



## EDUKASI DAN KONSELING PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT

Nur Fadjri Nilakesuma<sup>1\*</sup>, Devi Syarief<sup>2</sup>, Dewi Susilawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Prodi Profesi Bidan Program Profesi  
STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
\*Email : [nurfadjrink@gmail.com](mailto:nurfadjrink@gmail.com)

### ABSTRAK

Sebagian besar penyebab kematian ibu dapat dicegah dengan persiapan kesehatan fisik dan mental. Perencanaan kehamilan sehat berdampak positif pada kondisi janin dan adaptasi fisik dan psikologis ibu pada kehamilan. Survei awal di lokasi pengabdian, sasaran pengabdian tidak memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang perencanaan kehamilan sehat. Tujuan kegiatan adalah memberikan edukasi dan konseling mengenai persiapan kehamilan sehat. Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara tatap muka dengan sasaran wanita usia subur di Posyandu Baringin 17 pada tanggal 15 Desember 2021. Kegiatan edukasi dan konseling dilaksanakan dengan metode FGD (Fokus Grup Diskusi). Sebelum dan setelah edukasi dan konseling dilakukan, sasaran abdimas melaksanakan pre test dan posttest dan juga pengukuran BB dan TB untuk mengetahui IMT sasaran sehingga memudahkan penentuan status gizi. Terjadi peningkatan pengetahuan sasaran abdimas setelah diberi edukasi tentang perencanaan kehamilan sehat yang terlihat dari kenaikan rata – rata nilai post test pengetahuan. Sebagian besar sasaran abdimas memiliki IMT normal. IMT (indeks Masa Tubuh) merupakan salah satu cara untuk menilai status gizi. Status gizi calon ibu hamil mempengaruhi kualitas kehidupan bayi. Gangguan gizi pada awal kehidupan mempengaruhi kualitas kehidupan berikutnya. Terjadi peningkatan pengetahuan sasaran tentang perencanaan kehamilan sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan sebagian besar mitra puas terhadap pengabdian masyarakat dengan rata – rata skor kepuasan 7,833.

**Kata kunci :** *Edukasi, konseling, perencanaan kehamilan sehat*

### ABSTRACT

*Most of the causes of maternal death can be prevented by preparing for physical and mental health. Planning for a healthy pregnancy has a positive impact on the condition of the fetus and physical and psychological adaptation of the mother during pregnancy. In the initial survey at the service location, the target of the service did not have good enough knowledge about planning a healthy pregnancy. The purpose of the activity is to provide education and counseling regarding preparation for a healthy pregnancy. Service activities are carried out face-to-face with the target of women of childbearing age at Posyandu Baringin 17 on December 15, 2021. Education and counseling activities are carried out using the FGD (Focus Group Discussion) method. Before and after the education and counseling was conducted, the target abdimas carried out pre-test and post-test as well as measurements of weight and TB to determine the target BMI so as to facilitate the determination of nutritional status. There was an increase in the knowledge of the target abdimas after being given education about planning a healthy pregnancy as seen from the increase in the average post-test value of knowledge. Most of the target abdimas have normal BMI. BMI (Body Mass Index) is one way to assess nutritional status. The nutritional status of prospective pregnant women affects the quality of life of the baby. Malnutrition in early life affects the quality of later life. There was an increase in target knowledge about healthy pregnancy planning before and after being given education and most partners were satisfied with community service with an average satisfaction score of 7.833.*

**Keywords:** *Education, counseling, planning a healthy pregnancy*



## PENDAHULUAN

Kematian Ibu merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Kasus kematian Ibu meliputi kematian ibu selama kehamilan, persalinan dan ibu nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan, terjatuh, dll di setiap 100.000 kelahiran hidup Kematian Ibu dapat digunakan dalam pemantauan kematian terkait dengan kehamilan. Indikator ini dipengaruhi status kesehatan secara umum, pendidikan dan pelayanan selama kehamilan dan melahirkan (Padang, 2021). Tahun 2020 ditemukan sebanyak 21 kasus, jumlah ini naik jika dibanding tahun 2019 (16 orang). Adapun rincian kematian ibu ini terdiri dari Profil Kesehatan Tahun 2020, kematian ibu hamil 9 orang, kematian ibu bersalin 3 orang dan kematian ibu nifas 9 orang.

