



“GEMA PRESA” (GERAKAN MASYARAKAT PEDULI PRAKONSEPSI) : EDUKASI TERPADU PERSIAPAN KEHAMILAN SEHAT BAGI WANITA USIA SUBUR DI POSYANDU SARIKAYA

“GEMA PRESA” (COMMUNITY MOVEMENT FOR PRECONCEPTION CARE): INTEGRATED EDUCATION ON HEALTHY PREGNANCY PREPARATION FOR WOMEN OF CHILDBEARING AGE AT SARIKAYA POSYANDU

Novitasari^{1*}, Rismawati², Qonita³

¹²³Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

*email: novitasari.lecture@gmail.com

Abstrak: Persiapan kehamilan sehat merupakan tahapan penting yang harus dilakukan oleh wanita usia subur (WUS) sebelum memasuki masa kehamilan. Kondisi fisik, mental, status gizi, serta kesiapan kesehatan secara menyeluruh pada masa prakonsepsi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan kehamilan dan kesehatan ibu serta bayi (Indonesia, 2022, 2023) Penyuluhan kesehatan di tingkat masyarakat menjadi salah satu upaya strategis dalam meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita usia subur (Notoatmodjo, 2018; Sadiyah et al., 2024)

Kata Kunci: penyuluhan kesehatan, persiapan kehamilan sehat, wanita usia subur, prakonsepsi.

Abstract: Preparation for a healthy pregnancy is an important stage that should be undertaken by women of reproductive age (WRA) before entering pregnancy. Physical and mental conditions, nutritional status, and overall health readiness during the preconception period greatly influence pregnancy outcomes and the health of both mother and baby. Community-based health education is one strategic effort to improve knowledge and readiness among women of reproductive age.

Keywords: : health education, healthy pregnancy preparation, women of childbearing age, preconception.

Article History:

Received	Revised	Published
17 Maret 2026	10 Mei 2026	15 Mei 2026

Pendahuluan

Wanita usia subur (WUS) merupakan kelompok sasaran strategis dalam upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak. Masa prakonsepsi, yaitu periode sebelum terjadinya kehamilan, menjadi fase yang sangat penting karena kondisi kesehatan ibu pada masa ini akan menentukan kualitas kehamilan, proses persalinan, serta status kesehatan bayi yang akan dilahirkan (Indonesia, 2023) Persiapan kehamilan sehat pada masa prakonsepsi mencakup kesiapan fisik, mental, status gizi, perilaku hidup sehat, serta pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa kehamilan yang direncanakan dengan persiapan yang optimal dapat menurunkan risiko komplikasi kehamilan, seperti anemia, hipertensi dalam

kehamilan, diabetes gestasional, hingga kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR) Sebaliknya, kurangnya persiapan kehamilan dapat meningkatkan risiko kehamilan berisiko tinggi yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi (Indonesia, 2022)

Di Indonesia, masih ditemukan wanita usia subur yang memasuki masa kehamilan tanpa persiapan yang memadai. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan pengetahuan mengenai pentingnya perawatan prakonsepsi, rendahnya kesadaran akan pemeriksaan kesehatan sebelum hamil, serta masih minimnya akses informasi kesehatan reproduksi yang komprehensif di tingkat masyarakat (Indonesia, 2023) Kondisi tersebut menegaskan bahwa upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi sangat penting untuk dilakukan secara berkelanjutan.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya wanita usia subur. Penyuluhan yang dilakukan secara terencana, terstruktur, dan sesuai dengan kebutuhan sasaran dapat membantu wanita usia subur memahami pentingnya persiapan kehamilan sehat serta mendorong perubahan sikap dan perilaku kesehatan ke arah yang lebih positif (Sadiyah et al., 2024)

Posyandu sebagai bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki peran strategis dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Posyandu tidak hanya berfungsi sebagai tempat pelayanan kesehatan dasar, tetapi juga sebagai sarana edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Pelaksanaan penyuluhan persiapan kehamilan sehat di posyandu diharapkan mampu menjangkau wanita usia subur secara lebih luas, efektif, dan sesuai dengan konteks sosial budaya setempat (Indonesia, 2022)

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan wanita usia subur mengenai persiapan kehamilan sehat melalui penyuluhan yang dilaksanakan sesuai dengan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) di Posyandu Sarikaya.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode partisipatif dengan rancangan one group pretest–posttest, penyuluhan yang digunakan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan (Notoatmodjo, 2018) Pendekatan partisipatif dipilih untuk mendorong keterlibatan aktif peserta selama kegiatan berlangsung sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posyandu Sarikaya, Link Pejaten RT 02 RW 05, Kelurahan Kaligandu. Sasaran kegiatan adalah 20 wanita usia subur yang hadir pada kegiatan

posyandu dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penyuluhan. Pemilihan sasaran didasarkan pada kriteria wanita usia subur yang belum hamil maupun yang merencanakan kehamilan dalam waktu dekat.

