



Modul Panduan Persiapan Pra Nikah



Menikah di Usia Terbaik
dengan Persiapan Terbaik





Definisi Pernikahan

Pernikahan atau perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan wanita sebagai sepasang suami istri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan yang Maha Esa.

Peraturan Perundangan Tentang Perkawinan

UU No. 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan

- **Pasal 2 ayat (1)**

Perkawinan adalah sah apabila dilakukan menurut hukum masing-masing agamanya dan kepercayaannya

- **Pasal 2 ayat (2)**

Tiap-tiap perkawinan dicatat menurut peraturan perundangan yang berlaku sehingga setiap perkawinan harus tercatat di Kantor Urusan Agama (KUA).





Meluruskan Niat Pernikahan

Tiap orang yang ingin menikah pasti memiliki tujuan di balik keputusannya. Bagi sebagian orang, menikah merupakan sarana untuk menghindari hubungan seksual di luar nikah (perzinaan). Secara tidak langsung mereka yang menikah atas dasar pemikiran seperti ini hendak menyatakan bahwa menikah tak lebih dari persoalan pemuasan kebutuhan biologis semata. Ada pula yang menikah karena alasan finansial seperti mendapatkan kehidupan yang lebih layak, atau mengikuti arus semata. Sebagian lain menikah karena tak dapat menolak desakan keluarga atau terpaksa mengikuti karena berbagai alasan lain.

Pasangan yang hendak menikah seharusnya kembali memeriksa niat masing-masing, membetulkan dan meluruskan niatnya agar pernikahan yang dilakukan dapat mendatangkan kebaikan dan kebahagian.

Agar sebuah pernikahan dapat menjadi pernikahan yang kokoh atau biasa kita sebut pernikahan yang “sakinah mawaddah warahmah”, kedua calon pengantin harus melakukan persiapan yang cermat dan matang. Mulai dari persiapan mental, persiapan fisik, persiapan finansial, dll.

Hal-hal yang perlu disepakati antara kedua calon pengantin sebelum menikah

Menikah bukan hanya soal menyatukan dua orang, tapi juga dua orangtua dan keluarga

Orangtua dan mertua kita mungkin saja berasal dari budaya yang berbeda. Bahkan meski pun budaya mereka sama bisa jadi kebiasaan di rumah berbeda. Entah itu sesederhana makanan favorit atau seserius standar kesopanan. Perbedaan ini harus dikomunikasikan dengan pasangan agar kita tidak salah saat ingin memberikan penghormatan pada orangtua, keluarga, maupun mertua.

Sepakat akan pengaturan jumlah uang yang akan digunakan untuk berbagai kebutuhan

Bukan berarti perhitungan, tapi kehidupan rumah tangga memang menuntutmu dan pasangan menjadi lebih realistik. Hitung-hitungan pendapatan dan pengeluaran memang harus diperjelas sejak awal. Karena itu setelah menikah kalian harus segera bersepakat tentang berapa uang yang akan ditabung, disedekahkan, diberikan ke keluarga, dan yang akan digunakan untuk kebutuhan lainnya.



Bagaimana merawat anak dan mendidik mereka hingga dewasa kelak?

Tujuan utama pernikahan umumnya memang memperoleh keturunan. Parenting menjadi kunci utama rumah tangga terbangun dengan baik atau tidak. Di sinilah kesepakatan harus mulai dibuat, mulai dari bagaimana cara mendisiplinkan anak, dan pendidikan yang akan anak tempuh. Perbedaan pendapat dalam parenting akan memunculkan kegagalan karena anak jadi bingung dengan yang kemauan orangtua.

Seks adalah sumber kehidupan yang tak terbantahkan

Sering dianggap tabu, namun penting untuk dibicarakan. Seks juga bukan hanya berbicara soal urusan ranjang tapi juga termasuk alat kontrasepsi. Misalnya soal pemilihan KB, seorang istri mau atau tidak menggunakan KB pil karena takut dengan risikonya maka pasangannya pun tak boleh memaksakan.



