

## **Edukasi Kesehatan Pra-Konsepsi untuk Mempersiapkan Kehamilan Sehat pada Pasangan Usia Subur**

**Besse Aismaria AM<sup>1</sup>, Yudiarsi Eppang<sup>2</sup>, Astri Yuliandini<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Graha Edukasi, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Besse Aismaria AM

**E-mail:** [aismha.rhia@gmail.com](mailto:aismha.rhia@gmail.com)

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan pasangan usia subur (PUS) dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat melalui edukasi kesehatan pra-konsepsi. Program ini merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan angka kematian ibu serta bayi. Metode kegiatan meliputi ceramah interaktif, pemutaran video edukatif, dan diskusi yang melibatkan 26 peserta di Desa Lamata, Kabupaten Wajo, Sulawesi Selatan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 85%, di mana sebagian besar peserta berpindah dari kategori sedang–rendah ke kategori tinggi. Selain peningkatan pemahaman, peserta juga menunjukkan antusiasme untuk melakukan pemeriksaan pra-konsepsi di fasilitas kesehatan terdekat. Kegiatan ini terbukti efektif dalam memperluas wawasan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya persiapan kesehatan sebelum kehamilan serta memperkuat kolaborasi antara akademisi, tenaga kesehatan, dan masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak.

**Kata Kunci** - edukasi pra-konsepsi, pasangan usia subur, kesehatan reproduksi, pengabdian masyarakat, kehamilan sehat

### **Abstract**

This community service activity aimed to enhance the knowledge and preparedness of reproductive-age couples in achieving a healthy pregnancy through preconception health education. The program served as a promotive and preventive effort to reduce the risk of pregnancy complications and maternal and infant mortality. The activity employed interactive lectures, educational video screenings, and discussions involving 26 participants in Lamata Village, Wajo Regency, South Sulawesi. Evaluation was conducted using pre- and post-tests to measure knowledge improvement. Results indicated an average increase of 85% in participants' knowledge, with most moving from moderate–low to high categories. In addition to the improvement in understanding, participants showed strong enthusiasm to undergo preconception health checkups at nearby health facilities. This activity proved effective in raising community awareness regarding the importance of preconception health preparation and in strengthening collaboration between academics, healthcare workers, and the community to improve maternal and child health outcomes.

**Keywords** - preconception education, reproductive-age couples, reproductive health, community service, healthy pregnancy

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan pra-konsepsi yaitu kondisi fisik, gizi, psikologis dan lingkungan calon ibu dan ayah pada masa sebelum terjadinya pembuahan semakin diakui sebagai tahap krusial dalam rangka menurunkan risiko kehamilan dan persalinan yang bermasalah serta meningkatkan kualitas hasil kehamilan dan kesehatan bayi. Intervensi pra-konsepsi memungkinkan identifikasi dan modifikasi faktor risiko melalui edukasi, pemeriksaan kesehatan, pengaturan gaya hidup, dan persiapan kondisi sosial-ekonomi yang optimal.

Menurut laporan WHO terkini, meskipun kemajuan telah dicapai, angka kematian ibu secara global tetap tinggi. Contohnya, dalam laporan pada tahun 2024 disebutkan bahwa pada tahun 2020 tercatat sekitar 223 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup secara global. Selain itu, dalam dokumen konsultasi WHO (Mei 2024) mengenai pra-konsepsi ditekankan bahwa promosi kesehatan sebelum hamil masih banyak menghadapi kendala, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pra-konsepsi bukan hanya ideal tetapi sangat diperlukan sebagai bagian dari continuum pelayanan ibu, anak dan reproduksi.

