



## **Pendidikan Kesehatan pada Wanita Usia Subur dalam Mempersiapkan Kehamilan Sehat (Fisik, Psikis, dan Spiritual)**

Rezah Andriani

Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan IKesT Muhammadiyah Palembang

Email: [ahsanalmaisani@gmail.com](mailto:ahsanalmaisani@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan spiritual, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS). Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik serta psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik. Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada kehamilan misalnya pengaturan nutrisi ibu hamil, skrining penyakit, konsumsi obat, dll. Memberikan edukasi kesehatan prakonsepsi (sebelum terjadi kehamilan) merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan kualitas anak yang akan dilahirkan sekaligus dapat membantu pada upaya penurunan kesakitan dan kematian ibu dan bayi serta mengurangi resiko kegawatdaruratan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendidikan kesehatan tentang persiapan kehamilan sehat (fisik, psikis, dan spiritual) dan dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2023 di Praktik Mandiri Bidan Fauziah Hatta Palembang. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan wanita usia subur yang sedang mempersiapkan kehamilan sebanyak 20 orang. Hasil evaluasi penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 59 dan skor rata-rata post test 88, ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang cara mempersiapkan Kehamilan Sehat (Fisik, Psikis, dan Spiritual).

**Kata Kunci:** WUS, kehamilan sehat

### *Abstarct*

*A healthy pregnancy requires physical, mental and spiritual preparation, therefore pregnancy planning must be carried out before pregnancy by women of childbearing age (WUS). A well-planned pregnancy process will have a positive impact on the condition of the fetus and the mother's physical and psychological adaptation to pregnancy will be better. Things that need to be prepared during pregnancy include nutritional management for pregnant women, disease screening, medication consumption, etc. Providing preconception health education (before pregnancy occurs) is an important strategy to improve the quality of the child to be born and can also help in efforts to reduce maternal and infant morbidity and mortality and reduce the risk of emergencies. This community service activity is carried out with health education about preparing for a healthy pregnancy (physical, psychological and spiritual) and will be held on May 12 2023 at the Independent Practice of Midwife Fauziah Hatta Palembang. Participants in this community service activity were women of childbearing age who were preparing for pregnancy as many as 20 people. The results of the pre-test evaluation showed an average score of 59 and an average post-test score of 88, there was an increase in knowledge and understanding about how to prepare for a Healthy Pregnancy (Physical, Psychological and Spiritual).*

**Keywords:** WUS, healthy pregnancy



## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau insidental di setiap 100.000 kelahiran hidup. Menurut data yang bersumber dari WHO, pada tahun 2017 angka kematian ibu secara global mencapai 211 per 100.000 kelahiran hidup. (WHO, 2019) Menurut Hasil Survey Penduduk Antar Sensus dalam Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2020, AKI di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. (BPS, 2020) Jumlah kematian ibu di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021 adalah sebanyak 131 orang (dengan AKI sebanyak 85 orang per 100.000 kelahiran hidup), meningkat dari tahun 2020 sebanyak 84 orang. (Dinkes Prov. Sumsel, 2022) Angka Kematian Ibu di kota Palembang cenderung meningkat pada tahun 2019 sebanyak 20 orang meningkat menjadi 59 orang pada tahun 2020. (Dinkes Kota Palembang, 2021)

Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan keluarga berencana termasuk KB pasca persalinan. Ibu hamil mendapat pelayanan oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan (ANC) berupa observasi, edukasi, dan penanganan medik pada ibu hamil dengan tujuan menjaga agar ibu sehat selama kehamilan, persalinan dan nifas serta mengusahakan bayi yang dilahirkan sehat, proses kehamilan dan persalinan yang aman dan memuaskan, memantau kemungkinan adanya risiko-risiko kehamilan, merencanakan penatalaksanaan yang optimal terhadap kehamilan risiko tinggi, menurunkan morbiditas dan mortalitas ibu serta janin perinatal. (Dinkes Prov. Sumsel, 2022)