Konflik tak akan mungkin bisa dihindari, tapi dapat diminimalisir jika cara bertengkar sudah disepakati

sebagai pasangan suami istri, sangat perlu untuk sepakat bahwa sehebat apapun pertengkarannya, kalian tidak boleh sembarangan mengucapkan kata cerai, karena akan berakaibat sangat fatal. Misalnya salah satunya sudah mulai teriak-teriak maka yang satunya harus diam, siapa yang lebih emosi harus dibiarkan meluapkan dan satunya berusaha mendinginkan suasana.



Meski sudah menikah, tetap perlu ada privasi hidup yang dijaga demi kenyamanan

Privasi adalah ruang untuk "pulang" ketika kalian memiliki masalah dengan pasangan, bukan untuk "pergi". Jadi jangan manfaatkan privasi untuk hal negatif seperti perselingkuhan misalnya. Apa yang masih harus menjadi privasi dan apa yang harus mulai dibagi harus disepakati setelah menikah jawabannya akan berbeda untuk tiap pasangan tergantung kebutuhan.

Sebagai tumpuan keluarga, pekerjaan apa yang akan dibidangi oleh suami maupun istri harus ditetapkan

Bolehkan istri bekerja setelah menikah? Mungkin ini pertanyaan terbesar yang ditanyakan banyak wanita kepada pasangannya dan mungkin juga ini kekhawatiran banyak pria. Kesepakatan hal ini harus benar-benar jelas setelah menikah karena dampaknya akan sangat besar bagi keluarga.

Ada banyak hal lain yang sebenarnya juga harus disepakati saat menikah nanti, tapi semua itu kembali lagi ke pribadi masing-masing karena setiap pasangan memiliki masalah dan kebutuhan yang berbeda.

Saat ini banyak pasangan yang memilih untuk melakukan pernikahan dini, tidak sedikit dari mereka yang belum mengerti arti dari sebuah pernikahan. Ketidaksiapan pasangan dapat berdampak pada masa sesudah pernikahan yang dapat berujung perceraian. Lebih dari 50% pernikahan anak tidak berhasil dan akhirnya bercerai. Bahkan ada juga kasus yang menjalani pernikahan hanya dalam hitungan minggu lalu berpisah. Dan, biasanya hal ini terjadi karena anak perempuan tidak mau melakukan kewajiban sebagai istri dan kurangnya kesiapan dari masing-masing pasangan yang mau menikah. Selain berdampak pada pasangan, pernikahan usia muda juga berdampak pada anak-anaknya kelak.

Usia Ideal Pernikahan

Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional) usia menikah idealnya adalah:

- Perempuan berusia 21 tahun
- Laki-laki berusia 25 tahun

Pada usia tersebut, diharapkan individu sudah memiliki kematangan fisik dan psikologis yang cukup untuk membangun keluarga.

Namun, tidak ada usia pasti untuk menikah. umumnya kesiapan seseorang untuk menikah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kematangan emosional, finansial, dan kesiapan untuk berkomitmen.

Persiapan Mental

Persiapan mental sebelum pernikahan adalah untuk membangun pondasi yang kuat dalam sebuah keluarga. Kehidupan pernikahan pasti akan dihadapkan pada berbagai tantangan. Dengan kesiapan mental yang baik dan stabil pasangan suami istri akan lebih siap menghadapi dan menyelesaikan masalah yang akan datang.

Aspek-Aspek Persiapan Mental Pra Nikah

- Kenali diri sendiri

Sebelum menikah, sudah seharusnya anda sebagai calon pengantin mengetahui kekurangan dan kelebihan diri sendiri, mengetahui nilai dan prinsip hidup, serta menentukan harapan dan ekspektasi dalam sebuah pernikahan.

- Niat yang tulus

Pastikan kedua calon pengantin memiliki niat yang tulus untuk membangun rumah tangga yang harmonis.

- Komitmen yang kuat

Pernikahan adalah komitmen seumur hidup. Pastikan kalian siap berkomitmen satu sama lain dalam suka dan duka.

- Kesabaran dan toleransi menerima perubahan

Belajarlah untuk saling sabar dan toleran, karena perbedaan pasti akan muncul dalam sebuah hubungan pernikahan

- Komunikasi yang terbuka

Bangun komunikasi yang terbuka dan jujur dengan pasangan untuk meningkatkan kepercayaan. Sampaikan harapan, kekhawatiran, dan keinginan.

