

PENINGKATAN PENGETAHUAN KADER DAN PARA DEWASA MUDA TENTANG PERSIAPAN CALON IBU DAN AYAH SEBELUM KEHAMILAN

Willa Follona, Nessi Meilan

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Email: willafollona@gmail.com

ABSTRACT

A healthy pregnancy requires physical and mental preparation, therefore pregnancy planning must be done before pregnancy. A well-planned pregnancy process will have a positive impact on the condition of the fetus and the physical and psychological adaptation of the mother in pregnancy for the better. Good nutrition also plays a role in preventing complications such as anemia during pregnancy, bleeding, infection prevention, and prevention of pregnancy complications such as congenital abnormalities and others. In preparation for pregnancy, it is also advisable to screen for diseases such as infectious diseases that are at risk of transmitting to the fetus. It is very important to prepare for pregnancy, especially in terms of preparing for its health. Maternal readiness in facing pregnancy is very useful for preventing malnutrition, preparing the body for changes during pregnancy, reducing stress and preventing obesity, reducing the risk of miscarriage, premature delivery, low birth weight and sudden fetal death, and preventing the effects of adverse health conditions. problems during pregnancy. This community service activity aims to increase the knowledge of cadres and young adults regarding pregnancy readiness, carried out using counseling methods, discussions and question and answer lectures. The results showed that this activity could increase the knowledge skills of cadres and youth in preparing themselves to become fathers and mothers. As for suggestions that can be submitted from the results of the community service program, cadres are expected to have the motivation to provide knowledge to cadres so that they can provide good information to teenagers to prepare themselves for pregnancy and become parents.

Keywords: *Cadres, young adult, pre-pregnancy preparation*

ABSTRAK

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. Nutrisi yang baik juga berperan dalam mencegah komplikasi seperti anemia saat kehamilan, perdarahan, pencegahan infeksi, dan pencegahan komplikasi kehamilan seperti kelainan bawaan dan lain-lain. Dalam persiapan kehamilan juga sebaiknya dilakukan skrining penyakit- penyakit seperti penyakit infeksi yang berisiko menular pada janinnya. Sangatlah penting menyiapkan kehamilan terutama dalam hal menyiapkan kesehatannya. 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. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader dan para dewasa muda mengenai kesiapan kehamilan, dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan, diskusi dan ceramah tanya jawab. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan kemampuan pengetahuan kader dan dewasa muda dalam mempersiapkan diri menjadi ayah dan ibu. Adapun saran yang dapat diajukan dari hasil program pengabdian masyarakat, bagi kader

diharapkan dapat memiliki motivasi untuk memberikan pengetahuan kepada para kader agar dapat memberikan informasi yang baik kepada dewasa muda untuk mempersiapkan diri menghadapi kehamilan dan menjadi ayah ibu.

Kata kunci: Kader, dewasa muda, persiapan sebelum kehamilan

PENDAHULUAN

AKI dan AKB merupakan indikator utama derajat kesehatan masyarakat. Saat ini, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia merupakan yang tertinggi di ASEAN yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup (SUPAS, 2015) dan Angka Kematian Bayi (AKB) 24 per 1000 kelahiran hidup (SDKI,2017). Untuk menurunkan AKI dan AKB serta meningkatkan kualitas kesehatan, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah perawatan kesehatan yang dimulai pada saat sebelum terjadinya konsepsi, yang dapat dimulai pada saat remaja.

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan dan menjadi salah satu komponen indeks pembangunan maupun indeks kualitas hidup. Menurut International Classification of Diseases (ICD)-10 definisi kematian ibu (maternal death) adalah kematian perempuan pada saat hamil atau kematian dalam kurun waktu 42 hari sejak terminasi kehamilan tanpa memandang lamanya kehamilan atau tempat persalinan, yakni kematian yang disebabkan karena kehamilannya atau pengelolaannya, tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan, terjatuh dll (BPS, 2012).

Sebagian besar kematian ibu tersebut disebabkan oleh penyebab langsung, yaitu perdarahan, infeksi, eklamsia, persalinan lama dan abortus komplikasi abortus. Sebagian besar komplikasi kehamilan ini dapat dicegah dengan melakukan persiapan pra konsepsi. Dalam Riskesdas tahun 2018 tidak seluruh pasangan siap memiliki menghadapi proses kehamilan atau memiliki anak, salah satu alasan dari pasangan adalah ketidaktepatan waktu dari terjadinya proses kehamilan tersebut. Dampak kehamilan yang tidak direncanakan yang 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). Kondisi unsafe abortion akan sangat dekat dengan kejadian kesakitan dan kematian ibu yang saat ini masih sangat tinggi di Indonesia. (Prihastuti, 2004 dalam Pranata & Sadewo, 2012).