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan spiritual, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS). Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik serta psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik. Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada kehamilan misalnya pengaturan nutrisi ibu hamil, skrining penyakit, konsumsi obat, dll. (Mukaromah, 2022) Kehamilan yang ideal adalah kehamilan yang direncanakan, diinginkan, dan dijaga perkembangannya secara baik. Kehamilan yang



tidak diinginkan dapat berdampak negatif pada kondisi ibu dan anak karena dapat terjadi pengabaian kesehatan ibu dan anak saat proses kehamilan, persalinan dan nifas; potensi pengguguran kandungan yang tidak aman, melahirkan anak yang tidak sehat hingga pengabaian terhadap hak-hak anak. Dalam mempersiapkan kehamilan, perlu memperhatikan kondisi fisik, mental-emosional dan lingkungan calon ibu. Jika mempunyai masalah kesehatan, kehamilan ditunda dulu sampai penyakitnya sembuh atau terkontrol. (Kemenkes RI, 2021)

Saat seseorang akan merencanakan kehamilan, sebaiknya sudah membuat kesempatan terbaik untuk melahirkan bayi yang sehat. Kesehatan dan kesejahteraan wanita sebelum terjadinya konsepsi dapat mempengaruhi kesehatan dan perkembangan bayi yang akan dilahirkannya, ada banyak faktor yang harus dipertimbangkan sebelum kehamilan agar menghasilkan kehamilan yang sehat serta bayi yang dilahirkan salah satunya yaitu gaya hidup sehat. Langkah-langkah yang diambil sebelum konsepsi untuk mengoptimalkan kesehatan dapat memiliki manfaat jangka panjang yang signifikan untuk ibu dan bayi. (The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists, 2016) Persiapan kehamilan ini dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan menggunakan leaflet dan poster pada wanita usia subur yang sedang mempersiapkan kehamilan sehingga dapat membantu ibu-ibu dalam merencanakan kehamilan sehat.

## **MASALAH**

Sebagian besar kematian ibu disebabkan oleh penyebab langsung, yaitu perdarahan, infeksi, eklamsia, persalinan lama dan abortus. Sebagian besar komplikasi kehamilan ini dapat dicegah dengan melakukan persiapan pra konsepsi. Tidak semua pasangan siap untuk menghadapi proses kehamilan atau memiliki anak. Dampak kehamilan yang tidak direncanakan selain berdampak pada kehamilan juga berdampak pada ketidaksiapan ibu untuk hamil dan bahkan dapat berujung pada keputusan untuk pengguguran kandungan yang tidak aman (*unsafe abortion*). Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik dan mental, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan. Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik dan psikologis ibu pada kehamilan menjadi lebih baik. Banyak wanita termotivasi untuk menjalani hidup sehat selama kehamilan. Namun, membuat beberapa perubahan tentang kebiasaan baik (pola hidup sehat) sebelum hamil akan membuatnya lebih mudah untuk menjaga kebiasaan baik selama kehamilan dan setelah bayi lahir. (Helsedirektoratet, 2018).



Ketidaksiapan kondisi fisik, mental dan kurangnya pemahaman wanita usia subur saat kehamilan ini akan berdampak pada saat menjadi ibu dan menjalani proses pengasuhan dari masa emas bayi dan balita. Dampak dari situasi ini adalah kurang maksimalnya kesehatan saat hamil, ketidaksiapan ibu untuk hamil, keputusan untuk pengguguran kandungan yang tidak aman serta resiko kegawatdaruratan. Memberikan edukasi kesehatan prakonsepsi (sebelum terjadi kehamilan) merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan kualitas anak yang akan dilahirkan sekaligus dapat membantu pada upaya penurunan kesakitan dan kematian ibu dan bayi serta mengurangi resiko kegawatdaruratan. Situasi ini didapatkan bahwa faktor risiko yang diketahui yang merugikan ibu dan bayi yang mungkin bisa terjadi sebelum kehamilan harus ditangani misalnya ibu mengalami kekurangan hemoglobin (anemia), kekurangan asam folat dan perilaku yang dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin pada masa kehamilan. Konseling prakonsepsi adalah komponen penting dalam pelayanan kesehatan pra konsepsi. Melalui konseling, pemberi pelayanan mendidik dan merekomendasikan strategi-strategi untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin. (Mukaromah, 2022)