Sebagian besar penyebab kematian ibu ini dapat dicegah dengan persiapan kesehatan dan mental yang baik, sehingga kematian ibu dapat dihindari. Persiapan ini meliputi kesehatan dan mental calon ibu. Calon ibu perlu mempersiapkan kehamilan sehat atau dikenal dengan masa prakonsepsi (Azizah, 2021). 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 (Juli Oktalia, 2016).

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.

Tempat pembuangan sampah akhir (TPA) adalah salah satu kawasan kumuh yang ada di perkotaan. Di negara berkembang, jumlah penduduk di kawasan kumuh di meningkat dari

689 juta menjadi 880 juta tahun 2016. Kondisi sanitasi yang buruk dan pengelolaan sampah yang tidak adekuat menjadi media penyebar penyakit infeksi seperti tuberkulosis, pneumonia, dan diare. Di India tahun 2014 diketahui status kesehatan ibu dan anak di kawasan TPA tidak memuaskan, dimana kunjungan antenatal rendah, prevalensi anemia selama kehamilan tinggi dan sebagian besar anak tidak diimunisasi. Tujuh dari 10 anak meninggal karena diare, infeksi saluran nafas akut, malnutrisi, dan campak.

Di Indonesia, prioritas pembangunan bidang persampahan masih rendah, tidak jelasnya mekanisme pengawasan, minimnya sarana dan prasarana persampahan termasuk pengoperasian TPA yang cenderung dioperasikan secara *open dumping* (kumpul – angkut – buang), akibatnya beban pencemaran menumpuk di TPA. Salah satunya TPA Air Dingin di Kota Padang.

Dari survei awal di lokasi pengabdian, ditemukan beberapa permasalahan wanita usia subur (WUS) belum mempunyai pengetahuan yang cukup baik tentang perencanaan kehamilan sehat. Seorang ibu punya tanggung jawab yang besar untuk bisa membuat anaknya yang terlahir adalah anak-anak yang sehat dan cerdas. 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 premature, berat bayi lahir rendah dan kematian janin mendadak, dan mencegah efek dari kondisi kesehatan yang bermasalah pada saat kehamilan. Bagaimana semua itu bisa terbentuk, salah satunya dengan mengupayakan persiapan kehamilan sehat. Tujuan kegiatan abdimas ini adalah memberikan edukasi dan konseling mengenai persiapan kehamilan sehat.

## METODE

Langkah awal yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah melakukan koordinasi dengan tim dan mahasiswa terhadap persiapan yang harus di siapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini, seperti instrument pengabdian (booklet, media edukasi), administrasi pengabdian, berita acara pelaksanaan pengabdian, daftar hadir, spanduk dan sebagainya. Kemudian tim pengabdian