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. Hal-hal yang perlu dipersiapkan pada

kehamilan misalnya pengaturan nutrisi ibu hamil. Nutrisi yang baik juga berperan dalam proses pembentukan sperma dan sel telur yang sehat. Nutrisi yang baik juga berperan dalam mencegah komplikasi seperti anemia saat kehamilan, perdarahan, pencegahan infeksi, dan pencegahan komplikasi kehamilan seperti kelainan bawaan dan lain-lain. Dalam persiapan kehamilan juga sebaiknya dilakukan skrining penyakit- penyakit seperti penyakit infeksi yang berisiko menular pada janinnya misalnya Hepatitis, HIV, Toxoplasma dan Rubella), penyakit yang dapat diperberat dengan kondisi kehamilan misalnya diabetes Mellitus, epilepsi, penyakit jantung, penyakit paru, hipertensi kronis (Anon 2007).

Data Riskesdas 2018, terdapat 37,1% ibu hamil anemia, yaitu ibu hamil dengan kadar hb kurang dari 11,0 gram/dl, dengan proporsi yang hampir sama antara kawasan perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%). Peningkatan proporsi ibu hamil usia 15- 19 tahun dengan KEK dari 31,3% pada tahun 2010 menjadi 38,5% pada tahun 2013. Ketidak siapan kondisi fisik dan mental saat kehamilan ini maka akan berdampak pada saat menjadi ibu dan menjalani proses pengasuhan dari masa emas bayi dan balita. Riskesdas (2018) juga menemukan bahwa dampak dari situasi ini adalah kurang maksimalnya kesehatan saat hamil, ketidaksiapan ibu untuk hamil serta keputusan untuk pengguguran kandungan yang tidak aman. Mempromosikan kesehatan keluarga prakonsepsi merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan kualitas anak yang akan dilahirkan sekaligus dapat membantu pada upaya penurunan kesakitan dan kematian ibu dan bayi.

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. (Varney. 2019).

Saat ini rekomendasi dilaksanakannya kegiatan persiapan dan konseling saat pra konsepsi (sebelum terjadi kehamilan) telah banyak dipublikasikan. Walaupun hal ini sudah direkomendasikan oleh banyak lembaga namun implementasinya sangat rendah misalnya di negara India menunjukkan lebih dari 54 persen perempuan di India tidak mendapatkan informasi seputar persiapan pra konsepsi (Bayrami et al. n.d.). Skrining prakonsepsi ini juga telah dijalankan dengan baik di beberapa negara, baik yang berpenghasilan tinggi seperti Italia, Belanda dan Amerika Serikat , atau negara yang berpenghasilan rendah dan menengah, seperti Bangladesh, Filipina dan Sri Lanka (WHO, 2013). WHO menyebutkan

bahwa 4 dari 10 wanita mengalami kehamilan yang tidak direncanakan sehingga mengakibatkan kebutuhan kesehatan esensial saat kehamilan akan berkurang hingga 40%.

Bonte et al (2014) dalam Oktalia dan Syam (2016) merekomendasikan bahwa perlunya perubahan paradigma pelayanan kesehatan menitikberatkan pada persiapan pada masa pra konsepsi untuk menskrinning pasangan untuk persiapan menjadi orang tua dan persiapan moral adalah yang paling fundamental bagi setiap pasangan. 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 sosial dan ekonomi. Kesiapan ini akan berdampak pada pola pengasuhan anak yang lebih bertanggung jawab.

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 premature, berat bayi lahir rendah dan kematian janin mendadak, dan mencegah efek dari kondisi kesehatan yang bermasalah pada saat kehamilan. (Chandranipapongse & Koren 2013). Program yang dikembangkan pemerintah saat ini sebagian besar dimulai setelah pasangan tersebut menjalani kehamilan misalnya program nutrisi seribu hari pertama kehidupan, program P4K (perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi) maupun program keluarga berencana yang seluruhnya subjek sasarannya pada ibu yang telah menjalani kehamilan dan program kesehatan ibu anak lainnya.