- Mengelola emosi

Belajar memahami dan mengatasi emosi diri sendiri dan pesangan untuk tetap tenang dan tidak menyakiti satu sama lain.

Persiapan Fisik

Persiapan pernikahan memerlukan waktu dan tenaga yang besar. Dengan persiapan fisik yang baik, kedua calon pengantin bisa melakukannya dengan stamina yang prima sehingga semua berjalan lancar.

Bentuk Persiapan Fisik Pra Nikah

• Jaga Pola Makan

Usahakan agar pola makan tetap terjaga sehingga tubuh tetap fit hingga hari pernikahan dan seterusnya. Perbanyak konsumsi buah dan sayur untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh. Sebisa mungkin kurangi konsumsi lemak dan makanlah dengan porsi yang cukup. Kurangi makanan-makanan yang tinggi gula. Hindari juga mengonsumsi minuman beralkohol untuk menunjang stamina tubuh.

• Jaga Kesehatan dan Rutin Berolahraga

Olahraga sebulan sebelum menikah yang dilakukan secara teratur dapat membuat tubuh terlihat lebih fresh dan ramping. Kamu bisa berolahraga sendiri atau mengajak pasanganmu agar lebih semangat dan lebih mendekatkan hubungan.

• Lakukan Perawatan Tubuh dan Organ intim

Melakukan perawatan tubuh juga penting apalagi untuk wanita. Perawatan yang dilakukan mulai dari rambut, wajah, seluruh tubuh hingga jari tangan dan kaki, serta menjaga kebersihan organ intim. Pasalnya, perempuan cenderung lebih mudah mengalami masalah-masalah yang memiliki hubungan dengan sistem reproduksi misalnya, keputihan atau bahkan kanker serviks.

- Lakukan Vaksinasi HPV

Untuk mencegah terjadinya kanker serviks, setiap pasangan yang hendak menikah disarankan untuk melakukan vaksinasi HPV. Kanker rahim atau kanker serviks ini merupakan penyakit berbahaya yang terjadi pada dinding rahim. Umumnya, kanker serviks disebabkan karena hubungan seks pada usia muda atau sering berganti-ganti pasangan.

- Hindari Stress

Persiapan menjelang pernikahan memang membuat kita stress dan mengalami banyak tekanan. Oleh karena itu, sebisa mungkin kamu harus tetap tenang. Jika stress mulai muncul, ambil jeda sejenak dan menenangkan pikiran. Sebab, jika dipaksakan itu justru hanya akan membuat kondisi lebih buruk. Kamu akan lebih mudah marah, kurang dapat berkonsentrasi, sakit kepala, atau bahkan sulit tidur. Untuk menghilangkan ketegangan saraf akibat stres, kamu juga dapat melakukan beberapa kegiatan relaksasi. Seperti misalnya, pijat, meditasi, spa, atau sesekali berlibur ke tempat-tempat yang mengasyikkan.

- Tidur Cukup

Usahakan untuk selalu tidur cukup antara 7 hingga 9 jam setiap malamnya. Dengan tidur yang cukup akan membuat lebih segar esok harinya.

- Cegah Terjadinya Cedera

Kedua calon pengantin perlu meminimalkan kemungkinan terjadinya kecelakaan pada saat pernikahan nanti. Usahakan untuk mengenakan pakaian dan sepatu yang nyaman agar tidak tersandung dan jatuh. Jika ingin menggunakan lilin, pastikan ditempatkan secara aman agar tidak membakar apa pun.

Persiapan Finansial

Pengelolaan perencanaan keuangan pra nikah merupakan langkah penting dalam mempersiapkan keuangan keluarga untuk masa depan. Proses ini melibatkan pengelolaan penghasilan dan aset untuk mencapai tujuan finansial, seperti biaya pernikahan, kepemilikan rumah, dan persiapan keuangan untuk masa depan. Perencanaan keuangan pra nikah diperlukan untuk memastikan kesiapan finansial dalam memulai kehidupan berumah tangga. Hal ini melibatkan pengelolaan penghasilan, penyusunan anggaran, dan persiapan dana darurat.