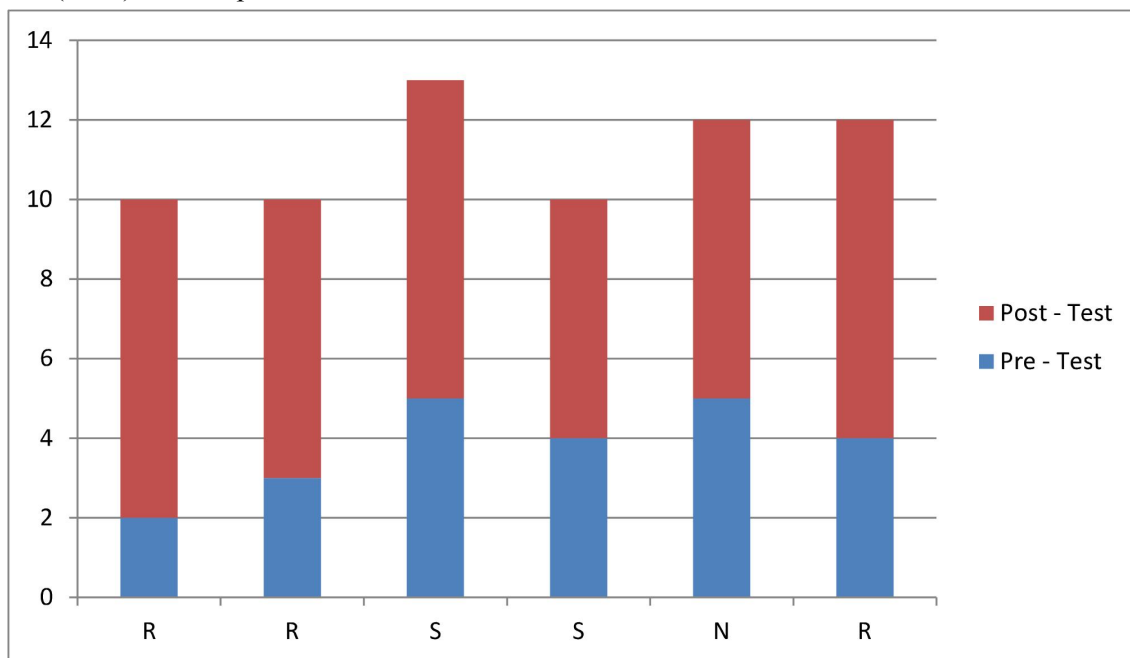
melakukan koordinasi dengan Bidan wilayah setempat terkait kapan waktu pelaksanaan kegiatan abdimas ini. Bidan wilayah memperkenalkan tim pengabdian kepada kader posyandu Baringin 17. Hasil pertemuan disepakati kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara tatap muka dengan sasaran wanita usia subur di Posyandu Baringin 17 pada tanggal 15 Desember 2021. Kegiatan edukasi dan konseling dilaksanakan dengan metode FGD (Fokus Grup Diskusi) dikarenakan dari 18 orang sasaran abdimas hanya 6 orang yang hadir karena telah hamil 4 orang, kuliah 4 orang dan ada keperluan keluarga 4 orang. Sebelum melakukan FGD, tim pengabdian terlebih dahulu membagikan kuisisioner tentang perencanaan kehamilan sehat kepada sasaran abdimas. Setelah sasaran abdimas mengisi kuisisioner, tim pengabdian melakukan Focus Grup Diskusi (FGD) terhadap WUS. Materi edukasi

perencanaan kehamilan sehat disampaikan oleh tim pengabdian kepada 6 orang sasaran abdimas.

Kegiatan diawali dengan pre test yang diberikan dalam kuisisioner berisikan 10 item tentang perencanaan kehamilan sehat. Pre test berlangsung selama 10 menit, dilanjutkan dengan sesi edukasi yang disampaikan selama 20 menit dan tanya jawab 20 menit. Pada sesi terakhir, dilaksanakan post test menggunakan kuisisioner yang item pertanyaannya sama dengan pre test. Peserta diberi waktu menjawab 10 menit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini meningkatkan tingkat pengetahuan peserta yang ditunjukkan dengan meningkatnya skor pre test – post test yang dapat dilihat pada tabel berikut :



Terjadi peningkatan pengetahuan sasaran abdimas setelah diberi edukasi tentang perencanaan kehamilan sehat yang terlihat dari kenaikan rata – rata nilai post test pengetahuan. Analisis WHO menyebutkan bahwa perilaku pasangan dapat dipengaruhi oleh salah satunya adalah Pengetahuan. Pengetahuan tersebut diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain. Ibu yang memiliki pengetahuan tentang kesiapan kehamilan yang

baik cenderung melakukan persiapan kehamilan lebih baik dari pada Ibu yang kurang memiliki pengetahuan kehamilan yang baik. Tingkat pengetahuan yang baik akan membuat Ibu memiliki sikap positif terhadap pentingnya kesiapan kehamilan, dan terdapat situasi yang mendukung sikap tersebut untuk diwujudkan pada tindakan – tindakan yang mengacu pada pengetahuan Ibu tentang apa saja yang harus disiapkan Ibu dalam menghadapi kehamilan (Juli



Oktalia, 2016). Perencanaan kehamilan yang sehat tentunya merupakan cara yang efektif untuk mencegah dampak buruk yang ditimbulkan dari adanya kehamilan yang belum direncanakan. Merencanakan kehamilan merupakan perencanaan kehamilan untuk mempersiapkan kehamilan guna mendukung terciptanya kehamilan yang sehat dan

menghasilkan keturunan yang berkualitas yang diinginkan oleh keluarga (Linda Yanti, 2021).