METODE

Permasalahan prioritas mitra yang harus segera diselesaikan pada kader dan para dewasa muda ini adalah masih kurangnya pengetahuan para kader dan calon orang tua tentang persiapan kehamilan sehat. Kader dan para dewasa muda calon ibu dan ayah yang telah mendapatkan informasi yang tepat akan menjadi sumber informasi bagi lingkungannya. Untuk menyelesaikan masalah ini maka disepakati pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan diskusi secara daring karena masih dalam kondisi pandemic. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah RW 11 Kayu Putih Pulo Gadung Jakarta Timur pada Mei - November 2021. Sasaran kegiatan adalah kader posyandu dan dan para dewasa laki-laki dan perempuan di wilayah kelurahan Kayu Putih. Materi

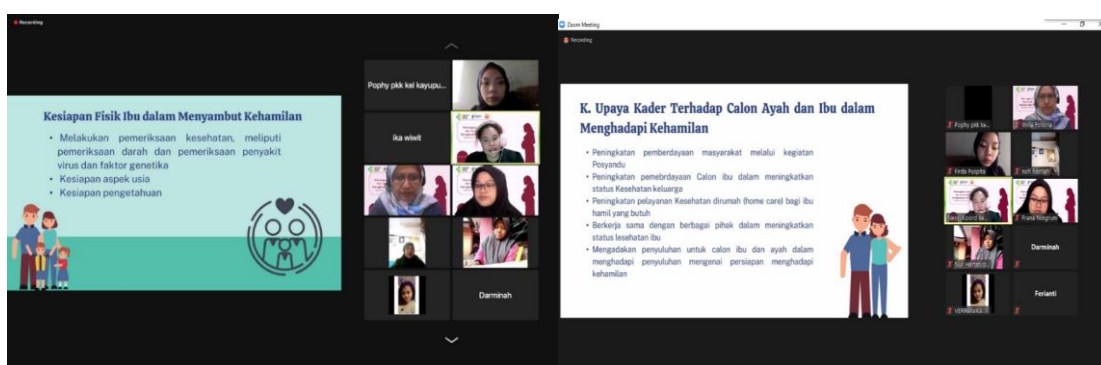
penyuluhan mengenai kesiapan fisik, psikologis, dan sosial dalam menghadapi kehamilan bagi calon orang tua/ibu dan ayah. Indikator keberhasilan penyuluhan ini adalah peningkatan pengetahuan kader dan para dewasa muda calon ibu dan ayah mengenai pengetahuan tentang kesiapan fisik, psikologis, dan sosial dalam menghadapi kehamilan dengan metode evaluasi berupa *post test* dan diskusi pada kader dan dewasa muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

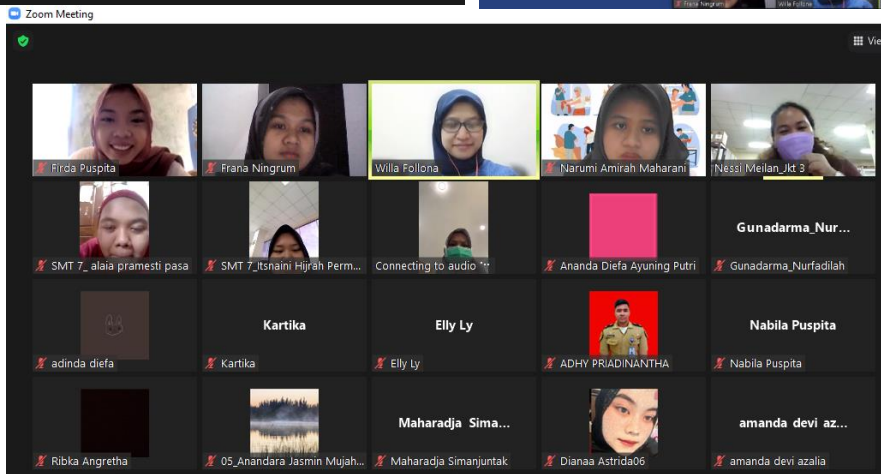
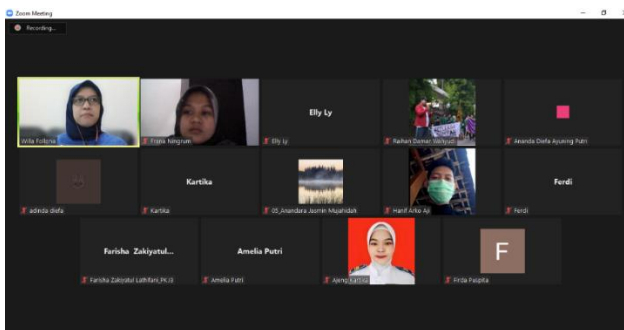
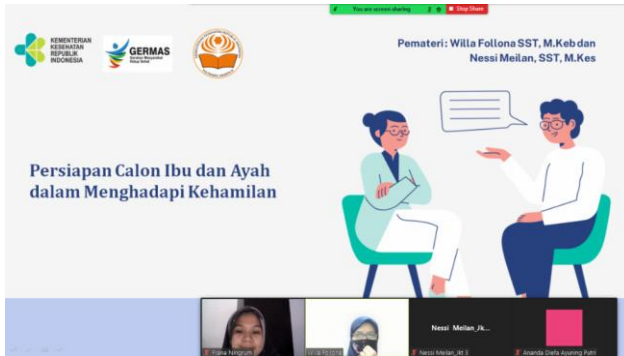
Kegiatan penyuluhan kader dilaksanakan pada bulan Juni 2021 sedangkan penyuluhan pada para dewasa muda calon ibu dan ayah dilaksanakan pada bulan September 2021 dengan melibatkan peserta sebanyak 10 orang kader posyandu dan 23 orang dewasa muda, dilakukan sebanyak masing-masing 2 kali kepada kader dan dewasa muda, sehingga total pelaksanaan kegiatan sebanyak 4 kali.