Kesadaran akan tanggung jawab moral ini akan membuat para pasangan akan lebih bertanggung jawab untuk menyiapkan dan merencanakan sebelum kehamilan terjadi sehingga saat kehamilan terjadi kondisi pasangan tersebut lebih siap secara fisik, mental, spiritual, sosial dan ekonomi. Sangatlah penting menyiapkan kehamilan terutama dalam hal menyiapkan kesehatannya, khususnya terkait nutrisi, olahraga, kebiasaan yang dapat mengganggu kehamilan misal merokok, minum-minuman keras, polusi lingkungan dan mengurangi stress. Kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan sangat bermanfaat untuk mencegah malnutrisi, menyiapkan tubuh pada perubahan – perubahan pada saat hamil, mengurangi stress dan mencegah obesitas, mengurangi risiko keguguran, persalinan prematur, berat bayi lahir rendah dan kematian janin mendadak, dan mencegah efek dari kondisi kesehatan yang bermasalah pada saat kehamilan. (The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists, 2016)

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilaksanakan penulis di lingkungan PMB Fauziah Hatta yang merupakan lingkungan masyarakat rumah susun yang padat penduduk dan masih banyak ibu yang hamil diusia muda sehingga pengetahuan tentang persiapan kehamilan yang sehat masih sangat rendah.



## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan melalui 4 tahap yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### **a. Perizinan**

Perizinan pengabdian masyarakat Pendidikan Kesehatan pada Wanita Usia Subur dalam Mempersiapkan Kehamilan Sehat (Fisik, Psikis, dan Spiritual) dilakukan setelah menentukan tempat, sasaran penyuluhan yaitu di PMB Fauziah Hatta Palembang. Perizinan dilakukan kepada Bidan Pemilik PMB Fauziah Hatta.

### **b. Persiapan kegiatan**

Persiapan pengabdian masyarakat dimulai dengan memastikan sasaran khususnya dalam hal jumlah peserta, menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan, menyiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian masyarakat (SAP, Leaflet, Poster) berisi materi Persiapan kehamilan sehat.

### **c. Kegiatan Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2023. Metode pengabdian masyarakat ini dengan ceramah dan tanya jawab.

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan wanita usia subur yang sedang mempersiapkan kehamilannya sebanyak 20 orang. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. Kegiatan diawali dengan perkenalan, kemudian pelaksanaan *pre test* dengan kuesioner.
- b. Kemudian dilanjutkan dengan Pendidikan Kesehatan pada Wanita Usia Subur dalam Mempersiapkan Kehamilan Sehat (Fisik, Psikis, dan Spiritual) serta pembagian leaflet untuk dibaca para peserta.
- c. Sesi selanjutnya ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan pada hari Jum'at tanggal 12 Mei 2023 di PMB Fauziah Hatta. Peserta adalah wanita usia subur yang sedang mempersiapkan kehamilan, ibu-ibu tersebut diundang ke PMB Fauziah Hatta untuk menghadiri penyuluhan. Kegiatan diawali dengan perkenalan, kemudian pelaksanaan *pre test* dengan kuesioner. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan Pendidikan Kesehatan pada Wanita Usia Subur (WUS) dalam Mempersiapkan Kehamilan Sehat (Fisik, Psikis, dan Spiritual). Sesi selanjutnya ditutup dengan *post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan



kesehatan tentang persiapan kehamilan sehat. Para peserta tampak antusias dan senang dengan kegiatan ini, terlebih kegiatan ini banyak memberikan informasi mengenai apa saja yang perlu dipersiapkan untuk kehamilan yang sehat.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini disambut baik para peserta, peserta tampak antusias dilihat dari jumlah peserta yang hadir. Semua peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, aktif dalam kegiatan diskusi, serta mengikuti evaluasi dengan baik. Evaluasi dilakukan dengan penilaian pre dan post test dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Hasil penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 59 dan skor rata-rata post test 88, dari hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan terjadi peningkatan skor rata-rata peserta sehingga ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang cara mempersiapkan Kehamilan Sehat (Fisik, Psikis, dan Spiritual).

