumah.

Setiap kegiatan memberikan kesempatan untuk mempererat hubungan, membangun kenangan indah, dan menikmati kebersamaan dalam suasana yang penuh kasih sayang.

Ingatlah bahwa yang terpenting adalah menghabiskan waktu bersama-sama dengan penuh kasih sayang dan kebersamaan.

Dengan begitu, kita bisa merasa lebih terhubung dan bahagia sebagai sebuah keluarga. Jadi, jangan ragu untuk meluangkan waktu bersama keluarga tercinta dan nikmati *Family Time* disetiap momen berharga yang tercipta di rumah! ❤️

---

## **BKKBN: Hari Keluarga Nasional 2023 Jadi Momentum Percepatan Penurunan Stunting**

Category: Nasional

17 Februari 2024



# Hari KELUARGA NASIONAL ke-30

•Menuju Keluarga Bebas Stunting Untuk Indonesia Maju•



**JAKARTA, Prolite** – Hari Keluarga Nasional diperingati setiap tanggal 29 Juni. Pada tahun 2023 ini, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menjadikan Peringatan Hari Keluarga Nasional ke 30 sebagai momentum tepat upaya penguatan peran keluarga dalam mempercepat menurunkan prevalensi stunting.

“Dalam upaya percepatan penurunan stunting, keluarga memiliki peranan yang sangat penting terutama dalam memberikan praktik pengasuhan yang baik dan menciptakan lingkungan sanitasi yang memenuhi standar kesehatan,” kata Kepala BKKBN Dr. (H.C). dr. Hasto Wardoyo, (K) melalui siaran pers, Kamis (29/06/2023).

Menurut Hasto Wardoyo, penyelenggaraan Peringatan Hari Keluarga Nasional 2023 menjadi momentum yang tepat dalam penguatan komitmen bersama bagi seluruh lapisan masyarakat dalam upaya penguatan peran keluarga dalam percepatan penurunan stunting.

Hasto Wardoyo menjelaskan stunting yang merupakan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang dan stimulasi lingkungan yang kurang mendukung, ditandai dengan panjang atau tinggi badan

anak berada di bawah standard, masih menjadi persoalan bagi Indonesia saat ini.

Berdasarkan survei Studi Status Gizi Indonesia (SSGI), angka prevalensi stunting pada 2022 berada pada angka 21,6 persen. Angka ini menunjukkan satu dari lima anak Indonesia mengalami stunting.

“Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan dan pemahaman keluarga serta komunitas berperan penting untuk pencegahan stunting dan mempersiapkan anak agar tumbuh kembang optimal menjadi generasi maju,” ujar Hasto Wardoyo.

Berbagai upaya perlu dilakukan untuk penguatan peran keluarga dalam percepatan penurunan stunting, lanjut Hasto Wardoyo.

“Momentum Hari Keluarga Nasional 2023, diharapkan dapat menjadi daya ungkit keberhasilan program dan penguatan komitmen bersama menurunkan stunting,” jelas Hasto Wardoyo.

Untuk mencapai target prevalensi stunting 14 persen pada 2024 menurut Hasto Wardoyo, harus dilakukan bersama-sama dengan mengintervensi langsung kepada anak-anak stunting.

Sementara itu, terkait penyelenggaraan Puncak Peringatan Hari Keluarga Nasional ke 30 tahun 2023, Deputi bidang Advokasi, Penggerakan, dan Informasi (Adpin) BKKBN Sukaryo Teguh Santoso mengatakan dipusatkan di Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan. Pertimbangan digelarnya di Provinsi Sumatera Selatan karena termasuk dalam tiga besar di Indonesia sebagai provinsi dengan penurunan angka stunting melebihi capaian nasional di tahun 2022.

Berdasarkan hasil SSGI tahun 2022, penurunan prevalensi stunting di Sumatera Selatan tahun 2021 yaitu 24,8 persen menjadi 18,6 persen pada 2022. Angka ini lebih rendah dari prevalensi nasional 21,6 persen.

“Tema Puncak Peringatan Hari Keluarga Nasional tahun 2023 ini

adalah Menuju Keluarga Bebas Stunting untuk Indonesia Maju dengan hastag #KeluargaKerenCegahStunting," kata Teguh.

## **Sejarah Hari Keluarga Nasional**

Proklamasi Kemerdekaan 17 Agustus 1945 ternyata tidak serta merta menjadikan Indonesia bisa membangun sesuai cita-cita para Pendiri Bangsa.

Bangsa Indonesia tetap harus berjuang. Negara meminta warga untuk turut ambil bagian dalam perjuangan bersenjata.

Perjuangan itu tidaklah mudah dan murah. Bahkan para pejuang kemerdekaan saat itu harus rela mengorbankan nyawa, harta, dan berpisah dengan keluarga demi mencapai cita-cita kemerdekaan.

Baru pada 22 Juni 1949, Belanda menyerahkan secara utuh kedaulatan Bangsa Indonesia.

Para pejuang yang gugur kembali ke pangkuan Ibu Pertiwi dan dimakamkan dengan atau tanpa dikenali.

Para pejuang yang selamat kembali berkumpul kepada keluarganya, setelah sekian lama terpisah selama masa perjuangan.

Momen kembali berkumpulnya para pejuang dengan keluarga pada 29 Juni 1949 ini yang dijadikan peringatan sebagai Hari Keluarga Nasional.

Perjuangan membangun bangsa Indonesia dan membangun keluarga adalah satu nafas kehidupan. Membangun keluarga berarti juga membangun bangsa.

Peringatan Hari Keluarga merupakan upaya mengingatkan seluruh masyarakat Indonesia, betapa pentingnya suatu keluarga.

Keluarga mempunyai peranan dalam upaya memantapkan ketahanan nasional dalam mewujudkan persatuan dan kesatuan bangsa. Dari keluargalah kekuatan dalam pembangunan suatu bangsa akan

muncul.

Berdasarkan Keputusan Presiden Republik Indonesia nomor 39 Tahun 2014 tentang Hari Keluarga Nasional ditetapkan tanggal 29 Juni sebagai Hari Keluarga Nasional dan bukan merupakan hari libur.

Prof. Dr. Haryono Suyono merupakan pengagas Hari Keluarga Nasional.

Saat itu Prof. Haryono Suyono merupakan Ketua Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) di era Presiden Soeharto.

(Kini lembaga pemerintah itu berubah menjadi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional dengan akronim tetap BKKBN dan dipimpin dr. Hasto Wardoyo).

Ada nilai sejarah di balik pemilihan tanggal dan bulan tersebut. Tanggal 29 Juni merupakan kristalisasi semangat pejuang Keluarga Berencana untuk memperkuat dan memperluas program KB.

Secara resmi, pemerintah menjadikan program Keluarga Berencana menjadi program nasional, dilakukan bersamaan dengan berdirinya Badan Koordinasi dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada 29 Juni 1970.