

Peningkatan Pengetahuan pada Pasangan Calon Pengantin tentang Perencanaan Kehamilan melalui program “Secanting”

Wuri Widi Astuti^{1*}, Sri Utami², Linda Andri Mustofa³
¹STIKES Karya Husada Kediri, wuriwidi@gmail.com, telp. 085749090961

Abstrak

Prakonsepsi adalah perawatan sebelum terjadi kehamilan dengan rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi. Program “Secanting” kepanjangan dari Sosialisasi dan Edukasi Calon Pengantin itu Penting merupakan program bagi calon pengantin agar mendapatkan edukasi mengenai kesehatan fisik maupun psikologis sebelum menghadapi pernikahan agar nantinya dapat mempersiapkan proses kehamilan dengan baik untuk mencegah malnutrisi, menyiapkan tubuh pada perubahan-perubahan pada saat hamil, mencegah obesitas, mencegah risiko keguguran dsb. Tujuan dari kegiatan ini adalah diharapkan peserta mengetahui tentang Perencanaan Kehamilan Sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan memberikan penyuluhan kepada para pasangan calon pengantin sebanyak 10 peserta, yang dilakukan di puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri pada tanggal 5-8 September 2022. Kegiatan ini dilaksanakan dengan 3 tahap, yaitu pre tes, pemberian penyuluhan dan dilanjutkan dengan *post tes*. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dari peserta serta antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Pemberian informasi khususnya masalah kesehatan pada masyarakat sangatlah penting, dengan intensifnya informasi yang di dengar atau didapat oleh individu maka dapat meningkatkan pengetahuan pasangan calon pengantin lebih baik terutama tentang perencanaan kehamilan.

Kata kunci: pengetahuan, calon pengantin, perencanaan, kehamilan

Preconception is care before pregnancy with a span of three months to one year before conception. The “Secanting” program, which stands for “Sosialisasi dan Edukasi Calon Pengantin itu Penting” as a program for the bride and groom to receive education about physical and psychological health before facing marriage so that later they can prepare for the pregnancy process well to prevent malnutrition, prepare the body for changes during pregnancy. , prevent obesity, prevent the risk of miscarriage etc. The purpose of this activity is that participants are expected to know about Healthy Pregnancy Planning. The method used in this activity was to provide counseling to the prospective bride and groom as many as 10 participants, which was carried out at the Puncu Health Center, Puncu District, Kediri Regency on September 5-8, 2022. This activity was carried out in 3 stages, namely pre-testing, providing counseling and followed by a post test. The results of these activities indicate that there is an increase in the knowledge of the participants and the enthusiasm of the participants in participating in the extension activities. Providing information, especially health problems in the community, is very important, with the intensive information that is heard or obtained by individuals, it can increase the knowledge of the prospective bride and groom, especially about pregnancy planning.

Keywords: knowledge, bride and groom, planning, pregnancy

PENDAHULUAN

Wanita pranikah merupakan bagian dari kelompok WUS yang perlu mempersiapkan kecukupan gizi tubuhnya, karena sebagai calon ibu, gizi yang optimal pada wanita pranikah akan mempengaruhi tumbuh kembang janin, kondisi kesehatan bayi yang dilahirkan dan keselamatan selama proses melahirkan. Masa pranikah dapat dikaitkan dengan masa prakonsepsi, karena setelah menikah wanita akan segera menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan^[1].

Prakonsepsi adalah perawatan sebelum terjadi kehamilan dengan rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi, tetapi idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi. Sangatlah penting untuk mempersiapkan kehamilan, khususnya pengetahuan calon ibu terkait nutrisi, kebiasaan yang dapat mengganggu kehamilan seperti merokok, minuman keras, polusi, lingkungan sehari-hari, pekerjaan ibu, olahraga yang dilakukan, dan tingkat stress. Kesiapan ibu dalam

menghadapi kehamilan sangat bermanfaat untuk mencegah malnutrisi, menyiapkan tubuh pada perubahan-perubahan pada saat hamil, mencegah obesitas, mencegah risiko keguguran, persalinan premature, berat bayi lahir rendah, menghindari stress, kematian janin mendadak, dan mencegah efek dari kondisi kesehatan yang bermasalah pada saat hamil^[2].

Idealnya pasangan suami istri perlu menyiapkan diri, setidaknya-tidaknya tiga atau enam bulan sebelum konsepsi, dengan cara mengontrol pola makan dan gaya hidup yang sehat, usahakan untuk makan-makanan yang bergizi yang dibutuhkan janin untuk tumbuh dan berkembang. Selain itu perhatikan fungsi tubuh dan sadari akibat yang timbul akibat sering mengkonsumsi pil dan stress berkepanjangan. Persiapan yang baik akan menghasilkan kehamilan yang sehat dan dengan mengikuti pola hidup sehat maka kehamilan akan berjalan dengan baik dan dapat menghindari timbulnya depresi setelah kelahiran ataupun kesulitan menyusui^[3].