Manfaat Persiapan Finansial

- 1 Mengurangi konflik dalam pernikahan
- 2 Memiliki dana darurat untuk menghadapi situasi tidak terduga
- 3 Mewujudkan impian bersama pasangan menjadi lebih mudah
- 4 Mengurangi stress mental dalam kehidupan sehari-hari
- 5 Meningkatkan kualitas kehidupan pernikahan dan menjamin masa depan
- 6 Mencapai kemandirian finansial dan tidak bergantung kepada orang lain

Strategi Mengatur Keuangan Sebelum Menikah

Buat Rencana Keuangan Bersama

Diskusikan rencana keuangan bersama pasangan. Buat daftar semua pengeluaran bulanan dan tentukan alokasi dana untuk setiap pos, termasuk tabungan pernikahan dan rencana jangka panjang setelah menikah.



Transparansi Keuangan

Saling terbuka mengenai gaji, utang, dan aset masing-masing. Hal ini penting untuk memahami situasi keuangan pasangan dan membangun kepercayaan dalam mengelola keuangan bersama.

Tentukan Tujuan Keuangan



Buat tujuan finansial jangka pendek dan jangka panjang bersama-sama. Misalnya, pembelian rumah, liburan, investasi, biaya untuk anak, dll. Hal ini membantu fokus pada tujuan bersama dan mengarahkan pengeluaran.

Strategi Mengatur Keuangan Sebelum Menikah

Susun Anggaran Bersama

Berdasarkan rencana dan tujuan, buat anggaran yang mencakup pengeluaran rutin, pengeluaran pra nikah, pengeluaran setelah pernikahan, dan pengeluaran lainnya. Pastikan anggaran yang dibuat realistik dan dapat diikuti.

Pisahkan Keuangan

Pertimbangkan untuk memiliki akun keuangan atau rekening bank bersama untuk pengeluaran bersama dan akun pribadi untuk pengeluaran individu. Ini membantu menjaga kemandirian finansial dan menghindari konflik.

Prioritaskan Utang

Jika kamu dan pasangan memiliki utang, buat rencana untuk melunasinya. Utang yang terkelola dengan baik akan mengurangi beban finansial dan pastikan tidak terlalu menganggu pengeluaran yang lainnya.



Strategi Mengatur Keuangan Sebelum Menikah

Tabungan Darurat dan Investasi

Sisihkan sebagian dana sebagai tabungan darurat untuk menghadapi keadaan tak terduga. Misalnya seperti biaya medis atau kehilangan pekerjaan. Selain itu, jangan lupa bicarakan strategi investasi dan dana pensiun sesuai profil risiko masing-masing untuk menunjang hidup nyaman.



Cari Solusi Keuangan Bersama

Jika ada perbedaan pandangan mengenai keuangan, komunikasikan dan solusi yang mengakomodasi kedua belah pihak. Untuk pandangan yang lebih objektif, jangan ragu-ragu melibatkan ahli keuangan saat berkonsultasi dengan pasangan.

Kendalikan Impulsive Buying

Hindari pembelian impulsif yang tidak direncanakan. Sebelum membeli sesuatu, pertimbangkan apakah itu benar-benar diperlukan dan sejalan dengan rencana keuangan. Alokasikan dana tersebut untuk tabungan atau keperluan pernikahan yang lebih penting.



Hak dan Kewajiban Suami Istri

Pernikahan yang berlangsung dan telah memenuhi syarat dan rukunnya, akan menimbulkan akibat hukum hubungan suami istri antar keduanya. Dengan demikian, akad tersebut menimbulkan hak serta kewajiban di antara keduanya.

