



## **SATU LANGKAH SEBELUM AKAD: PEMERIKSAAN DAN EDUKASI PRAKONSEPSI OLEH TIM BIDAN MUDA UMPRI**

**Dzul Istiqomah Hasyim<sup>1</sup>, Cynthia Puspariny<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email : ([dzulistiwa10@umpri.ac.id](mailto:dzulistiwa10@umpri.ac.id) <sup>1</sup>)

**Abstrak : Satu Langkah Sebelum Akad: Pemeriksaan Dan Edukasi Prakonsepsi Oleh Tim Bidan Muda Umpri.** Penting dalam mempersiapkan kondisi fisik, mental, dan sosial calon pengantin sebelum memasuki kehamilan, serta berperan dalam pencegahan stunting sejak dini. Namun, kesadaran calon pengantin terhadap pemeriksaan dan edukasi prakonsepsi masih rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan kesehatan calon pengantin melalui pemeriksaan dan edukasi prakonsepsi berbasis interaktif oleh Tim Bidan Muda UMPRI. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif-edukatif yang meliputi pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, kadar hemoglobin, indeks massa tubuh), edukasi interaktif menggunakan media visual dan permainan edukatif, serta konseling personal. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan serta analisis hasil pemeriksaan kesehatan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian peserta masih mengalami anemia dan status gizi kurang. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan peserta  $\geq 30\%$  setelah diberikan edukasi. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan memahami pentingnya kesiapan kesehatan sebelum menikah. Program ini juga berhasil mencapai indikator capaian, yaitu sebagian besar peserta mengikuti pemeriksaan prakonsepsi secara lengkap. Kesimpulannya, kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendeteksi dini masalah kesehatan calon pengantin. Program ini berpotensi menjadi model edukasi pranikah berbasis kesehatan reproduksi yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan stunting sejak sebelum konsepsi.

**Kata kunci:** prakonsepsi, calon pengantin, edukasi kesehatan, anemia, pencegahan stunting

### **Pendahuluan**

Kesehatan pranikah atau prakonsepsi merupakan tahapan penting yang menentukan kualitas kesehatan ibu dan anak di masa mendatang. Menurut WHO (2020), perawatan prakonsepsi adalah upaya strategis untuk mencegah komplikasi kehamilan dan memastikan kondisi kesehatan optimal sebelum konsepsi terjadi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah anemia, kekurangan gizi, dan kehamilan berisiko tinggi masih sering dijumpai pada pasangan yang tidak melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum menikah (Sari & Lestari, 2023).

Upaya pencegahan stunting dari hulu telah menjadi prioritas nasional, sebagaimana tertuang dalam *Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Salah satu strategi utama dalam regulasi tersebut adalah meningkatkan kesadaran dan kesiapan kesehatan bagi calon pengantin, yang sejalan dengan program *Edukasi Pranikah untuk Pencegahan Stunting* yang digagas oleh BKKBN (2023). Namun di lapangan, kesadaran masyarakat masih rendah. Berdasarkan observasi awal Tim Bidan Muda UMPRI (2024) di wilayah Puskesmas Rejosari, Kabupaten Pringsewu, ditemukan bahwa sebagian besar calon pengantin belum pernah melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) atau konseling pranikah di fasilitas kesehatan. Hal ini didukung pula oleh data Puskesmas Rejosari (2024) yang menunjukkan bahwa sekitar 37% calon pengantin wanita mengalami anemia ringan, dan 28% memiliki status gizi di bawah normal. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa banyak pasangan belum siap secara fisik dan reproduktif untuk memasuki pernikahan.

Melihat situasi ini, perguruan tinggi memiliki peran penting dalam menjembatani kesenjangan antara kebutuhan masyarakat dan layanan yang tersedia. Kementerian Kesehatan (2022) menekankan pentingnya keterlibatan akademisi dan mahasiswa dalam promosi kesehatan reproduksi, terutama dalam masa prakonsepsi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini diinisiasi untuk memperkuat peran Tim Bidan Muda UMPRI dalam menyiapkan generasi keluarga sehat dan sakinah melalui pemeriksaan dan edukasi prakonsepsi secara langsung kepada calon pengantin.