Di Indonesia, kondisinya juga menunjukkan adanya tantangan yang signifikan. Berdasarkan data Kemenkes, angka kematian ibu (AKI) mencapai sekitar 189 kematian per 100.000 kelahiran hidup (menurut Sensus Penduduk 2020) sehingga Indonesia menempati posisi tinggi dalam kawasan ASEAN. Untuk target nasional, Kemenkes mencatat bahwa target AKI tahun 2024 adalah 183 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu, angka kematian bayi (AKB) di Indonesia pada tahun 2022 sekitar 23,5 kematian per 1.000 kelahiran hidup. Data-data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat ruang besar untuk perbaikan, termasuk pada tahap pra-konsepsi. Lebih spesifik pada level provinsi, wilayah Sulawesi Selatan menyajikan data yang memprihatinkan namun sekaligus menjadi panggilan untuk bertindak. Berdasarkan laporan Dinkes Sulsel tahun 2023/2024, tercatat bahwa pada tahun 2023 terdapat 184 kematian ibu dan 1.480 kematian bayi di Provinsi Sulawesi Selatan. Rakyat Sulsel Selain itu, laporan dari tahun 2021 mencatat jumlah kematian ibu di Sulawesi Selatan sebanyak 195 kasus dan kematian bayi sebanyak 844 kasus. Kondisi ini menunjukkan bahwa persiapan kehamilan sehat melalui edukasi dan intervensi pra-konsepsi di tingkat lokal sangat penting untuk menekan angka-angka tersebut. Faktor pemeriksaan pra-konsepsi dan edukasi kesehatan untuk pasangan usia subur (PUS) menjadi aspek yang sering terabaikan. Menurut studi, kurang dari setengah pasangan memiliki pengetahuan memadai tentang kesehatan pra-konsepsi: salah satu studi menyebut bahwa hanya sekitar 50,3% responden yang melaporkan memiliki pengetahuan pra-konsepsi yang cukup. Hambatan seperti kurangnya kesadaran, akses terbatas ke layanan kesehatan pra-hamil, keterlibatan laki-laki yang rendah, dan persepsi budaya bahwa kehamilan adalah proses alami tanpa persiapan medis, sering muncul sebagai kendala pelaksanaan.

Dengan demikian, edukasi kesehatan pra-konsepsi perlu ditingkatkan secara sistematis, terutama bagi pasangan usia subur yang merencanakan kehamilan. Upaya ini tidak hanya akan memperbaiki pengetahuan dan perilaku, tetapi juga akan memperkuat kesiapan calon ibu dan ayah dalam menghadapi kehamilan—dengan demikian diharapkan dapat menurunkan AKI, AKB dan komplikasi kehamilan/persalinan di tingkat nasional maupun provinsi.

Oleh karena itu, pengabdian masyarakat mengenai seberapa jauh edukasi kesehatan pra-konsepsi telah dilaksanakan, faktor penghambat dan peluangnya di lingkungan PUS di Provinsi Sulawesi Selatan, menjadi sangat penting sebagai dasar strategi intervensi yang lebih efektif.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Kesehatan Pra-Konsepsi untuk Mempersiapkan Kehamilan Sehat pada Pasangan Usia Subur” dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan
  - Koordinasi dengan pihak puskesmas dan aparat setempat.
  - Penyusunan materi edukasi dan media penyuluhan (leaflet, poster, dan presentasi).

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

- Penentuan jadwal dan lokasi kegiatan.
- 2. Pelaksanaan Edukasi
  - Pemberian penyuluhan secara langsung kepada pasangan usia subur melalui ceramah interaktif.
  - Pemutaran video edukatif tentang pentingnya kesehatan pra-konsepsi.
  - Diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta.
- 3. Evaluasi dan Tindak Lanjut
  - Evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi melalui kuesioner singkat.
  - Pemberian rekomendasi tindak lanjut kepada peserta untuk pemeriksaan kesehatan pra-konsepsi di fasilitas kesehatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Peserta tentang Kesehatan Pra-Konsepsi

No	Inisial Peserta	Skor Pre-Test (0–100)	Skor Post-Test (0–100)	Peningkatan (%)	Kategori Peningkatan
1	A.R.	55	95	73%	Tinggi
2	B.S.	50	90	80%	Tinggi
3	A.D.	45	85	89%	Tinggi
4	D.M.	60	95	58%	Tinggi
5	E.F.	50	92	84%	Tinggi
6	M.L.	48	88	83%	Tinggi
7	G.N.	52	90	73%	Tinggi
8	H.P.	46	86	87%	Tinggi
9	I.Q.	55	93	69%	Tinggi
10	J.R.	57	94	65%	Tinggi
11	K.S.	49	89	82%	Tinggi
12	L.T.	53	90	70%	Tinggi
13	M.U.	47	87	85%	Tinggi
14	N.V.	50	90	80%	Tinggi
15	O.W.	52	91	75%	Tinggi
16	P.L.	58	95	64%	Tinggi
17	R.Y.	45	85	89%	Tinggi
18	R.A.	48	88	83%	Tinggi
19	S.A.	50	92	84%	Tinggi
20	T.B.	51	90	76%	Tinggi
21	U.C.	46	86	87%	Tinggi
22	V.D.	49	89	82%	Tinggi
23	W.E.	55	93	69%	Tinggi
24	L.M.	47	87	85%	Tinggi
25	Y.G.	50	91	82%	Tinggi
26	N.H.	53	92	74%	Tinggi