Hak-hak dalam perkawinan dibagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut :

1. Hak bersama
2. Hak istri yang menjadi kewajiban suami
3. Hak suami yang menjadi kewajiban istri



Hak Bersama Suami Istri



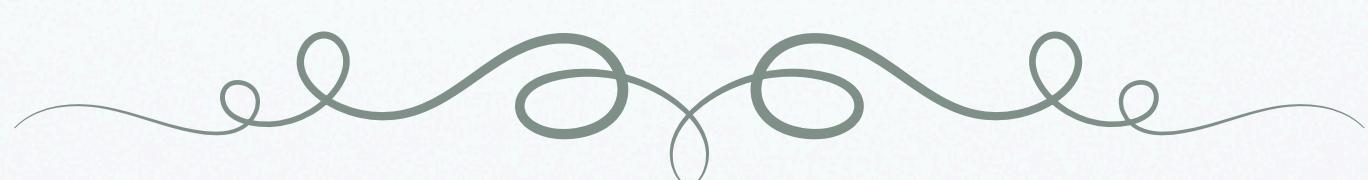
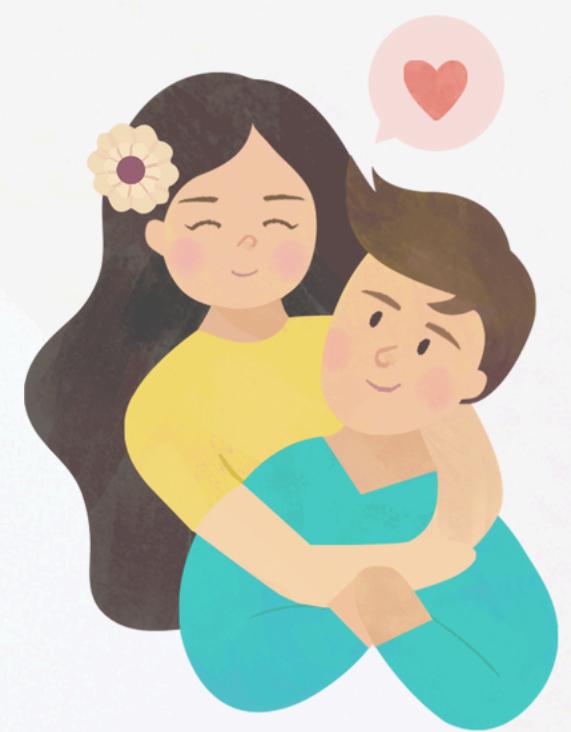
Hak bersama dalam pemenuhan hubungan biologis/seksualitas suami istri

Terjadi hubungan mahram semenda;
Istri menjadi mahram ayah suami,
kakeknya, dan seterusnya ke atas,
demikian pula suami menjadi mahram ibu
istri, neneknya, dan seterusnya ke atas.



Hak waris-mewarisi antara suami dan istri

Hak saling dipergauli dengan baik antara suami dan istri (saking mencintai, saling menghormati, dan saling membantu) agar tercipta hubungan yang harmonis dan damai.



Hak-hak Istri atas Suami



Hak menerima mahar atau maskawin

Mendapat nafkah untuk memenuhi keperluan seperti makanan, tempat tinggal, pakaian, dsb.



Hak dipergauli dengan baik seperti mendapatkan kasih sayang, dihargai, dihormati, dibimbing, dilindungi, dll.

Hak-hak Suami atas Istri



Hak ditaati semua perintahnya
kecuali maksiat

Mendapatkan pelayanan yang baik
dari istri



Hak untuk memberikan larangan, seperti jika dimintai izin oleh istri yang hendak keluar rumah. Istri tidak boleh keluar rumah kecuali seizin suami. Tidak menerima masuknya seseorang tanpa izin suami.

Kewajiban Suami



Memberikan nafkah kepada istri dan anak-anak untuk memenuhi kebutuhan seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal sesuai dengan kemampuan yang diusahakan



Memergauli istri dengan baik seperti memberi kasih sayang, menghargai, membimbing dan melindungi.



Memimpin keluarga dengan membimbing dan memelihara seluruh anggota keluarga

Membantu istri dalam tugas sehari-hari, terutama dalam mengasuh dan mendidik anak-anaknya agar menjadi anak yang pintar.



Kewajiban Istri



Patuh dan taat kepada suami
kecuali maksiat



Memelihara dan menjaga kehormatan
diri dan keluarga serta harta benda suami



Menyelenggarakan dan mengatur
keperluan rumah tangga dengan
sebaik-baiknya



Bersikap hemat, cermat, ridha dan syukur
serta bijaksana pada suami.