Disamping itu, saat kegiatan FGD berlangsung, juga dilaksanakan perhitungan IMT (indeks masa tubuh) sebagai bagian dari perencanaan kehamilan sehat dengan hasil sebagai berikut :

No	Inisial	BB	TB	IMT	Kategori
1	R	50	164	18,59012	Normal
2	R	49	164	18,21832	Kurang
3	S	45	152	19,47715	Normal
4	S	47	147	21,7502	Normal
5	N	46	150	20,44444	Normal
6	R	50	160	19,53125	Normal

Berdasarkan table diatas, sebagian besar sasaran abdimas memiliki IMT normal. IMT (indeks Masa Tubuh) merupakan salah satu cara untuk menilai status gizi. Status gizi calon ibu hamil mempengaruhi kualitas kehidupan bayi. Gangguan gizi pada awal kehidupan akan mempengaruhi kualitas kehidupan berikutnya. Ibu dengan IMT pra hamil kurang, seharusnya mengalami kenaikan berat badan lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang mempunyai IMT

normal sebelum kehamilan dikarenakan kebutuhan fisiologis yang lebih besar untuk mendukung kehamilan. Kenaikan berat badan yang tidak sesuai dapat berdampak buruk bagi ibu dan bayi. bagi wanita yang berencana hamil agar mempunyai IMT yang normal (>18,5-24,9) agar persiapan kehamilan dari segi status gizi ibu bisa dipersiapkan semaksimal mungkin (Eka Nurhayati, 2015).

Kegiatan ini, tim juga dibantu oleh 2 orang kader dan 2 orang mahasiswa. Di akhir sesi, tim membagikan kuisisioner kepuasan mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada

masyarakat. Didapatkan rata – rata skor kepuasan adalah 7,833. Hal ini berarti partisipan merasa puas dengan kegiatan yang dilakukan.





## SIMPULAN

Koordinasi berjalan dengan baik sehingga diharapkan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik karena tim juga dibantu oleh 2 orang kader dan 2 orang mahasiswa dan bermanfaat bagi ibu Wanita Usia Subur di TPA Air dingin Padang. Terjadi peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang perencanaan kehamilan sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan sebagian besar mitra puas terhadap pengabdian masyarakat dengan rata – rata skor kepuasan 7,833.

Diharapkan informasi dan edukasi tentang perencanaan kehamilan sehat dapat diteruskan oleh kader kesehatan terhadap wanita usia subur disekitar wilayahnya sehingga wanita usia subur mampu merencanakan kehamilan untuk mempersiapkan kehamilan guna mendukung terciptanya kehamilan yang sehat dan menghasilkan keturunan yang berkualitas yang diinginkan oleh keluarga

## DAFTAR PUSTAKA

Azizah, A. N. (2021). ANALISIS PELAYANAN PRAKONSEPSI

PADA CALON PENGANTIN DI ERA ADAPTASI KEBIASAAN BARU COVID-19. *Jurnal Kebidanan Indonesia*,, 74 - 82.

Eka Nurhayati, S. F. (2015). Indeks Massa Tubuh (IMT) Pra Hamil dan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil Berhubungan dengan Berat Badan Bayi Lahir. *JOURNAL NERS AND MIDWIFERY INDONESIA*, 1-5.

Juli Oktalia, H. (2016). KESIAPAN IBU MENGHADAPI KEHAMILAN DAN FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 147 - 159.

Linda Yanti, S. F. (2021). Upaya Pemberdayaan Ibu dalam Perencanaan Kehamilan Yang Sehat. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*. Purwokerto, Indonesia.

Padang, D. K. (2021). *Profil Kesehatan Tahun 2020*. Padang