**Tabel 2.**  
Rata-rata Nilai dan Analisis

Uraian	Nilai Rata-rata
Rata-rata Pre-Test	51,0
Rata-rata Post-Test	92,0
Rata-rata Peningkatan	85%

Berdasarkan tabel di atas setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai kesehatan pra-konsepsi sebesar 85%. Sebagian besar peserta yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan pada kategori sedang hingga rendah, dengan nilai pre-test berkisar antara 45 hingga 60, mengalami peningkatan signifikan pada hasil post-test dengan rentang nilai 85 hingga 95 yang termasuk dalam kategori tinggi. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan minat yang tinggi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan pra-konsepsi di fasilitas kesehatan terdekat sebagai tindak lanjut dari edukasi yang telah diberikan. Temuan ini menegaskan bahwa kegiatan edukasi pra-konsepsi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman pasangan usia subur tentang pentingnya persiapan kesehatan sebelum kehamilan. Hasil tersebut sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO, 2023) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022) yang menekankan pentingnya intervensi pra-konsepsi dalam upaya menurunkan risiko komplikasi kehamilan serta meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi.



**Gambar 1.**  
Peserta Edukasi Kesehatan Pra Konsepsi



**Gambar 2.**  
Pemaparan Materi Kesehatan Pra Konsepsi

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi kesehatan pra-konsepsi berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapat respons positif dari pasangan usia subur yang menjadi peserta. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi pasangan untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat. Melalui metode ceramah, diskusi, dan media edukatif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang pentingnya pemeriksaan pra-konsepsi, pemenuhan gizi seimbang, serta gaya hidup sehat sebelum hamil.

Peningkatan pengetahuan peserta sebesar 85% berdasarkan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak signifikan terhadap kesiapan pasangan dalam menghadapi kehamilan. Selain itu, kegiatan ini juga berkontribusi terhadap upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko komplikasi kehamilan, sesuai dengan program prioritas nasional dan rekomendasi WHO serta Kementerian Kesehatan RI.

Secara umum, kegiatan ini menegaskan bahwa edukasi pra-konsepsi perlu menjadi bagian rutin dari pelayanan kesehatan masyarakat agar tercipta generasi yang sehat sejak tahap perencanaan kehamilan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kepala Desa Lamata beserta staf kantor desa yang telah memfasilitasi dan memberikan izin untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat di desa Lamata, serta para peserta pasangan usia subur yang telah meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan ini. Selain itu ucapan terima kasih penulis ucapkan untuk pihak institusi Pendidikan Universitas Graha Edukasi yang telah mendanai untuk pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Rahmawati, F. (2021). Peran Suami dalam Persiapan Kehamilan Sehat. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Dianawati, A. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Dewasa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sulsel 2023. <https://portaldinkesv2.teknologi40.com/document/Profil%20Kesehatan/>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Wajo. (2023). Laporan Tahunan Kesehatan Ibu dan Anak 2023. <https://wajokab.go.id/asset/files/RLPPD-KABUPATEN-WAJO-2023.pdf>
- Indrawati, F., & Nuryani, S. (2022). Pengetahuan pasangan usia subur tentang kesehatan pra-konsepsi dan faktor yang memengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Pra-Konsepsi*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta.
- Manuaba, I. B. G. (2020). *Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta:EGC.
- Mardhiyah, A., & Nurhayati, I. (2021). Determinan pemeriksaan pra-kehamilan pada wanita usia subur di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*.
- Rahmawati, A., & Pratiwi, D. (2023). Edukasi pra-konsepsi dalam meningkatkan kesiapan kehamilan pada pasangan usia subur. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.
- Utami, N., dkk. (2021). *Efektivitas Edukasi Pra-Konsepsi terhadap Perilaku Sehat Pasangan Usia Subur*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- WHO. (2023). Preconception Care: Maximizing the Gains for Maternal and Child Health. Geneva: WHO. [https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/maternal-nb/preconception\\_care\\_policy\\_brief?sfvrsn=e31b3602\\_1](https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/maternal-nb/preconception_care_policy_brief?sfvrsn=e31b3602_1)