Kemungkinan Masalah Yang Timbul Dalam Rumah Tangga dan Solusinya

Keuangan

Keuangan memang menjadi permasalahan yang pelik ketika dua orang bersatu dalam ikatan pernikahan. Biasanya masalah keuangan ini terjadi bila suami berpenghasilan kecil dan tidak mencukupi kebutuhan hidup dalam rumah tangga, sehingga istri menjadi seringkali emosi dan tidak patuh pada suami.



Solusi :

Untuk mengatasi masalah ini harus di atasi secara bijaksana oleh suami dan istri. Bicarakan baik-baik dan cari solusi bersama. Misalnya saja istri membantu mencari nafkah untuk menambah pemasukan dalam rumah tangga. Selain itu penting untuk bersikap hemat dan menggunakan uang berdasarkan prioritas kebutuhan, bukan berdasarkan keinginan.

Perselingkuhan

Perselingkuhan seringkali terjadi dalam hubungan suami istri. Dan hal ini yang paling banyak menyebabkan terjadinya perceraian. Hal ini terjadi karena disebabkan oleh berbagai faktor, seperti masalah hubungan ranjang yang tidak terpuaskan, keuangan dan sebagainya.



Solusi :

Harus ada keterbukaan antara pihak suami dan istri, menceritakan alasan mengapa berselingkuh dan mencari solusinya. Apabila kasus perselingkuhan ini sulit diatasi, mungkin bisa melibatkan pihak lain misalnya orangtua dan keluarga. Jangan buru-buru memutuskan bercerai, jika masih ada jalan damai, lebih baik sama-sama memperbaiki diri dan saling memaafkan.

Ketidakhadiran Anak

Kehadiran anak memang selalu ditunggu-tunggu oleh setiap pasangan suami istri. Dan masalah akan terjadi setelah bertahun-tahun menikah, kehadiran anak tidak kunjung datang. Hal inilah yang menyebabkan konflik rumah tangga. Biasanya suami istri akan saling menyalahkan dan merasa paling benar.



Solusi :

Untuk mengatasi masalah ketidakhadiran anak, pasangan suami istri harus bersikap bijak. Cobalah bersama-sama memeriksakan diri ke dokter kandungan. Cari tau apa penyebab ketidakhadiran si buah hati. Sehingga jika diketahui ada masalah kesehatan reproduksi bisa segera diberikan terapi. Tetapi jika tak ada masalah kesehatan, mungkin pasangan suami istri hanya perlu bersabar. Sambil menunggu, mungkin pasangan suami istri bisa melakukan second honeymoon sebagai upaya menghadirkan momongan.

Kehidupan Seksual

Persoalan seks memang menjadi hal penting bagi pasangan suami istri. Jika salah satu pihak tidak terpenuhi kepuasan seksnya, bisa memicu pertengkaran bahkan perselingkuhan



Solusi :

Diperlukan keterbukaan antara suami dan istri. Ceritakan keadaan yang sebenarnya. Hal ini untuk mengurangi kecurigaan dan fikiran buruk. Apabila gairah seksual suami/istri Anda menurun, bisa dicari jalan keluarnya. Misalnya dengan menginap di hotel atau di kota, seperti bulan madu kedua. Tapi jika upaya ini tidak membawa hasil, mungkin kalian perlu konsultasi kepada pakar seksologi.

Komunikasi

Kesibukan masing-masing tak jarang menyebabkan komunikasi suami istri terhambat. Aktivitas yang berbeda mengakibatkan suami atau istri kekurangan waktu untuk berbincang, bercerita atau sekedar berbagai rasa. Akibatnya akan timbul salah paham yang memicu pertengkaran.