Pelaksanaan kegiatan mengacu pada Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Persiapan Kehamilan Sehat yang telah disusun sebelumnya. Adapun tahapan kegiatan meliputi:

1. Tahap persiapan

Tahap ini meliputi penentuan sasaran, penyusunan materi penyuluhan, persiapan media edukasi berupa leaflet dan poster, serta koordinasi dengan kader posyandu setempat. Persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai rencana dan kebutuhan sasaran (Indonesia, 2022)

2. Tahap pembukaan

Kegiatan diawali dengan salam, perkenalan penyuluh, serta penyampaian tujuan dan manfaat penyuluhan. Tahap ini bertujuan untuk membangun suasana yang kondusif dan meningkatkan minat peserta terhadap materi yang akan disampaikan.

3. Tahap pretest

Pretest dilakukan dengan mengajukan pertanyaan singkat secara lisan kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai persiapan kehamilan sehat. Hasil pretest digunakan sebagai data dasar untuk menilai efektivitas penyuluhan (Notoatmodjo, 2018)

4. Tahap penyampaian materi

Materi penyuluhan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang mencakup topik kesiapan fisik, kesiapan mental, status gizi, pola hidup sehat, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan pra-kehamilan. Penyampaian materi didukung dengan media poster dan leaflet untuk mempermudah pemahaman peserta (Sadiyah et al., 2024)

5. Tahap tanya jawab

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait materi yang telah disampaikan. Tahap ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta dan mengklarifikasi informasi yang belum dipahami.

6. Tahap posttest

Posttest dilakukan dengan mengajukan pertanyaan yang serupa dengan pretest untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan.

7. Tahap penutup

Kegiatan ditutup dengan penyimpulan materi, pemberian motivasi kepada peserta agar menerapkan pengetahuan yang diperoleh, serta salam penutup.

Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk menggambarkan perubahan yang terjadi akibat intervensi edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik dan Tingkat Pengetahuan Peserta

Kegiatan penyuluhan persiapan kehamilan sehat diikuti oleh 20 wanita usia subur yang hadir pada kegiatan Posyandu Sarikaya. Evaluasi tingkat pengetahuan peserta dilakukan melalui pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Penilaian tingkat pengetahuan diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu tidak paham, kurang, cukup, baik, dan sangat baik.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Sebelum Penyuluhan (Pretest)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	6	30%
Cukup	4	20%
Baik	10	50%
Total	20	100%

Berdasarkan **Tabel 1**, hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 10 orang (50%). Namun, masih terdapat peserta dengan tingkat pengetahuan kurang sebanyak 6 orang (30%) dan cukup sebanyak 4 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian peserta telah memiliki pemahaman yang baik mengenai persiapan kehamilan sehat, masih diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan secara merata.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Sesudah Penyuluhan (Posttest)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Kurang	1	5%
Cukup	3	15%
Baik	16	80%
Total	20	100%

Berdasarkan **Tabel 2**, hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 16 orang (80%). Jumlah peserta dengan tingkat pengetahuan kurang menurun menjadi 1 orang (5%), sedangkan kategori cukup sebanyak 3 orang (15%). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan persiapan kehamilan sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur.

Secara keseluruhan, penyuluhan persiapan kehamilan sehat mampu meningkatkan tingkat pengetahuan wanita usia subur, yang ditandai dengan peningkatan kategori pengetahuan baik serta penurunan kategori pengetahuan kurang setelah intervensi edukasi.



Gambar 1. Kegiatan Setelah Penyuluhan Persiapan Kehamilan Sehat

Kesimpulan

Penyuluhan persiapan kehamilan sehat yang dilaksanakan sesuai Satuan Acara Penyuluhan (SAP) di Posyandu Sarikaya, Link Pejaten RT 02 RW 05, Kelurahan Kaligandu, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur pada masa prakonsepsi. Terjadi peningkatan jumlah peserta dengan tingkat pengetahuan baik dan sangat baik serta penurunan jumlah peserta dengan pengetahuan kurang dan tidak paham setelah penyuluhan.

Penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam mendorong kesiapan wanita usia subur untuk merencanakan kehamilan yang sehat dan aman. Pelaksanaan penyuluhan secara rutin dan berkelanjutan sangat disarankan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak di masyarakat

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kader Posyandu Sarikaya, seluruh peserta penyuluhan, serta dosen pengampu mata kuliah Asuhan Kebidanan Pra Nikah dan Pra Konsepsi yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Referensi

- Indonesia, K. K. R. (2022). *Pedoman pelaksanaan posyandu*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Pedoman pelayanan kesehatan pra nikah dan pra konsepsi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Organization, W. H. (2022). *Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health*. World Health Organization.
- Sadiyah, H., Lestari, W., & Handayani, S. (2024). Penyuluhan kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang persiapan kehamilan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 45–52.