BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perencanaan Kehamilan Bagi CATIN

1. Pengertian Calon Pengantin

Calon pengantin menurut Kemenkes RI (2020) merupakan individu yang akan membentuk sebuah keluarga baru, sehingga penting bagi mereka untuk mempersiapkan kondisi kesehatan sebelum melangsungkan pernikahan. Kesiapan kesehatan ini bertujuan agar proses kehamilan dapat berlangsung secara optimal dan menghasilkan keturunan yang sehat, sekaligus mewujudkan keluarga yang berkualitas, sehat, dan sejahtera. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), calon pengantin diartikan sebagai perempuan usia subur yang berada dalam kondisi sehat sebelum hamil, sehingga mampu melahirkan bayi dalam keadaan normal dan sehat. Di sisi lain, calon pengantin pria diperkenalkan dengan berbagai aspek terkait kesehatan reproduksi baik miliknya sendiri maupun pasangannya.

Pasangan usia subur perlu mempersiapkan dan merencanakan kehamilan yang sehat apabila persiapan dan perencanaan tidak optimal mengakibatkan resiko terjadinya komplikasi pada masa kehamilan, bersalin dan nifas yang meningkatkan resiko kesakitan dan kematian bagi kesehatan ibu dan anak. Persiapan kehamilan yang tidak optimal dapat mengakibatkan komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan nifas sehingga meningkatkan morbiditas dan mortalitas bagi ibu serta janin.

Anemia dalam kehamilan, Kekurangan Energi Kronik (KEK) dalam kehamilan, perdarahan intrapartum, dan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) adalah bentuk komplikasi yang dapat dialami ibu dan bayi akibat kurang optimalnya persiapan kehamilan pada masa prakonsepsi, yaitu masa sebelum terjadinya (Atikah *et al*., 2022). Setiap perempuan memilik hak untuk mendapatkan pelayanan kesehatan sepanjang hidupnya. Permasalahan kesehatan reproduksi tidak dapat diselesaikan dengan jalan melakukan tindakan *kuratif* (pengobatan), tetapi ini merupakan masalah di masyarakat yang harus diperbaiki . Menjaga kesehatan reproduksi wanita adalah hal yang penting, terutama bagi wanita yang tengah merencanakan kehamilan (Salamah *et al*., 2024).

2. Pengertian Persiapan dan Perencanaan Kehamilan

Perencanaan dan persiapan kehamilan adalah dua hal yang berbeda namun saling berkaitan dalam mendukung keberhasilan kehamilan yang sehat. Perencanaan kehamilan adalah proses proaktif yang melibatkan pengambilan keputusan mengenai kapan waktu yang tepat untuk memiliki anak, serta upaya mempersiapkan diri dari aspek fisik, emosional, hingga ekonomi. Sebaliknya, persiapan kehamilan dimulai setelah keputusan untuk hamil telah dibuat, dan berfokus pada tindakan nyata seperti melakukan pemeriksaan medis, penanganan kondisi kesehatan tertentu, serta perubahan gaya hidup yang lebih sehat untuk menunjang kesehatan ibu dan janin selama kehamilan. Kedua proses ini merupakan satu rangkaian yang bertujuan menciptakan kondisi optimal

sebelum dan selama kehamilan. Perencanaan kehamilan dapat mencakup berbagai langkah, seperti memutuskan untuk menggunakan kontrasepsi agar tidak terjadi kehamilan yang tidak diinginkan, maupun menghentikannya ketika telah siap untuk hamil, serta memahami siklus ovulasi guna meningkatkan peluang kehamilan. Sementara itu, persiapan kehamilan berfokus pada langkah-langkah preventif yang mendukung kesiapan tubuh menghadapi kehamilan, misalnya menjaga pola makan seimbang, menghindari konsumsi alkohol dan rokok, serta mengonsumsi suplemen penting seperti asam folat. Pemeriksaan fisik menyeluruh untuk mengevaluasi status kesehatan calon ibu, termasuk pengukuran berat badan, tekanan darah, detak jantung, dan kondisi tubuh lainnya, juga menjadi bagian dari persiapan ini (Anggraini *et al*., 2023).

3. Perencanaan Kehamilan

Kesehatan reproduksi, sebagaimana dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014, merupakan kondisi sehat yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial secara utuh, dan tidak hanya berarti bebas dari penyakit maupun gangguan yang berkaitan dengan sistem dan proses reproduksi.Setiap pasangan memiliki tanggung jawab terhadap tindakan yang diambil dalam menjaga kesehatan dan hak-hak reproduksi yang dimilikinya. Dalam konteks ini, perencanaan kehamilan mencakup keputusan bersama pasangan dalam hal jumlah anak yang diinginkan, pengaturan jarak antar kelahiran, serta waktu yang tepat untuk memiliki anak.

Pasangan suami istri memiliki kebebasan dalam menentukan apakah ingin memiliki anak atau tidak, jumlah anak yang diharapkan, serta rentang waktu antar kehamilan, termasuk pilihan metode kontrasepsi yang sesuai untuk menunda kehamilan. Kebebasan dalam menentukan kapan saat yang tepat untuk memiliki anak juga merupakan bagian dari hak reproduksi. Namun demikian, keputusan terhadap hak-hak reproduksi tersebut seharusnya dilandasi oleh tanggung jawab yang tinggi untuk melaksanakan pilihan tersebut dengan sebaik-baiknya demi kebaikan bersama.

Beberapa aspek umum yang harus dipertimbangkan ketika menyusun perencanaan kehamilan sebagai berikut (Anggraini *et al*., 2023):

a. Aspek fisik

Penilaian terhadap kondisi fisik dapat dilakukan melalui pemeriksaan medis yang bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan tubuh secara umum sekaligus mengidentifikasi potensi risiko kesehatan yang dapat mengganggu proses kehamilan. Pemeriksaan fisik ini meliputi pengukuran tekanan darah, jumlah napas per menit, suhu tubuh, dan denyut nadi. Selain itu, penilaian status gizi juga perlu dilakukan melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, serta lingkar lengan atas (LILA).

Deteksi anemia juga merupakan bagian penting dari evaluasi kesehatan wanita usia subur. Mereka perlu memastikan bahwa

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

kebutuhan gizi harian terpenuhi dengan baik agar tubuh siap menjalani kehamilan secara sehat. Pemenuhan gizi yang optimal juga mendukung kesehatan organ reproduksi sebagai langkah awal menuju pembuahan, yaitu proses bersatunya sel telur dan sperma. Selain itu, penerapan gaya hidup bersih dan sehat menjadi hal penting dalam mencegah berbagai infeksi yang berpotensi membahayakan janin di dalam kandungan.

b. Aspek Mental

Aspek Mental berkaitan dengan kesiapan psikis dari pasangan suami istri untuk memiliki anak, menambah jumlah anak, menunda memiliki anak dan bahkan dengan pilihan tidak ingin memiliki anak. Kesiapan mental pasangan suami istri diperlukan untuk mencegah terjadinya kehamilan yang tidak diinginkan. Kesiapan mental juga berkaitan dengan penerimaan kemungkinan risiko yang tidak diinginkan akibat pengaruh genetika terhadap keturunan yang kelak dimiliki.