Dalam kegiatan ini dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan melalui kegiatan diskusi, tanya jawab dan pre-post test. Berdasarkan hasil pre-test diketahui bahwa sebagian besar dewasa muda dan kader posyandu tidak mengetahui tentang usia ideal untuk hamil, kapan masa subur terjadi, hal-hal yang perlu dicegah sebelum terjadi kehamilan adalah terlalu tua, terlalu muda, terlalu dekat dan terlalu sering, menghitung IMT dan makanan apa yang diperlukan selama hamil. Untuk itu para kader dan calon ayah dan ibu ini dibutuhkan banyak informasi tentang persiapan kehamilan.

Pada post-test yang dilakukan pasca penyuluhan kader dan dewasa muda didapatkan bahwa sebagian besar mempunyai pengetahuan yang meningkat dan lebih baik mengenai kesiapan fisik, psikologis dan sosial dalam menghadapi kehamilan.



Kegiatan Penyuluhan Kader



Kegiatan Penyuluhan Pada Dewasa Muda

Berbagai hal perlu dilakukan oleh pasangan calon orang tua agar dapat menghadapi proses kehamilan dengan sebaik-baiknya, salah satunya adalah merencanakan kehamilan. Perencanaan kehamilan merupakan perencanaan berkeluarga yang optimal melalui perencanaan kehamilan yang aman, sehat dan diinginkan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya menurunkan angka kematian maternal. Yang termasuk dalam perencanaan kehamilan tersebut adalah persiapan secara psikologis/mental, fisik dan

finansial/social adalah hal yang tidak boleh diabaikan untuk mempersiapkan kehamilan guna mendukung terciptanya kehamilan yang sehat.

Ibu yang memiliki pengetahuan tentang kesiapan kehamilan yang baik cenderung melakukan persiapan kehamilan lebih baik daripada Ibu yang kurang memiliki pengetahuan kehamilan yang baik. Dalam penelitian oleh Oktalia dan Syam, 2016 menyatakan bahwa 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.

Faktor pendapatan dan keterpaparan informasi menjadi faktor yang paling dominan dibanding pengetahuan dan keterpaparan informasi sesuai dengan penelitian hasil rekomendasi WHO tahun 2015 diketahui bahwa faktor – faktor yang menyebabkan perempuan tidak dapat mengakses pelayanan kesehatan selama masa pra konsepsi, kehamilan dan persalinan adalah kemiskinan (daya beli dan pendapatan), jarak, kekurangan informasi dan ketidak adekuatan pelayanan dan praktik budaya yang tidak aman.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi kehamilan adalah factor psikologis yang berasal dari dalam diri ibu hamil (internal) maupun yang berasal dari luar diri ibu hamil (eksternal). Seperti yang disampaikan oleh Elvina, dkk, 2018 bahwa sebagian besar ibu hamil mendapat dukungan dari suami. Ibu yang mendapat dukungan suami akan lebih siap psikologisnya karena semakin tinggi dukungan dari orang sekitar terutama suami maka akan semakin rendah kecemasan menjelang persalinan yang dialami oleh ibu hamil. Memberikan perhatian dan kasih sayang dapat mengurangi tekanan psikologis ibu, bentuk perhatian seperti menemani pemeriksaan kehamilan dan terus memberikan dukungan bahwa ibu dapat menjalani proses melahirkan dengan lancar dapat membuat ibu senang dan tidak depresi.