Perencanaan kehamilan merupakan hal yang penting untuk dilakukan setiap pasangan suami istri, baik itu secara psikologi/mental, fisik dan finansial adalah hal yang tidak boleh diabaikan^[4]. Perencanaan kehamilan merupakan perencanaan berkeluarga yang optimal melalui perencanaan kehamilan yang aman, sehat dan diinginkan dan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya menurunkan angka kematian maternal. Menjaga jarak kehamilan tidak hanya menyelamatkan ibu dan bayi dari sisi kesehatan, namun juga memperbaiki kualitas hubungan psikologi keluarga^[5].

Konseling prakonsepsi memainkan peran utama dalam mempersiapkan kehamilan yang bertujuan untuk mengidentifikasi, memodifikasi

risiko yang berhubungan dengan kesehatan dan hasil kehamilan ibu, serta sebelum ibu hamil^[6]. Selama ini, banyak orang yang kurang memahami pentingnya kondisi-kondisi pada masa sebelum terjadinya proses konsepsi, sehingga para calon ibu hanya berkonsentrasi pada persiapan proses kehamilan dan persalinan saja. Hal ini dapat dimengerti karena pengetahuan yang kurang tentang kondisi-kondisi prakonsepsi disebabkan tidak adanya penyuluhan-penyuluhan terhadap mereka^[7].

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar para pasangan calon pengantin mengetahui dan memahami tentang Perencanaan Kehamilan Sehat agar nantinya dapat menghasilkan keturunan yang berkualitas dan terbebas dari stunting.

METODE PENGABDIAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu berupa penyuluhan dengan memberikan materi kepada peserta secara luring dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan kepada 10 pasangan calon pengantin di Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri. Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan melakukan ijin terlebih dahulu kepada kepala puskesmas dan bidan koordinator, membagikan undangan serta pelaksanaan kegiatan mulai tanggal 5-8 September 2022. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan tanggal 8 September 2022 pukul 09.00-11.00 WIB. Kegiatan dilakukan melalui 3 tahap yaitu tahap pre test yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman pasangan calon pengantin tentang persiapan kehamilan sehat. Tahap kedua yaitu pemberian materi tentang prakonsepsi dan persiapan kehamilan sehat,

mulai dari definisi kehamilan, kehamilan sehat, nutrisi ibu hamil. Materi diberikan kepada peserta dengan menggunakan media leaflet serta lembar balik. Tahap ketiga yaitu melakukan evaluasi kepada peserta terkait materi yang telah diberikan dengan memberikan soal *post test*. Dengan menggunakan tahapan ini diharapkan dapat mengetahui seberapa paham pasangan calon pengantin terhadap persiapan kehamilan yang sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil penilaian dari kuesioner yang telah dibagikan kepada peserta baik pre dan post tentang pemahaman pasangan calon pengantin terhadap persiapan kehamilan yang sehat.

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan pasangan calon pengantin sebelum diberikan penyuluhan tentang persiapan kehamilan sehat

No	Pengetahuan	f(n)=10	%
1.	Baik	2	20
2.	Cukup	0	0
3.	Kurang	8	80
Total		10	100
Nilai rerata = 4,00			

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta program “secanting” sebelum diberikan penyuluhan mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 8 peserta (80%). Nilai rerata yang didapatkan yaitu 4,00.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan pasangan calon pengantin sesudah diberikan penyuluhan tentang persiapan kehamilan sehat

No	Pengetahuan	f(n)=10	%
1.	Baik	7	70
2.	Cukup	2	20
3.	Kurang	1	10
Total		10	100
Nilai rerata = 8,00			

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta sesudah diberikan

penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan menjadi berpengetahuan baik sebanyak 7 responden (70%). Nilai rerata yang di dapat yaitu 8,00.

Perubahan tingkat pengetahuan peserta program “secanting” menunjukkan bahwa pemberian edukasi berupa penyuluhan dapat berdampak terhadap pemahaman dan pengetahuan seseorang.

Pemberian edukasi melalui penyuluhan meningkatkan pemahaman para pasangan calon pengantin untuk dapat mempersiapkan kehamilannya yang akan datang. Melalui program “Secanting” yang merupakan kepanjangan dari Sosialisasi Calon Pengantin Itu Penting yang dilakukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan pasangan calon pengantin agar siap menghadapi masa kehamilan, sehingga kehamilan berjalan dengan sehat serta dapat mencegah komplikasi pada ibu maupun janin serta mencegah terjadinya stunting.