Menurut tahapan perkembangan manusia, individu yang berada pada rentang usia 20 hingga 24 tahun tergolong dalam fase dewasa awal. Pada tahap ini, seseorang mulai menunjukkan kematangan baik secara fisik maupun emosional. Oleh karena itu, sebelum memasuki kehidupan pernikahan, remaja perlu memiliki kesiapan psikologis yang memadai yaitu :

1) Kematangan emosi

Pernikahan yang dilakukan pada usia muda sering kali menghadapi tantangan karena tingkat emosi yang belum stabil, yang berpotensi menimbulkan permasalahan dalam hubungan suami istri. Tingkat kematangan emosi ini umumnya akan berkembang seiring bertambahnya usia dan pengalaman hidup.

2) Kemampuan penyesuaian diri

Perkawinan membawa perubahan besar dalam kehidupan seseorang, terutama terkait peralihan status dari individu lajang menjadi pasangan suami atau istri. Perubahan tersebut menuntut kemampuan untuk terus menyesuaikan diri sepanjang perjalanan kehidupan pernikahan.

c. Aspek Sosial

Fase kehamilan merupakan periode penting dalam siklus reproduksi seorang perempuan. Pada masa ini, ibu hamil akan mengalami lonjakan hormon yang memicu berbagai perubahan signifikan dalam aspek mental dan emosional. Mengingat hal tersebut, dukungan sosial dari orang-orang di sekitar menjadi hal yang sangat dibutuhkan. Peran serta suami, keluarga, maupun lingkungan sosial—baik di rumah maupun di tempat kerja—memegang peran penting dalam menciptakan suasana yang nyaman bagi ibu hamil. Dukungan yang diberikan akan berkontribusi pada stabilitas psikis ibu dan berdampak baik bagi perkembangan janin di dalam kandungan.

d. Aspek Ekonomi

Aspek finansial dalam keluarga sangat berpengaruh terhadap kesiapan dalam menyediakan biaya yang dibutuhkan untuk pelayanan kesehatan selama kehamilan dan tahapan lanjutannya. Ketersediaan transportasi untuk menunjang mobilitas ke fasilitas kesehatan serta kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, meskipun tidak selalu identik dengan biaya besar, tetap bergantung pada kondisi ekonomi keluarga. Oleh sebab itu, kesiapan finansial merupakan salah satu komponen penting yang perlu diperhitungkan dalam proses perencanaan kehamilan (Anggraini *et al*., 2023).

Kesiapan secara ekonomi sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Dalam keluarga terdapat beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi, yaitu sebagai berikut:

1) Kebutuhan primer

Kebutuhan primer adalah kebutuhan mendasar yang sangat penting dan harus dipenuhi oleh keluarga. Contohnya adalah kebutuhan akan makanan dan minuman, pakaian, serta tempat tinggal.

2) Kebutuhan sekunder

Kebutuhan sekunder merupakan kebutuhan yang menjadi prioritas setelah terpenuhinya kebutuhan primer. Kebutuhan ini meliputi sarana komunikasi, layanan kesehatan, serta pendidikan.

3) Kebutuhan tersier

Kebutuhan tersier merupakan kebutuhan yang bersifat pelengkap dan mewah, muncul setelah kebutuhan dasar dan tambahan

terpenuhi. Contoh dari kebutuhan ini adalah mobil pribadi, apartemen, dan barang-barang berkelas lainnya.

4. Persiapan Kehamilan

Menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten dalam keseharian selama masa prakonsepsi dapat berkontribusi besar terhadap keberhasilan kehamilan sekaligus menurunkan risiko terjadinya komplikasi (Ignaszak-kaus *et al*., 2018). Oleh karena itu, pasangan yang sedang merencanakan kehamilan dianjurkan untuk mulai melakukan konsultasi medis dan mempertimbangkan perubahan dalam pola hidup mereka, idealnya dilakukan tiga sampai enam bulan sebelum mencoba untuk hamil (NSW Government, 2023). Berikut beberapa langkah langkah persiapan kehamilan untuk menjaga kesehatan ibu dan janinnya (Anggraini *et al*., 2023):

a. Pemeriksaan Kesehatan Prakonsepsi

Pemeriksaan prakonsepsi merupakan tahapan penting yang dilakukan setelah pasangan memutuskan untuk merencanakan kehamilan. Perencanaan kehamilan menjadi aspek krusial bagi calon ibu sebelum memasuki masa kehamilan. Pemeriksaan ini idealnya dilakukan dalam rentang waktu 3 hingga 6 bulan sebelum konsepsi, agar tubuh calon ibu benar-benar siap secara fisik dan mental untuk menerima kehadiran janin dan menjalani kehamilan dengan sehat (Teshome et al., 2020). Pemeriksaan prakonsepsi bertujuan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan secara menyeluruh sebagai bagian

dari persiapan kehamilan. Pelayanan kesehatan prakonsepsi meliputi komunikasi, pemberian informasi dan edukasi; pelayanan konseling; skrining terhadap riwayat penyakit serta faktor risiko, termasuk deteksi dini masalah kesehatan jiwa, penyakit turunan; imunisasi; pemberian suplementasi gizi; pemeriksaan medis mencakup pemeriksaan tanda vital, status gizi, deteksi anemia, dan pemeriksaan fisik lengkap sesuai indikasi medis yang relevan dan/atau pelayanan kesehatan lainnya (Kemenkes RI, 2021).

Langkah ini bertujuan untuk mendukung pengambilan keputusan yang tepat, sekaligus mencegah kemungkinan risiko yang mungkin timbul selama masa kehamilan. Hasil pemeriksaan prakonsepsi juga berguna dalam perencanaan keluarga secara menyeluruh. Pemeriksaan yang dilakukan dapat mencakup deteksi penyakit dan virus, tes darah, serta analisis faktor genetik (NSW Government, 2023). Secara umum, perawatan prakonsepsi mencakup penilaian dan intervensi yang bertujuan untuk mengenali dan memodifikasi risiko medis, perilaku, maupun sosial yang berpotensi memengaruhi kesehatan perempuan serta hasil kehamilannya bahkan sebelum proses konsepsi berlangsung. Terdapat empat tujuan kesehatan prakonsepsi (Natalina, 2019) yaitu:

1) Meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan prakonsepsi.