Kader dan para dewasa muda calon ibu dan ayah yang telah mendapatkan informasi yang tepat akan menjadi sumber informasi bagi sebaya dan lingkungannya. Hal ini sesuai dengan Follona, dkk, 2014, bahwa pendidikan pada kelompok sebaya akan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pendewasaan usia perkawinan pada remaja, baik di perkotaan maupun perdesaan.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat tercermin dari suksesnya kegiatan penyuluhan yang di hadiri oleh 10 kader posyandu dan 23 dewasa muda. Para peserta penyuluhan berpartisipasi aktif selama kegiatan dengan memperhatikan materi dan

antusias ketika dalam kegiatan diskusi. Adanya peningkatan pengetahuan mengenai persiapan kehamilan bagi calon ibu dan ayah ditandai dengan hasil posttest yang hampir semua mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan terkait kesiapan kognitif menjadi orang tua.

Terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan Pengabmas pada tahun 2021 ini antara lain adalah masih tingginya angka kejadian covid hingga pertengahan tahun. Dikarenakan keadaan tersebut, maka penyuluhan dilakukan dengan metode daring yaitu menggunakan zoom meeting. Pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan dengan menggunakan metode daring, mengakibatkan berkurangnya interaksi antara tim penyuluh dan sasaran pengabmas. Namun hal ini diantisipasi dengan mengirimkan booklet dan video berisikan mengenai materi-materi.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini adalah kader dan para dewasa muda di RW 11 Kelurahan Kayu Putih ini mampu memahami materi penyuluhan tentang kesiapan kehamilan bagi calon ibu dan ayah.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS, <https://sirusa.bps.go.id/sirusa/index.php/indikator/80> diunduh tanggal 20 November 2021
- Bonte, P., Pennings, G. & Sterckx, S., 2014. Is there a moral obligation to conceive children under the best possible conditions? A preliminary framework for identifying the preconception responsibilities of potential parents. *BMC medical ethics*, 15, p.5. Available at: [http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3903016&tool=pmcentrez&rendertype=abs tract](http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3903016&tool=pmcentrez&rendertype=abstract)
- Chandranipapongse, W. & Koren, G., 2013. Preconception counseling for preventable risks. *Canadian Family Physician*, 59, pp.737–739
- Elvina, L., ZA, R. N., & Rosdiana, E. (2018). Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 176.<https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.207>
- Follona, W., Raksanagara, A. S., & Purwara, B. H. (2014). Perbedaan Pendidikan Kelompok Sebaya tentang Pendewasaan Usia Perkawinan di Perkotaan dan Perdesaan. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(2), 157-163.

- Kemenkes, (2018). Kesehatan Reproduksi dan seksual bagi calon pengantin. Kementerian Kesehatan RI
- Laporan Nasional Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Muflikha, I., & Lestari, S. (2019). Gambaran Kesiapan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Mantriyeon Yogyakarta. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/737>
- Pranata, S. & Sadewo, F.S., 2012. Kejadian Keguguran, Kehamilan Tidak Direncanakan Dan Pengguguran Di Indonesia. Diunduh dari https://www.academia.edu/3305713/Kejadian_Keguguran_Kehamilan_Tidak_Direncanakan_Dan_Penggugura_N_Di_Indonesia
- SDKI 2017 diunduh dari <https://e-koren.bkkbn.go.id/wp-content/uploads/2018/10/Laporan-SDKI-2017-WUS.pdf>
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan Menikah pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 6(3), 143–153. <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143> <http://www.who.int/topics/reproductive-health/en>.
- Oktalia, J; Herizasyam. 2016. Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol.3 No 2, Maret 2016.
- Openshaw, M; Jevitt, CM; King, TL. 2019. *Varney's Midwifery Sixth Edition*, Chapter 21. World Headquarters, Jones and Bartlett Learning, Burlington, MA.