Mitra kegiatan ini adalah RSIAA (Rumah Sehat Ibu Anak ‘Aisyiyah), yang setiap bulan mencatat rata-rata 10-15 pasangan calon pengantin (Data RSIAA, 2024). Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas kader RSIAA, bimbingan pra nikah yang telah berjalan masih berfokus pada pembinaan spiritual dan administrasi pernikahan. Belum ada integrasi program pemeriksaan kesehatan prakonsepsi secara sistematis. Data RSIAA (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar calon pengantin belum pernah mengikuti penyuluhan gizi atau pemeriksaan anemia sebelum menikah. Kondisi ini diperparah dengan keterbatasan sumber daya tenaga kesehatan yang aktif mendampingi kegiatan di RSIAA. Sementara itu, Program Studi Kebidanan UMPRI memiliki tenaga dosen ahli di bidang kesehatan reproduksi, mahasiswa yang kompeten, serta alat pendukung seperti Hb meter, tensimeter, dan alat antropometri. Potensi ini menjadi kekuatan besar dalam menjalin kemitraan sinergis antara dunia akademik dan institusi layanan masyarakat.

Analisis situasi menggambarkan adanya kesenjangan antara kebutuhan dan kapasitas pelayanan kesehatan pranikah. Jika dibiarkan, calon pengantin berisiko memulai kehamilan dalam kondisi kurang gizi, anemia, atau tanpa pemahaman reproduksi yang baik. Dengan demikian, kolaborasi antara UMPRI dan RSIAA menjadi solusi yang relevan dan berkelanjutan (Hidayati & Rahmawati, 2022).

## Metode

### 1. Tahapan Pelaksanaan Program

Kegiatan pengabdian masyarakat “Satu Langkah Sebelum Akad: Pemeriksaan dan Edukasi Prakonsepsi oleh Tim Bidan Muda UMPRI” dirancang dengan pendekatan partisipatif-edukatif, di mana masyarakat menjadi subjek aktif dalam proses pemberdayaan. Program ini menasar calon pengantin wanita dan pria usia produktif di wilayah mitra yaitu RSIAA, yang belum memiliki akses edukasi pranikah dan layanan prakonsepsi berbasis kesehatan reproduksi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis sebagai berikut:

#### a. Tahap Persiapan

- Koordinasi dan perizinan dengan RSIAA.
- Identifikasi calon peserta (remaja akhir, calon pengantin, pasangan usia subur awal) melalui data RSIAA dan kader kesehatan.
- Penyusunan instrumen awal berupa kuesioner tingkat pengetahuan prakonsepsi, form pemeriksaan sederhana (IMT, TD, Hb, riwayat penyakit, dan pola makan).
- Pembuatan media edukatif visual interaktif, seperti leaflet, video edukasi, poster “Langkah Sehat Sebelum Akad”, dan booklet panduan pranikah sehat.
- Pembekalan mahasiswa yang akan terlibat dalam pelaksanaan kegiatan, meliputi keterampilan komunikasi, pemeriksaan dasar kesehatan, dan konseling pranikah.

#### b. Tahap Pelaksanaan Solusi

Pelaksanaan solusi dilakukan melalui dua bidang utama, yaitu bidang kesehatan (layanan pemeriksaan) dan bidang pendidikan (edukasi prakonsepsi).

##### 1) Solusi Bidang Kesehatan (Produksi Layanan Kesehatan)

Masalah utama yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan calon pengantin terhadap pentingnya pemeriksaan pranikah. Solusi yang ditawarkan meliputi:

- Pemeriksaan kesehatan prakonsepsi terpadu: tekanan darah, kadar Hb, IMT, riwayat penyakit genetik, status imunisasi TT, dan skrining anemia.
- Konseling personal hasil pemeriksaan untuk memberikan tindak lanjut dan saran peningkatan status gizi serta rujukan bila ditemukan kelainan.
- Pemberian edukasi suplemen Fe dan leaflet “Langkah Sehat Sebelum Akad”.

Hasil kegiatan ini diharapkan meningkatkan kesadaran dan kepatuhan calon pengantin terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan sebelum menikah.

- 2) Solusi Bidang Pendidikan (Manajemen Pengetahuan dan Literasi Kesehatan)  
Permasalahan lain adalah rendahnya literasi kesehatan reproduksi. Solusi yang diberikan mencakup:
  - Kelas Edukasi Pranikah Sehat dengan metode interaktif (games edukatif, kuis visual, dan simulasi peran bidan-pasien). Tahapan ini diarahkan untuk memperkuat aspek *knowledge management* dan menciptakan agen perubahan lokal di bidang kesehatan reproduksi.

- c. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dilakukan secara berkala untuk menilai keberhasilan program.

- Monitoring proses dilakukan oleh dosen pendamping selama pelaksanaan melalui observasi langsung dan lembar evaluasi kegiatan.
- Evaluasi hasil dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan prakonsepsi, serta analisis hasil pemeriksaan kesehatan.
- Feedback mitra dikumpulkan untuk perbaikan kegiatan lanjutan.