2) Meyakinkan bahwa semua wanita usia subur bisa menerima pelayanan perawatan prakonsepsi yang akan memungkinkan mereka akan kesehatan yang optimal.
3) Mengurangi risiko lahir cacat.
4) Mengurangi hasil kehamilan yang merugikan

Jika dalam pemeriksaan kesehatan ditemukan adanya masalah kesehatan, maka pasangan suami istri disarankan untuk menunda rencana kehamilan dan menjalani pengobatan hingga kondisi tersebut dinyatakan sembuh atau terkendali, di bawah pemantauan tenaga medis.

b. Konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang

Pola makan yang diterapkan hendaknya memenuhi prinsip gizi seimbang dengan keragaman bahan pangan dan asupan kalori yang memadai. Hindari konsumsi makanan cepat saji, bahan makanan yang mengandung pengawet, pewarna buatan, serta zat-zat lain yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan.

c. Menjaga Kebugaran Tubuh dengan Aktivitas Fisik Teratur

Baik sebelum kehamilan, selama masa gestasi, maupun setelah melahirkan, perempuan disarankan untuk melakukan aktivitas fisik berintensitas sedang selama 30 menit per hari, lima kali dalam seminggu, atau setidaknya mencapai total 150 menit dalam seminggu.

d. Konsumsi Asam folat

Untuk mencegah terjadinya cacat tabung saraf pada janin, disarankan bagi perempuan usia subur mengonsumsi suplemen asam folat minimal 0,4 mg (400 µg) setiap hari, dimulai setidaknya satu bulan sebelum kehamilan dan dilanjutkan hingga trimester pertama. Bagi wanita dengan risiko tinggi (seperti memiliki riwayat anak dengan cacat tabung saraf, sedang mengonsumsi obat antikejang, menderita diabetes melitus, atau memiliki indeks massa tubuh ≥30), dianjurkan mengonsumsi asam folat sebanyak 4 mg per hari, dimulai sejak 1–3 bulan sebelum kehamilan dan diteruskan selama trimester pertama (Jacob *et al*., 2020). Kekurangan asam folat dapat berdampak pada terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan janin (Meyana dkk, 2023).

e. Pastikan asupan nutrisi penting seperti zat besi, yodium, dan vitamin D tercukupi, bila diperlukan konsumsi suplemen tambahan sesuai kebutuhan.

f. Hindari merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat-obatan terlarang.

g. Waspadai Zat Beracun dan Lingkungan Terkontaminasi

Sebisa mungkin jauhi paparan bahan kimia berbahaya seperti pestisida, logam berat, pupuk kimia, dan zat beracun lainnya, termasuk kotoran hewan seperti kucing atau tikus. Paparan bahan-bahan ini dapat mengganggu sistem reproduksi dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada janin maupun anak di kemudian hari.

Pelajari cara melindungi diri dan lingkungan dari paparan tersebut, baik di rumah maupun di tempat kerja.

h. Jaga Berat Badan Ideal

Menjaga berat badan dalam kisaran sehat merupakan bagian penting dalam persiapan kehamilan. Obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan serius, seperti komplikasi kehamilan, penyakit jantung, diabetes tipe 2, serta kanker tertentu (misalnya endometrium, payudara, dan kolorektal). Sementara itu, berat badan yang terlalu rendah juga dapat menimbulkan masalah kesehatan. Upaya menjaga berat badan ideal dapat dilakukan dengan pola makan sehat dan olahraga rutin.

i. Pelihara Kesehatan Mental

Kesehatan mental mencakup cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi situasi hidup. Menjaga stabilitas emosi sangat penting dalam tahap prakonsepsi. Hindari stres berlebihan dan prioritaskan waktu untuk relaksasi, seperti melalui rekreasi. Beban kerja sebaiknya dikurangi agar tidak memicu gangguan emosional, hindari stress berlebihan. Jika perasaan cemas atau stres tidak kunjung mereda hingga mengganggu aktivitas harian, konsultasi dengan tenaga profesional kesehatan jiwa sangat dianjurkan (Anggraini *et al*., 2023).

5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Persiapan Kehamilan Sehat

Status kesehatan individu memiliki peran signifikan terhadap proses kehamilan serta berdampak pada kualitas hidup anak yang akan

dilahirkan. Dengan mengetahui kondisi kesehatan masing-masing, pasangan dapat merencanakan kehidupan pernikahan secara lebih bijaksana. Pemeriksaan kesehatan memang dapat dilakukan sebelum kehamilan, tetapi pelaksanaannya akan lebih optimal jika dilakukan tiga hingga enam bulan sebelum pernikahan. Hal ini bertujuan agar pasangan memiliki cukup waktu untuk memahami dan mempertimbangkan risiko kesehatan yang mungkin ada, sebelum mengambil keputusan untuk melanjutkan ke jenjang pernikahan (Yani *et al.*, 2024).

Hal-hal yang harus diperhatian dan disiapkan pasangan suami istri beserta calon ibu hamil untuk mendapatkan masa kehamilan yang sehat, diantaranya yaitu:

1) Usia

Usia menjadi salah satu pertimbangan dalam menentukan kapan akan mempersiapkan kehamilan. Usia aman untuk bereproduksi adalah usia 20-35 tahun. Pada usia yang lebih muda, rahim dan panggul ibu dapat terjadi pertumbuhan yang belum mencapai ukuran yang dewasa, sehingga keselamatan dan kesehatan janin dalam kandungan dapat dipertanyakan. Belum matangnya kondisi kejiwaan dan kemandirian dapat menjadi kekuatiran dalam kemampuan merawatan diri dan bayinya kelak. Pada usia yang lebih dari 35 tahun juga perlu mempertimbangkan rencana kehamilannya, pada usia yang lebih dari 35 tahun tersebut mudah terjadi penyakit pada ibu, organ reproduksi ibu juga mulai menua dan adanya kemungkinan kekakuan

jalan lahir, sehingga harus lebih memberikan perhatian khusus jika terjadi kehamilan, karena adanya risiko yang lebih besar pada kehamilan dan persalinan. Jika memang karena kondisi tertentu mengharuskan merencanakan suatu kehamilan pada usia yang lebih dari 35 tahun, maka untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat perlu melakukan konseling pra-kehamilan.

Selain usia ibu, usia anak terakhir juga harus menjadi pertimbangan dalam merencanakan kehamilan untuk anak selanjutnya. Usia anak terkecil yang direkomendasikan untuk ibu dapat hamil kembali adalah harus berusia lebih dari dua tahun. Pada ibu hamil yang jeda kelahiran anak paling kecil < 2 tahun, kesiapan dan kesehatan fisik serta uterus masih membutuhkan fase istirahat yang cukup, adanya kemungkinan ibu juga masih memberikan asi, kebutuhan asuhan dan perhatian orang tua pada anak juga perlu dijadikan pertimbangan (Ardiansyah *et al*., 2022).

2) Sosial Ekonomi (Perkerjaan)

Anak membutuhkan lingkungan tempat tinggal yang stabil. Kesiapan sosial ekonomi pada remaja atau calon orang tua ditandai dengan kemampuannya dalam memenuhi kebutuhan dasar keluarga, seperti sandang, pangan, tempat tinggal, serta akses terhadap pendidikan Oleh karena itu, meskipun seseorang telah memasuki usia di atas 20 tahun, jika ia bersama pasangannya belum memiliki kemampuan untuk mencukupi kebutuhan tersebut, maka belum dapat

dikatakan siap untuk menjalani kehamilan dan proses persalinan (Watini *et al*., 2021).