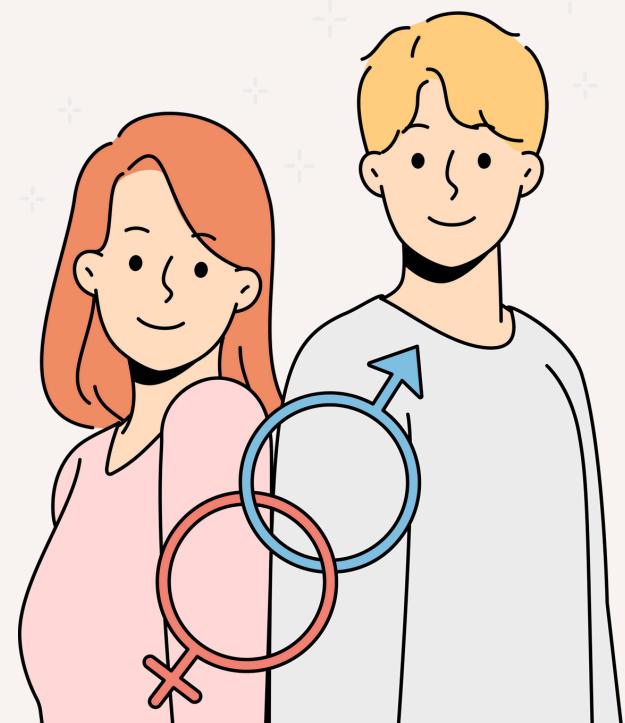


Solusi :

Quality time memang sangat diperlukan untuk menyelesaikan permasalahan komunikasi. Minimal seminggu sekali perlu jalan bersama, makan diluar bersama atau sekedar olahraga bersama untuk tetap menjaga komunikasi di antara suami dan istri. Usahakan untuk sarapan pagi atau makan malam bersama. Jika tidak sempat, usahakan untuk menyediakan waktu untuk bersama di akhir pekan.

Perbedaan

Pernikahan sejatinya adalah menyatukan dua insan yang berbeda. Perbedaan itu mencakup banyak hal seperti latar belakang, sifat, karakter, kebiasaan dan juga kepribadian. Tak jarang perbedaan ini menyebabkan ketidakcocokan antara kedua insan manusia ini yang akhirnya menyebabkan masalah dalam rumah tangga.



Solusi :

Perbedaan ini memang akan selalu ada meskipun dengan usia pernikahan yang sudah sangat lama. Solusinya adalah dengan menghargai dan menyesuaikan diri dengan perbedaan yang ada. Kuncinya adalah dengan komunikasi yang baik antar suami istri.

Campur tangan Mertua

Dalam rumah tangga ketika kehadiran orang tua atau mertua ikut campur masalah keluarga, bisa menimbulkan masalah antara suami istri. Seperti mertua yang terlalu banyak komentar, terlalu banyak menegur dan sebagainya.



Solusi :

Untuk masalah ini diperlukan kedewasaan dan ketenangan dalam menghadapi mertua atau orang tua. Jangan mengekspresikan kemarahan langsung di depan mereka. Bicarakan baik-baik kalau kalian berdua sebagai suami istri perlu privasi dan bisa menyelesaikan masalah sendiri.

Pendidikan

Perbedaan pendidikan antara suami istri tak jarang menjadi pemicu kesalahpahaman. Jika salah satu berpendidikan tinggi sedangkan pasangan sebaliknya, kadang menjadi masalah dalam komunikasi dan cara memandang suatu hal.



Solusi :

Saling memahami dan memaklumi akan meminimalisir konflik. Bagi pasangan yang pendidikannya lebih rendah, mungkin bisa menambah wawasan dengan banyak membaca, mengikuti kursus dan lain-lain. Sedangkan bagi yang berpendidikan tinggi jangan merendahkan pasangannya, sebaliknya support dia untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang apapun

Istri kurang Terampil

Masalah ini memang sering muncul pada awal pernikahan. Istri kurang trampil dalam mengurus rumah tangga seperti memasak, mencuci pakaian, menyetrika pakaian, dan membersihkan rumah. Hal ini kadang membuat suami merasa kecewa dan kesal.



Solusi :

Untuk masalah ini apabila suami mempunyai kondisi keuangan yang lebih bisa diatasi dengan mempekerjakan pembantu rumah tangga. Tetapi apabila sebaliknya, harusnya suami memberikan pengertian kepada istri, sehingga bersemangat dalam menjalankan aktifitasnya sebagai ibu rumah tangga. Kalau perlu, suami ikut membantu mengerjakan urusan rumah tangga untuk meringankan beban istri.