## 2. Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Evaluasi dilakukan melalui:

- Indikator kuantitatif: peningkatan pengetahuan minimal 30% dari hasil pre-test ke post-test, 80% peserta melakukan pemeriksaan prakonsepsi lengkap, dan 70% menerapkan saran perbaikan gizi.
- Indikator kualitatif: kepuasan peserta, perubahan sikap, serta rencana keberlanjutan dari mitra.

Keberlanjutan program dijamin melalui:

- Penyerahan modul digital prakonsepsi ke pihak KUA dan Puskesmas untuk digunakan dalam kegiatan rutin bimbingan pranikah.
- Pembentukan “Duta Bidan Muda Pranikah Sehat” dari mahasiswa dan kader yang akan melanjutkan kegiatan edukasi di masyarakat.
- Potensi pengembangan kegiatan ini menjadi program MBKM Tematik Kesehatan Reproduksi dan proposal Hibah Kompetisi Nasional di tahun berikutnya.

Seluruh kegiatan dilaksanakan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai etika, partisipasi, dan penghormatan terhadap peserta. Pendekatan islami diterapkan dengan mengedepankan *ukhuwah, keikhlasan, dan profesionalitas* sebagai bagian dari implementasi nilai Al-Islam dan Kemuhammadiyah, yang menekankan keseimbangan antara ilmu, iman, dan amal dalam setiap kegiatan pengabdian masyarakat.

## Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat “Satu Langkah Sebelum Akad: Pemeriksaan dan Edukasi Prakonsepsi oleh Tim Bidan Muda UMPRI” telah dilaksanakan di RSIAA sebagai mitra utama dengan sasaran calon pengantin yang mengikuti bimbingan pranikah. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak **(10 calon pengantin)** yang terdiri dari pasangan pria dan wanita usia produktif. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, edukasi interaktif, dan konseling personal.

- a. Hasil Pemeriksaan Prakonsepsi

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan yang meliputi tekanan darah, kadar hemoglobin (Hb), dan indeks massa tubuh (IMT), diperoleh hasil sebagai berikut:

- Sebagian besar peserta memiliki tekanan darah dalam batas normal
- Ditemukan ( $\pm 30-40\%$ ) peserta wanita mengalami anemia ringan

- Sebagian peserta memiliki status gizi kurang berdasarkan IMT
  - Beberapa peserta belum memahami riwayat kesehatan reproduksi dan status imunisasi
- Hasil ini sejalan dengan data awal dalam proposal yang menunjukkan bahwa:
- 37% calon pengantin mengalami anemia
  - 28% memiliki status gizi di bawah normal

Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat calon pengantin yang belum siap secara fisik untuk memasuki kehamilan.

Hasil kegiatan menunjukkan masih adanya calon pengantin yang mengalami anemia dan status gizi kurang. Hal ini memperkuat temuan pada studi pendahuluan dalam proposal, di mana:

- 63% belum pernah periksa Hb
- 70% tidak memahami prakonsepsi

Kondisi ini berisiko terhadap kehamilan risiko tinggi, Bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), Stunting. Dengan demikian, pemeriksaan prakonsepsi terbukti penting sebagai upaya **deteksi dini** sebelum kehamilan terjadi.

b. Hasil Edukasi Prakonsepsi

Edukasi dilakukan dengan metode interaktif berupa Edugame, Media visual (*leaflet*, booklet, poster) dan Diskusi dan simulasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar  $\geq 30\%$  dari *pre-test* ke *post-test*. Sebagian besar peserta yang awalnya tidak memahami pentingnya prakonsepsi menjadi memahami; pentingnya pemeriksaan Hb, konsumsi tablet Fe, perencanaan kehamilan sehat. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama pada sesi permainan edukatif. Peningkatan pengetahuan  $\geq 30\%$  menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan dalam program ini efektif. Hal ini sejalan dengan konsep dalam proposal bahwa edukasi berbasis media visual dan edugame meningkatkan retensi belajar dan pendekatan partisipatif membuat peserta lebih aktif dan mudah memahami materi Berbeda dengan metode ceramah konvensional, pendekatan ini lebih menarik bagi calon pengantin muda dan meningkatkan keterlibatan emosional dan pemahaman.

c. Hasil Konseling dan Tindak Lanjut

Setelah pemeriksaan, peserta mendapatkan konseling personal terkait kondisi kesehatannya.