3) Pendidikan

Pendidikan kesehatan reproduksi memiliki peran yang sangat penting bagi remaja, mengingat setiap individu berhak memperoleh akses dan informasi yang memadai mengenai kesehatan reproduksi. Menurut penelitian (Zulaizeh *et al*., 2023)yang berjudul pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan calon pengantin mengenai kesehatan pranikah. Menunjukkan calon pengantin dengan tingkat pengetahuan kesehatan pranikah dari 48 calon pasangan tingkat pengetahuan calon pengantin perempuan dan laki-laki yang kurang dan cukup, lebih besar dibandingkan pengetahuan calon pengantin yang baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan pranikah. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memperluas jangkauan promosi kesehatan pranikah melalui pendekatan yang lebih inovatif dan kreatif dalam penggunaan metode serta media edukasi, agar pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan lebih efektif oleh para calon pengantin (Watini *et al*., 2021).

4) Pengetahuan

Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi. Hal ini diperkuat

oleh hasil penelitian oleh (Januarti *et al*., 2020) tentang pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan calon pengantin menujukkan erjadi peningkatan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 17,75.Hasil uji *paired test* didapatkan hasil *p-value* 0,000 (<0,05) yang artinya ada pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan calon pengatin (Watini *et al*., 2021).

5) Status Gizi

Gizi prakonsepsi merupakan salah satu bentuk persiapan kehamilan. Status gizi calon ibu sebelum hamil perlu diperhatikan. Untuk memastikan calon ibu dalam kondisi status gizi yang baik diperlukan pengukuran dengan menghitung IMT dan perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan sumplementasi asam folat untuk menghindari kekurangan asam folat yang menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembang janin (Yani *et al*., 2024).

Status gizi yang dimiliki oleh seorang calon ibu akan menentukan hasil kelahiran termasuk pertumbuhan janin, berat bayi lahir, anomaly kongenital dan kesehatan jangka panjang pada program bayi tabung. Sehingga status gizi calon ibu sebelum hamil adalah determinan utama pada awal perkembangan embrio dan berkaitan dengan kelanjutan hasil pada kesehatan ibu dan janin (Salavati *et al*., 2020)

Kondisi status gizi ibu, baik sebelum maupun selama masa kehamilan, memiliki pengaruh besar terhadap berat badan bayi saat

lahir. Ibu dengan status gizi yang kurang hingga buruk berisiko tinggi melahirkan bayi dalam kondisi malnutrisi dan prematur. Kekurangan gizi yang dialami sebelum atau selama kehamilan juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kerusakan pada otak dan sumsum tulang belakang janin, karena perkembangan sistem saraf pusat berlangsung pada 2 hingga 5 minggu pertama setelah pembuahan. Selama kehamilan, kebutuhan asam folat meningkat dua kali lipat untuk mendukung pembentukan sel-sel baru, pematangan sel darah merah, sintesis DNA, pembentukan heme, serta proses metabolisme energi (Argaheni *et al*., 2022).

6) Vaksinasi

Dalam rangka mempersiapkan kehamilan yang sehat, penting bagi calon ibu untuk meninjau kembali status vaksinasi yang dimilikinya. Pemerintah Indonesia mewajibkan setiap calon pengantin wanita (CPW) untuk menerima vaksinasi Tetanus Toksoid (TT). Vaksin TT berfungsi untuk melindungi ibu dari infeksi tetanus, baik pada saat hubungan pertama setelah pernikahan, selama masa kehamilan, maupun saat proses persalinan. Selain itu, vaksin ini juga bertujuan mencegah terjadinya tetanus neonatorum pada bayi yang baru lahir. Untuk mencapai perlindungan jangka panjang, vaksin TT diberikan sebanyak lima kali secara bertahap, yang nantinya dapat memberikan imunitas seumur hidup(Argaheni *et al*., 2022).

7) Kebugaran fisik dan Olahraga

Fisik yang bugar bermanfaat dalam persiapan kehamilan yang sehat. Perempuan menyatakan bahwa dengan berolahraga secara rutin dan teratur dapat mengurangi stress dan mempertahankan berat badan, juga untuk meningkatkan suasana hati. Namun, juga harus mewaspadai adanya olahraga yang berlebihan dapat menimbulkan ketidakseimbangan hormonal yang menyebabkan terjadinya amenorea, perlu mewaspadai juga adanya risiko perlukaan fisik akibat olahraga dan berbagai konsekuensinya. Calon ibu hamil harus bijak dalam memilih olahraga yang sesuai dengan kondisi fisiknya, suami harus juga dapat memberikan masukan, dukungan dan pendampingan

8) Kunjungan ke Tenaga Kesehatan

Dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat, pasangan suami istri perlu melakukan kunjungan dokter ataupun bidan untuk melakukan konseling pra konsepsi dan memastikan kesiapan kondisi fisik untuk memulai merencanakan ataupun mempersiapan kehamilan supaya dapat dilalui dengan sehat dan aman, termasuk jika adanya penyakit yang diderita oleh pasangan suami istri dapat dikonsultasikan kepada dokter untuk mengurangi risiko timbulnya keparahan karena adanya suatu penyakit yang telah diderita sebelum hamil (Argaheni *et al.*, 2022). Konseling prakonsepsi kepada wanita adalah bentuk promosi kesehatan. Konseling prakonsepsi penting karena wanita akan mendapatkan informasi terkait fertilitas dan risiko terkait masa kehamilan dan kelahiran serta infertilitas. Hasil konseling prakonsepsi

dapat membantu wanita untuk membuat keputusan mengenai persiapan fisik dan psikologi bagi diri dan janinnya. Promosi Kesehatan melalui konseling sangat penting pada masa prakonsepsi pada wanita yang mempunyai riwayat abortus berulang, bayi lahir prematur, atau bayi dengan kelainan kongenital, atau kecacatan dampak teratogenik atau penyakit penyerta pada ibu hamil. Pada sesi promosi kesehatan perlu juga mengajarkan cara mengelola stress di masa hamil, dan informasi pentingnya melakukan pemeriksaan kehamilan minimal empat kali dan maksimal 12 kali selama masa kehamilan (Shintya *et al*., 2023).

9) Pola Hidup

Kondisi tubuh yang sehat antara lain ditunjang oleh kebiasaan mandi secara rutin menggunakan air bersih dan sabun, yang tidak hanya berfungsi untuk menghilangkan debu dan kotoran yang menempel, tetapi juga memberikan rasa segar bagi tubuh. Selain itu, menjaga kesehatan gigi dengan menyikatnya secara benar minimal setelah makan dan sebelum tidur penting dilakukan guna mencegah sisa makanan tertinggal yang dapat menyebabkan kerusakan gigi serta mencegah terjadinya karies (Argaheni *et al*., 2022) .

10) Dana

Pasangan usia subur yang merencanakan adanya kehamilan, harus memiliki persiapan dana untuk menghadapi kehamilan dan persalinan. Dana dibutuhkan untuk melakukan ante natal care ke petugas

kesehatan, pemenuhan kebutuhan primer termasuk kecukupan nutrisi selama kehamilan, mengingat adanya kebutuhan nutrisi yang lebih banyak pada saat hamil dibandingkan kondisi sebelum terjadi kehamilan. Kemungkinan adanya keadaan gawat darurat selama masa kehamilan dan persalinan juga harus dipertimbangkan oleh semua pasangan subur yang menyiapkan diri untuk mendapatkan suatu kehamilan. Selain itu dana juga dibutuhkan untuk menyiapkan kebutuhan pokok bayi dan biaya perawatan bayi (Argaheni *et al*., 2022).