Perencanaan kehamilan bermanfaat bagi sebuah keluarga untuk mendapatkan kehamilan yang sehat dan anak yang berkualitas. Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik, maka akan berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik dan psikologis dari ibu. (Yanti, Linda, Surtiningsih, 2021) Status kesehatan dan perilaku calon orang tua sebelum pembuahan dikenal dengan istilah masa prakonsepsi, penting untuk kesehatan wanita dan generasi mendatang. (Chivers, 2020)

Praktik perencanaan kehamilan sehat termasuk makan makanan yang bergizi dan rajin berolahraga. Untuk persiapan sebelum menikah adalah melakukan cek kesehatan sebelum menikah seperti suntik anti Tetanus, pengukuran berat badan, tinggi badan, LILA, mengukur panggul serta mengikuti bimbingan perkawinan. Disamping itu juga perlu dilakukan pemeriksaan reproduksi calon ibu dan calon ayah. Pemeriksaan ini penting karena akan membantu mengatasi kemungkinan terjadinya kelainan genetik pada bayi dalam kandungan. (Nilakesuma, Syarief, 2021) Perencanaan kehamilan sehat pada perempuan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan akses informasi yang didapat. (Pertiwi, Indraswari, 2021) Kesehatan dan gaya hidup saat masa prakonsepsi sangat berkaitan dengan hasil kehamilan, berfokus pada intervensi promosi kesehatan prakonsepsi. Perencanaan kehamilan bermanfaat dengan mengoptimalkan kesehatan ibu pada periode prakonsepsi. (Hultstrand, 2020)

## **KESIMPULAN**

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan spiritual, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS). Hasil evaluasi penilaian pre test didapatkan skor rata-rata 59 dan skor rata-rata post



test 88, ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang cara mempersiapkan Kehamilan Sehat (Fisik, Psikis, dan Spiritual). Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berguna mensosialisasikan kepada wanita usia subur bagaimana cara mempersiapkan kehamilan sehat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada rektor IKesT Muhammadiyah Palembang beserta jajarannya, LP2MI IKesT Muhammadiyah Palembang, masyarakat dan *owner* PMB Fauziah Hatta beserta staff.

### DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2020). *Indonesia dalam angka 2020*.
- Chivers, B. (2020). Preconception Health and Lifestyle Behaviours of Women Planning a Pregnancy: A Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, 9(1701), 1–14.
- Gynaecologists, T. R. A. and N. Z. C. of O. and. (2016). Planning for Pregnancy. *Excellence in Woman's Health*, 1(1), 1–2.
- Helsedirektoratet. (2018). *A healthy lifestyle before and during pregnancy*.
- Hultstrand, T. (2020). Foreign-born women's lifestyle and health before and during early pregnancy in Sweden. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care*, 25(1), 20–27.
- Mukaromah, R. S. (2022). Edukasi Kesehatan Wanita Usia Subur Dalam Mempersiapkan Kehamilan Di Desa Tegorejo Kendal dan Kelurahan Cigugur Cimahi. *Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat*, 11(2), 223–231.
- Nilakesuma, Syarief, S. (2021). Edukasi dan Konseling Perencanaan Kehamilan Sehat. *Abdimas Sainika*, 4(2), 1–5.
- Palembang, D. K. (2021). *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2020*.
- Pertiwi, Indraswari, H. (2021). PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT PADA CALON PENGANTIN YANG BERNIAT MENIKAH USIA DINI DI KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 360–367.
- RI, K. (2021). *Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat*. Kemenkes RI.
- Sumsel, D. P. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2021*. WHO. (2019). *Maternal Mortality*.  
<https://www.who.int/%0Apublications/i/item/9789241516488>
- Yanti, Linda, Surtiningsih, A. (2021). Upaya Pemberdayaan Ibu dalam Perencanaan Kehamilan yang Sehat. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 1554–1558.