Hasilnya:

- Peserta dengan anemia diberikan edukasi konsumsi Fe dan perbaikan gizi
- Peserta dengan IMT kurang diarahkan pada peningkatan asupan nutrisi
- Sebagian peserta menyatakan kesediaan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan

d. Capaian Program Berdasarkan Indikator

Berdasarkan indikator yang telah ditetapkan dalam proposal, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil yang baik. Sebagian besar peserta ( $>80\%$ ) mengikuti pemeriksaan prakonsepsi secara lengkap, meliputi pemeriksaan status gizi, tekanan darah, kadar hemoglobin, dan konseling kesehatan reproduksi. Hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta lebih dari 30% setelah diberikan edukasi prakonsepsi melalui metode interaktif. Selain itu, mayoritas peserta telah memahami kondisi kesehatannya sebelum menikah, termasuk faktor risiko yang perlu diperhatikan untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat. Sebagai bentuk keberlanjutan program, tim pengabdian juga menyerahkan modul edukasi prakonsepsi kepada mitra agar dapat digunakan kembali dalam kegiatan penyuluhan dan pendampingan calon pengantin di masa mendatang.

Keunggulan program ini adalah integrasi pemeriksaan kesehatan, edukasi prakonsepsi dan konseling personal. Pendekatan ini sesuai dengan konsep *continuum of care*, di mana intervensi dilakukan sejak

sebelum kehamilan. Selain itu, pelaksanaan di RSIAA (bukan fasilitas kesehatan formal seperti puskesmas) menjadi inovasi penting karena mendekatkan layanan kepada calon pengantin dan mengisi gap layanan di bimbingan pranikah

Kegiatan ini menunjukkan bahwa bidan berperan sebagai edukator, konselor, dan skriner kesehatan dan mahasiswa berperan sebagai agen perubahan dalam Masyarakat. Hal ini sejalan dengan konsep merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dan penguatan soft skill mahasiswa (komunikasi, empati, edukasi kesehatan). Program ini sangat relevan dengan upaya nasional percepatan penurunan stunting karena intervensi dilakukan sebelum kehamilan (hulu) yang menargetkan faktor risiko utama anemia, gizi kurang dan kurangnya pengetahuan

Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi model: Edukasi pranikah berbasis kesehatan reproduksi, Kolaborasi kampus–mitra–masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan calon pengantin, mendeteksi dini masalah kesehatan dan membangun model edukasi prakonsepsi yang inovatif dan aplikatif. Program ini berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesiapan kesehatan pasangan sebelum menikah dan mendukung pencegahan stunting dari hulu

## **Simpulan Dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat “*Satu Langkah Sebelum Akad: Pemeriksaan dan Edukasi Prakonsepsi oleh Tim Bidan Muda UMPRI*” berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Pemeriksaan prakonsepsi mampu mendeteksi dini masalah kesehatan calon pengantin, seperti anemia dan status gizi kurang. Edukasi interaktif terbukti meningkatkan pengetahuan calon pengantin mengenai kesiapan fisik, mental, dan reproduksi sebelum menikah. Keterlibatan mahasiswa sebagai Tim Bidan Muda juga mendukung implementasi program MBKM serta memperkuat edukasi kesehatan di masyarakat. Program ini berpotensi menjadi model edukasi pranikah berbasis kesehatan reproduksi yang dapat diterapkan secara berkelanjutan melalui kerja sama perguruan tinggi dan layanan kesehatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan kesehatan calon pengantin sebagai upaya mendukung kehamilan sehat dan pencegahan stunting sejak sebelum konsepsi. Diharapkan calon pengantin lebih rutin melakukan pemeriksaan prakonsepsi dan menerapkan pola hidup sehat, serta bidan semakin aktif memberikan edukasi dan skrining prakonsepsi sebagai bagian dari pelayanan promotif dan preventif.

## **Daftar Rujukan**

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2023). Panduan Pelaksanaan Edukasi Pranikah dalam Pencegahan Stunting. Jakarta: BKKBN.
- Fitriani, E., Lestari, D., & Andini, N. (2022). Efektivitas Media Visual terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(3), 211–219.
- Hidayati, N., & Rahmawati, F. (2022). Edukasi Prakonsepsi dan Pencegahan Anemia pada Calon Pengantin di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(2), 78–86.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Layanan Kesehatan Reproduksi Prakonsepsi. Jakarta: Ditjen Kesmas.
- Kemendikbudristek. (2020). Panduan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kusumawati, I., Rahayu, L., & Handayani, D. (2023). Interactive Health Education to Improve Pre-Marital Health Literacy. *International Journal of Community Health Nursing*, 4(1), 45–52.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.



**BAGIMU NEGERI : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT**

P-ISSN : 2548-8651 | E-ISSN : 2548-866X

Email : [e-journal@umpri.ac.id](mailto:e-journal@umpri.ac.id)

Sari, D. M., & Lestari, W. (2023). Peran Pemeriksaan Kesehatan Pranikah dalam Pencegahan Stunting dari Hulu. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Indonesia*, 14(1), 55–62.

WHO. (2020). *Preconception Care: Maximizing the Gains for Maternal and Child Health*. Geneva: World Health Organization.