6. Psikologis Calon Pengantin Perempuan dalam Perencanaan Kehamilan

Persiapan psikologis yang baik pada perempuan menjelang kehamilan memberikan banyak keuntungan, antara lain mencegah terjadinya kekurangan gizi, mempersiapkan tubuh terhadap perubahan selama masa kehamilan, serta membantu menurunkan tingkat stres. Selain itu, kesiapan tersebut juga dapat memperkecil kemungkinan terjadinya komplikasi seperti abortus, persalinan prematur, berat bayi lahir rendah (BBLR), dan kematian janin sebelum lahir (IUFD), serta mencegah dampak negatif dari kondisi medis yang tidak optimal selama kehamilan (Oktalia & Harizasyam, 2019).

Masa kehamilan adalah masa khas yang dialami oleh seorang perempuan dengan merasakan berbagai perubahan sehingga memerlukan

penyesuaian diri. Penyesuaian diri yang baik dilakukan oleh ibu hamil dapat dilihat dari bermacam-macam bentuk diantaranya:

a. Kemampuan dalam mengelola tekanan dan frustrasi selama kehamilan, yang tampak dari kontrol emosi yang stabil dan tetap terjalinnya hubungan sosial yang baik dengan orang di sekitarnya.
b. Mampu membangun mekanisme psikologis yang adaptif, yang ditunjukkan melalui tindakan langsung dalam menghadapi permasalahan yang muncul.
c. Mengembangkan perilaku positif yang mendukung kesehatan kehamilan guna menghadapi berbagai tantangan selama masa kehamilan, misalnya melalui proses belajar dari pengalaman pribadi maupun orang lain.
d. Respons psikologis yang tepat dalam mengatasi masalah, dengan tetap mempertahankan ketenangan dan kemampuan mengambil tindakan solutif.
e. Proses belajar dari pengalaman pribadi untuk meningkatkan kesiapan dalam menjalani kehamilan secara optimal (Astuti *et al.*, 2000)

Oleh karena itu beberapa hal yang perlu di ketahui oleh ibu hamil agar dapat beradaptasi dengan baik diantaranya:

1) Perubahan psikologi ibu pada masa kehamilan, antara lain :
   a) Perubahan Emosional
   b) Cenderung Malas Beraktivitas
   c) Sensitif

d) Mudah Cemburu
e) Meminta Perhatian Lebih
f) Perasaan Ambivalen
g) Perasaan Ketidaknyamanan
h) Depresi
i) Stres
j) Ansietas
k) Insomnia

2) Kebutuhan Psikologis

Pada Ibu Hamil Dalam mempersiapkan kehamilannya seorang ibu hamil perlu memahami dan memperoleh hal-hal yang berkaitan tentang kebutuhan psikologisnya diantaranya: *Support* Keluarga, *Support* Tenaga Kesehatan, Rasa Aman dan nyaman selama kehamilan dan Persiapan menjadi orang tua yang baik Pada persiapan seorang perempuan menjadi orang tua, pendidikan orang tua bertujuan untuk mempersiapkan seorang perempuan untuk menemukan tantangan dalam melahirkan anak dan segera menjadi orang tua. Salah satu persiapan menjadi orang tua yaitu dengan mengikuti kelas pendidikan kelahiran atau kelas antenatal (Pangesti, 2018).

B. Konsep Dasar Kehamilan

1. Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah fase dalam kehidupan seorang wanita di mana ia mengandung embrio atau janin dalam tubuhnya (Irianto, 2015). Proses

ini terdiri atas serangkaian tahapan yang saling terkait, dimulai dari pelepasan sel telur (ovulasi), pergerakan sperma dan ovum, pembuahan, pertumbuhan dan pembelahan zigot, penempelan hasil konsepsi pada dinding rahim (nidasi), pembentukan plasenta, hingga perkembangan janin hingga cukup usia untuk dilahirkan (Manuaba *et al*., 2012).

Dengan kata lain, kehamilan merupakan keadaan mengandung janin yang dimulai dari proses pembuahan hingga berakhir pada saat proses kelahiran berlangsung (Nugroho *et al.*, 2014).

2. Diagnosis Kehamilan

Diagnosis kehamilan dalam (Manuaba *et al*., 2012)terdiri dari :

a. Tanda Dugaan Kehamilan

Tanda dugaan hamil terdiri atas amenorea (terlambat datang bulan), mual dan muntah (emesis), ngidam, payudara tegang, sering miksi, konstipasi atau obtipasi, pigmentasi kulit, epulis, varises atau penampakan pembuluh darah vena.

b. Tanda Tidak Pasti Kehamilan

Ciri-ciri ini mencakup pembesaran rahim sesuai usia kehamilan, adanya tanda Hegar (pelunakan isthmus uteri sehingga terasa seolah-olah tubuh rahim terpisah dari serviks), tanda Chadwick (warna keunguan pada mukosa vagina dan vulva), tanda Piscacek (rahim tampak membesar ke satu sisi), kontraksi Braxton Hicks (rahim mengeras saat disentuh), serta gerakan menggoyang janin

(ballottement). Selain itu, hasil pemeriksaan biologis kehamilan biasanya menunjukkan hasil positif.

c. Tanda Pasti kehamilan

Dinyatakan melalui pengamatan dan perabaan terhadap gerakan janin, identifikasi bagian-bagian tubuh janin, dan terdengarnya denyut jantung janin.

d. Periode Kehamilan

Kehamilan dibagi menjadi tiga periode yaitu sebagai berikut :

1) Trimester 1 : Dimulai dari konsepsi hingga kehamilan 12 minggu
2) Trimester 2 : Dimulai dari 13 minggu sampai 28 minggu
3) Trimester 3 : Dimulai dari 29 minggu sampai 40 minggu

e. Tanda Bahaya kehamilan

1) Trimester I

a) Perdarahan pervaginam

Perdarahan yang terjadi pada masa kehamilan kurang dari 22 minggu. Perdarahan pervagunam terdiri dari :

(1)Abortus

Abortus adalah ancaman atau pengeluaran hasil konsepsi (pertemuan sel telur dan sperma) pada usia kehamilan kurang dari 20 minggu atau berat janin kurang dari 500 gram (Nugroho, 2010).

(2)Kehamilan Ektopik

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Kehamilan ektopik adalah gangguan yang muncul akibat implantasi hasil konsepsi (blastosit) diluar endometrium kavum uteri (95%) yang terjadi tubaria atau ruptut?/……..r tuba maupun yang belum (Nugroho, 2010).

(3) Mola Hidatidosa (Hamil Anggur)

Hamil anggur terjadi ketika hasil pembuahan tidak berkembang menjadi janin, melainkan membentuk jaringan trofoblast yang tumbuh abnormal. Vili korialis berubah secara patologis menjadi besar, edematus, dan menyerupai buah anggur (Nugroho, 2010).