Status kesehatan ibu hamil merupakan suatu proses yang butuh perawatan khusus agar dapat berlangsung dengan baik, kehamilan mengandung unsur kehidupan ibu maupun janin. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis karena ibu hamil yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat beresiko tinggi. Jika status kesehatan ibu hamil buruk, misalnya menderita anemia maka bayi yang dilahirkan beresiko lahir dengan berat bayi lahir rendah, bayi dengan BBLR ini memiliki resiko kesakitan seperti infeksi saluran nafas bagian bawah dan kematian yang lebih tinggi dari pada bayi yang dilahirkan dengan berat badan normal. Bagi ibu sendiri anemia ini meningkatkan resiko pendarahan pada saat persalinan dan pasca persalinan, gangguan kesehatan bahkan resiko kematian^[8].

Perilaku seseorang didasari oleh beberapa faktor seperti faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong^[9]. Faktor predisposisi contohnya adalah nilai dan budaya yang dapat mempengaruhi perawatan kehamilan salah satunya pantangan terhadap makanan tertentu^[10]. Fasilitas kesehatan sebagai faktor pendukung juga dapat mempengaruhi perawatan kehamilan khususnya dalam melakukan *antenatal care*^[11]. Sedangkan faktor pendorong misalnya dorongan dan dukungan dari pasangan. Sehingga sangat perlu diberikan pemahaman melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran calon pengantin.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, masih memiliki keterbatasan, karena hanya dilakukan kegiatan penyuluhan dan pemberian suntik TT. Harapan kami untuk keperluan peningkatan kegiatan ini, tidak hanya memberikan penyuluhan saja, namun diperlukan juga keberlanjutan berupa pendampingan calon pasangan pengantin hingga dapat menjalani kehamilan yang sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian Edukasi berupa penyuluhan pada program “Secanting” yang telah dilakukan sebagai upaya peningkatan pengetahuan pasangan calon pengantin tentang persiapan kehamilan yang sehat menghasilkan perubahan tingkat pengetahuan dari yang sebagian besar berpengetahuan kurang mengalami peningkatan menjadi sebagian besar mempunyai pengetahuan baik. Harapannya program “Secanting” dapat terus dilanjutkan sebagai program rutin di puskesmas puncu dan dapat ditingkatkan lagi hingga memberikan pendampingan pada calon pengantin yang sedang mempersiapkan kehamilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar atas bantuan berbagi pihak. Tim pelaksana pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Karya Husada Kediri atas ijin yang telah diberikan. Pelaksanan juga mengucapkan terimakasih kepada bidan dan puskesmas wilayah puncu yang telah memfasilitasi selama kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].Paratmanitya, Y,Hadi, H.,& Susetyowati. Citra tubuh, Asupan Makan dan Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. 2012. 8(3), 126–134
- [2].Chandranipapongse, W. & Koren, G.,Preconception counseling for preventable risks. Canadian:Family Physician.2013. 59, 737-739.
- [3].Wendy, R. Perawatan Kehamilan. Cetakan ke-6.PT. Dian Rakyat. 2007. Jakarta.
- [4].Kurniasih, E.,Sehat dan Bugar Berkah Gizi Seimbang. PT. Gramedia. 2010.Jakarta.
- [5].Mirza. Buku Pegangan Ibu Panduan Lengkap Kehamilan. 2008. Yogyakarta
- [6].Walfisch dan Koren. Preconception Counseling:Rational, Practice And Challenges. 2011. Diakses dari <http://europepmc.org/abstract/MED/21926950> pada tanggal 14 Nopember 2022
- [7].Sujiono, Bambang, & Sujiono, Yuliani Nurani. Persiapan dan Saat Kehamilan. 2004. Jakarta.PT Elex Media Computindo.
- [8].Kusmiyati, Y. Perawatan Ibu Hamil. 2009. Yogyakarta. Fitramaya
- [9].Notoatmodjo, S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. 2012. Jakarta : Rineka Cipta

- [10]. Suryawati, C. Faktor Sosial Budaya dalam Praktik Perawatan kehamilan, Persalinan, dan Pasca Salin (Studi di Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara). Jurnal promosi Kesehatan Indonesia. 2012. 2(1). 21-31.
- [11]. Kristina, S. Socio-economic & demographic determinants of maternal health care utilization in Indonesia. The Flinders Univ of South Australia. 2009.