(4) Mual Muntah Berlebihan (Hiperemesis Gravidarum)

Mual dan muntah hebat yang berlangsung terus menerus hingga usia kehamilan 4 bulan, disertai penurunan kondisi tubuh secara umum. Kondisi ini memerlukan penanganan medis (Setiyaningrum, 2014)

(5) Sakit Kepala Yang Hebat

Sakit kepala yang hebat merujuk pada kasus pre eklamsia dan eklamsia berat pada ibu hamil. Namun, apabila sakit kepala yang dirasakan bila hilang waktu isitirahat ini tidak perlu menjadi perhatian (Setiyaningrum, 2014).

(6) Anemia

Anemia dalam kehamilan adalah jika kadar hemogobin < 11 gr/dl pada trimester I dan III, atau jika kadar hemoglobin <

10,5 gr/dl pada trimester II. Anemia pada ibu hamil membawa bahaya bagi ibu hamil yaitu perdarahan, keguguran, bayi berat lahir rendah, jiwa ibu terancam dan bayi lahir mati (Setiyaningrum, 2014).

4) Trimester II

Tanda bahaya trimester II menurut (Irianto & Koes, 2015) terdiri dari:

a) Bengkak Pada Wajah, Kaki dan Tangan

Edema merupakan penimbunan cairan yang berlebih dalam jaringan tubuh, dapat diketahui dari kenaikan berat badan serta pembengkakan kaki, jari tangan dan muka. Edema peritibial yang ringan sering ditemukan pada kehamilan biasa, sehingga tidak seberapa berarti untuk penentuan diagnosa pre eklampsia. Hampir dari seluruh dari ibu-ibu akan mengalami bengkak yang normal pada kaki yang biasanya hilang setelah beristirahat atau meninggikan kaki. Edema yang mengkhawatirkan ialah edema yang muncul mendadak dan cenderung meluas. Hampir separuh dari ibu-ibu akan mengalami bengkak yang normal pada kaki yang biasa muncul pada sore hari dan biasanya hilang setelah beristirahat atau meletakkan kaki lebih tinggi. Bengkak bisa menunjukkan adanya masalah serius jika muncul pada muka dan tangan tidak hilang setelah beristirahat dan diikuti dengan keluhan fisik

lain. Hal ini bisa merupakan pertanda anemia, gagal jantung atau pre eklampsia.

Sistem kerja ginjal yang tidak optimal pada wanita memengaruhi sistem kerja tubuh sehingga hamil menghasilkan kelebihan cairan. Ini dapat terlihat setelah kelahiran, ketika pergelangan kaki yang bengkak semakin parah. Ini dikarenakan jaringan tambahan yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin selama dalam kandungan tidak lagi dibutuhkan dan akan dibuang setelah sebelumnya di proses oleh ginjal menjadi urine. Oleh karena itu ginjal belum mampu bekerja secara optimal, kelebihan cairan yang menumpuk dihasilkan disekitar pembuluh darah hingga ginjal memprosesnya lebih lanjut. Terkadnag bengkak membuat kulit di kaki di bagian bawah meregang, terlihat mengkilat, tegang dan sangat tidak nyaman.

b) Keluar Air Ketuban Sebelum Waktunya

Keluarnya cairan berupa air dari vagina setelah kehamilan 22 minggu, ketuban dinyatakan pecah dan jika terjadi sebelum proses persalinan berlangsung.

c) Perdarahan Hebat atau Masif

Perdarahan hebat atau masif pada kehamilan muda

d) Gerakan Bayi Berkurang

Ibu mulai merasakan gerakan bayinya selama bulan ke 5 atau ke-6, beberapa ibu dapat merasakan gerakan bayinya lebih awal. Jika bayi tidur, gerakannya akan melemah. Bayi harus bergerak paling sedikit 3 kali dalam periode 3 jam. Gerakan bayi akan lebih mudah terasa jika berbaring atau beristirahat dan jika ibu makan dan minum dengan baik. Apabila ibu tidak merasakan gerakan bayo seperti biasa, hal ini merupakan suatu resiko tanda bahaya. Bayi kurang bergerak seperti biasa bisa dikarenakan aktivitas ibu yang berlebihan, keadaan psikologis ibu maupun kecelakaan sehingga aktivitas bayi dalam rahim tidak seperti biasanya.

5) Trimester III

Tanda bahaya trimester III menurut (Irianto, 2015) terdiri dari:

a) Perdarahan pervaginam

Setiap perdarahan yang terjadi melalui jalan lahir setelah usia kehamilan 28 minggu disebut sebagai perdarahan antepartum. Kondisi ini memerlukan perhatian serius karena berisiko tinggi terhadap keselamatan ibu dan janin. Pendarahan dapat berlangsung sedikit namun terus-menerus hingga menyebabkan anemia berat, atau bisa juga terjadi secara mendadak dalam jumlah banyak yang memicu syok, lemas, denyut nadi kecil, dan tekanan darah menurun. Umumnya, perdarahan yang dianggap berbahaya berwarna merah terang, jumlahnya banyak, dan

terkadang disertai nyeri. Kemungkinan penyebabnya antara lain plasenta previa atau solusio plasenta, yaitu kondisi di mana plasenta menutupi jalan lahir atau terlepas dari tempat perlekatannya sebelum bayi dilahirkan.

b) Sakit kepala yang hebat

Sakit kepala biasa terjadi selama kehamilan dan sering kali merupakan ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala ini bisa terjadi apabila ibu kurang istirahat, kecapean, atau menderitan tekanan darah tinggi. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah yang serius adalah sakit kepala hebat yang menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Kadang-kadang dengan sakit kepala yang hebat tersebut ibu mungkin menemukan bahwa penglihatannya menjadi kabur atau berbayang, Assesmen yang mungkin adalah gejala preeklampsi.

c) Pengelihatan kabur

Karena pengaruh hormonal, ketajaman penglihatan ibu dapat berubah dalam kehamilan. Perubahan ringan adalah normal. Masalah visual yang mengindikasikan keadaan yang mengancam jiwa ibu adalah perubahan visual mendadak, misalnya pandangan kabur atau berbayang. Perubahan penglihatan ini mungkin disertai dengan sakit kepala yang hebat. Assesmen yang mungkin adalah gejala dari preeklampsia. Preeklampsia tampak pembengkakan pada retina, penyempitan

setempat atau menyeluruh apda satu atau beberapa arteri, jarang terlihat perdarahan atau eksudat. Retinopalatia arterioskerotika menunjukkan penyakit vaskuler yang menahun. Keadaan tersebut tak tampak pada pre eklampsia keculai bila terjadi atas dasar hipertensi menahun atau penyakit ginjal. Spasmus arteri retina yang nyata menunjukkan adanya preeklampsia walaupun demikian vasospasmus ringan tidak selalu menunnjukkan pre eklampsia ringan.

d) Bengkak di wajah dan jari tangan

Edema (bengkak) adalah penimbunan cairan secara umum dan berlebihan dalam jaringan tubuh, dan biasanya dapat diketahui dan dari kenaikan berat badan serta pembengkakan kaki, hari tangan, dan muka. Bengkak bisa menunjukkan adanya masalah yang serius jika muncul pada muka dan tangan, tidak hilang setelah beristirahat, dan disertai dengan keluhan fisik lain. Asessmen yang mungkin adalah gejala dari anemia, gagal jantung, atau preeklampsia.

e) Keluar cairan pervaginam

Pecahnya selaput janin dalam kehamilan merupakan tanda bahaya karena dapat menyebabkan terjadinya infeksi langsung pada janin. Pecahnya selaput ketuban juga dapat diikuti dengan keluarnya bagian kecil janin seperti tali pusat, tangan, atau kaki. Oleh karena itu bila saat hamil ditemukan ada pengeluaran

cairan apalagi bila belum cukup bulan harus segera datang ke rumah sakit dengan fasilitas memadai, Assesmen yang mungkin adalah Ketuban Pecah Dini (KPD).

f) Gerakan janin tidak terasa

Ibu mulai merasakan gerakan janinnya selama bulan ke 5 atau ke 6, beberapa ibu dapat merasakan gerakan janinnya lebih awal. Jika janin tidur gerakannya akan melemah. Janin harus bergerak paling sedikit 3 kali dalam periode 3 jam, gerakan janin akan lebih mudah terasa jika ibu berbaring atau beristirahat dan jika ibu makan dan minum dengan baik. Yang termasuk tanda bahaya adalah bila gerakan janin mulai berkurang bahkan tidak ada sama sekali. Assesmen yang mungkin adalah kematian janin dalam rahim.

g) Nyeri perut yang hebat

Nyeri perut yang hebat termasuk dalam tanda bahaya dalam kehamilan. Apabila perut ibu terasa sangat nyeri secara tiba-tiba bahkan jika disentuh sedikit saja dan terasa sangat keras seperti papan serta disertai perdarahan pervaginam. Ini menandakan terjadinya solusio placenta.

C. Faktor-Faktor yang yang Mempengaruhi Kehamilan

Adapun langkah langkah perencanaan kehamilan (Kemenkes RI, 2021):

Memastikan kesehatan fisik dan mental dalam kondisi layak untuk hamil menurut kesehatan adalah :

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

1) Umur

Fase perencanaan kehamilan terbagi menjadi: fase menunda kehamilan diperuntukkan pada pasangan dengan usia ibu di bawah 20 tahun, fase penjarangan kehamilan diperuntukkan pada pasangan dengan usia ibu 20-35 tahun, fase tidak hamil lagi diperuntukkan pada pasangan dengan usia ibu di atas 35 tahun. Usia ideal hamil adalah 20-35, merencanakan kehamilan di bawah usia 20 tahun dan di atas 35 tahun perlu berhati hati karena dinyatakan berisiko.

2) Jumlah Anak

Jumlah anak yang dinyatakan ideal apabila ≤ 2, apabila ≥ 3 dianjurkan untuk tidak hamil lagi

3) Jarak antar Kehamilan

Jarak antar kehamilan yang ideal adalah 2 tahun, jika < 2 tahun, dianjurkan untuk menunda kehamilan hingga usia anak mencapai 2 tahun.

4) Status Gizi

Kondisi gizi ibu memengaruhi kehamilannya. Ibu sebaiknya mempunyai cadangan energi yang mencukupi sebelum hamil. Ideal apabila IMT 18,5-24,9 dengan LILA . 23,5 cm, apabila status gizi termasuk dalam kategori KEK IMT < 18,5 dengan LiLA < 23,5 cm dan kategori overweight IMT >25,0-27,0 dan obesitas IMT >27,0 dianjurkan untuk menunda kehamilan dan rujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

5) Tidak Ada Riwayat Kehamilan dengan Penyulit Sebelumnya

Ideal apabila tidak ada Riwayat Kehamilan dengan Penyulit Sebelumnya, jika terdapat Ada Riwayat Penyulit dan komplikasi maka dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan terlebih dahulu ke fasilitas pelayanan kesehatan

6) Siap secara mental menjadi orang tua yang bertanggung jawab agar keluarga terhindar dari tindak kekerasan dalam rumah tangga)

b. Mudah mencapai fasilitas pelayanan kesehatan dan mendapatkan pelayanan kesehatan yang berkualitas

c. Kesiapan keuangan (terpenuhinya kebutuhan dasar, memiliki jaminan kesehatan, dan kebutuhan transportasi ke fasilitas pelayanan kesehatan

d. Dukungan suami, keluarga dan lingkungan masyarakat.

e. Terpapar Zat Kimia

Golongan zat yang berbahaya bagi ibu hamil antara lain radiasi, vibrasi, pana dan kebisingan. Zat kimia seperti toluene (bahan perekat) dan timah. Untuk ibu hamil perlu melindungi dirinya dan bayinya dari zat-zat berbahaya dengan menghindari lingkungan kerja yang terpapar polusi ataupun tidak menggunakan bahan kimiawi berbahaya di rumah.

f. Hamil Diluar Nikah dan Kehamilan yang Tidak Diinginkan

Stigma sosial dapat berdampak buruk pada kondisi mental ibu hamil yang tidak menikah. Kehamilan yang tidak diharapkan juga dapat memicu masalah klinis, seperti mual berlebihan, atau bahkan mendorong

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

praktik aborsi berisiko, yang berpotensi menyebabkan infeksi atau cacat, sehingga justru menimbulkan beban pada keluarga.

g. Substansi/Drugs Abuse

Penggunaan obat-obatan berbahaya seperti opium, heroin, kokain, obat tidur/penenang, atau obat bebas berlebihan selama kehamilan dapat berakibat fatal. Bayi dari ibu pengguna zat sering mengalami ketergantungan, kelahiran prematur, cacat, atau kematian.

h. Partner Abuse

Kekerasan oleh pasangan merupakan bentuk pengaruh negatif dari suami yang dapat berdampak langsung terhadap kondisi kesehatan ibu hamil maupun janin dalam kandungannya. Peran aktif pasangan sangat penting dalam mendukung proses kehamilan dan persiapan persalinan. Keterlibatan ini dapat diwujudkan melalui perhatian terhadap kebutuhan istri, khususnya selama masa mengidam, serta dengan menjadi suami yang siaga, misalnya turut mendampingi istri saat pemeriksaan ke bidan atau dokter kandungan.

i. Kebiasaan Adat Istiadat

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, perlu melakukan penilaian terhadap kepercayaan, tradisi, atau kebiasaan lokal yang dianut oleh ibu hamil. Evaluasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah praktik tersebut bersifat bermanfaat, netral, tidak diketahui dampaknya, atau bahkan

membahayakan. Apabila kebiasaan adat tersebut menghambat pelayanan kesehatan yang optimal, maka bidan perlu memberikan edukasi dengan pendekatan yang tepat dan meyakinkan ibu untuk melakukan perubahan. Dukungan dari keluarga dan lingkungan masyarakat sangat dibutuhkan dalam proses ini.

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (knowledge) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan "what", misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya. Sedangkan ilmu (science) bukan sekedar menjawab "why" dan "how" misalnya mengapa air mendidih bila dipanaskan, mengapa bumi berputar, mengapa manusia bernapas, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan atau kognitif merupakan merupakan domain yang sangat penting untuk tindakan seseorang (overt behavior). Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*Know*)

   Yang dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain, menyebut, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan didapat menginterpensikan materi tersebut secara tepat dan benar.

c. Aplikasi (*Aplication)*

Dapat diartikan sebagai kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang benar.

d. Analisis *(Analysis)*

Kemampuan untuk memecah suatu konsep atau objek menjadi bagian-bagian, namun tetap dalam satu struktur yang saling berkaitan. Contohnya adalah kegiatan seperti mengelompokkan, menggambarkan, atau menjelaskan hubungan antar bagian.

e. Sintesis (*Shynthesis)*

Menggambarkan kapasitas untuk menggabungkan berbagai bagian menjadi suatu keseluruhan baru yang terpadu. Tindakan seperti merumuskan, menyusun, atau merangkum termasuk dalam kategori ini.

f. Evaluasi (*Evaluation)*

Berkaitan dengan melakukan kemampuan untuk justifikasi terhadap suatu materi atau objek yang jelas sudah ada.

2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2014), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan sebagai berikut:

1. Umur

Umur responden sangat erat hubungannya dengan pengetahuan seseorang, karena semakin bertambah usia semakin banyak pula pengetahuannya. Semakin bertambahnya umur seseorang semakin memahami dirinya dan dapat menerima informasi mengenai berbagai hal dari berbagai sumber.

Pada orang dewasa, umur dikelompokkan menjadi (Hurlock, 1999):

a. Dewasa awal (18-40 tahun)

   Pada masa dewasa awal individu mulai dapat merencanakan atau membuat hipotesis tentang masalah-masalah mereka, pemikiran lebih realistis, bertanggung jawab, menerima perbedaan pendapat, dan melibatkan intelektualitas pada situasi yang memiliki konsekuensi besar dalam tujuan jangka panjang, seperti pencapaian karir dan pengetahuan. Selain itu, kemampuan kognitif semakin meningkat pada dewasa awal ini.

b. Dewasa Madya (41-60 tahun)

   Pada dewasa madya, kemampuan kognitif mengalami penurunan karena daya ingat yang menurun ketika informasi yang dicoba untuk diingat adalah informasi yang disimpan baru-baru ini atau tidak sering digunakan. Daya ingat juga cenderung menurun untuk mengingat (*recall*) daripada untuk mengenali (*recognize*).

c. Dewasa Akhir (61 tahun keatas)

   Pada masa ini, kemampuan kognitif semakin mengalami penurunan karena adanya proses penuaan yang dialami setiap orang.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Pendidikan

Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat melalui kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidik. Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan stok modal pengetahuan meningkat. Pendidikan memiliki peran penting dalam kualitas. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan.

Dari batasan ini tersirat unsur-unsur pendidikan yakni: input adalah sasaran pendidikan (individu, kelompok, masyarakat) dan pendidik (pelaku pendidikan); proses (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain); dan output (meningkatnya pengetahuan sehingga melakukan apa yang diharapkan). Tingkat pendidikan dapat meningkatkan kemampuan mencegah penyakit, meningkatkan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan yang rendah cenderung mempunyai pengetahuan yang rendah pula. Bentuk pendidikan dapat berupa: penyuluhan, ceramah, seminar, diskusi, pameran, iklan- iklan yang bersifat mendidik, spanduk, *billboard*.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor pendidikan mempengaruhi pengetahuan. Hasil penelitian (Zulaizeh *et al*., 2023) tentang pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan calon pengantin mengenai kesehatan pranikah, membuktikan bahwa ternyata ada hubungan bermakna antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan calon pengantin mengenai kesehatan pranikah dengan *Pvalue* = 0,000 < α (0,05). Begitu juga dengan hasil penelitian (Januarti *et al*., 2020) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi terhadap tingkat pengetahuan calon pengantin, menunjukkan ada hubungan bermakna antara pendidikan dengan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan *Pvalue* = 0,000.

Tingkat pendidikan dapat dikategorikan menjadi (Zulaizeh *et al*., 2023):

a. Pendidikan dasar: Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP)
b. Pendidikan menengah: Sekolah Menengah Atas (SMA)
c. Pendidikan tinggi: Diploma, Sarjana, Magister, Doktor

3. Sumber Informasi

Menurut (Notoatmodjo, 2014) informasi adalah data yang diproses kedalam suatu bentuk yang mempunyai arti bagi si penerima dan mempunyai nilai nyata dan terasa bagi keputusan saat ini atau keputusan mendatang, informasi yang datang dari pengirim pesan

yang ditujukan kepada penerima pesan. Selain itu informasi dapat diperoleh dari media cetak, media elektronik, non-media seperti, keluarga, teman, tenaga kesehatan.

Penyuluhan kesehatan reproduksi dan seksual bagi calon pengantin adalah suatu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi baru lahir, penyuluhan kesehatan reproduksi dan seksual merupakan pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan calon pengantin agar dapat merencanakan dan mempersiapkan kehamilan yang sehat dan melahirkan generasi penerus yang berkualitas (Sitepu *et al*., 2021).

Beberapa penelitian membuktikan bahwa penggunaan media dalam penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan seseorang terhadap materi penyuluhan. Berdasarkan penelitian Merissa Laora Heryanto yang berjudul "Penerapan media *leaflet* sebagai persiapan perencanaan kehamilan" diperoleh hasil bahwa didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil Pretest dan hasil Posttest (Heryanto *et al*., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian (Atikah *et al*., 2022), bahwa pengaruh edukasi kesehatan prakonsepsi dengan media animasi terhadap pengetahuan catin tentang persiapan kehamilan sehat animasi merupakan media edukasi kesehatan prakonsepsi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan catin tentang persiapan kehamilan. Berdasarkan Khomsan (2000) dalam (Nur'Azizaturrahmah, 2013),

dalam ceramah pengenalan suatu inovasi, uraian panjang lebar dari penyuluh seringkali belum cukup membuat sasaran mengerti yang dimaksud oleh penyuluh. Baru setelah ditampilkan alat peraga baik berupa gambar, poster atau film, sasaran yang sudah mengenal sedikit menjadi lebih dan yang belum pernah mengenal sama sekali menjadi tahu dan dapat mereka-reka yang dimaksud.

3. Cara Pengukuran Pengetahuan

Suatu pengukuran tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara yang menanyakan isi materi atau objek. Penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan oleh diri sendiri, atau menggunakan kriteria yang ada (Notoatmodjo, 2014).

Menurut (Arikunto, 2013) terdapat 3 kategori tingkat pengetahuan yang didasarkan pada nilai presentase sebagai berikut :

1) Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya > 75%
2) Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 51 – 74 %
3) Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya < 50%.

E. Edukasi Kesehatan

Edukasi atau pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara opearasional edukasi kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2018).

Dalam konteks promosi kesehatan, edukasi merupakan pendekatan yang paling sering digunakan. Tujuan utamanya adalah meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap informasi kesehatan, membentuk sikap yang tepat, serta mengembangkan keterampilan dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Edukasi ini dapat dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung, baik di dalam ruangan maupun di lingkungan terbuka, sesuai dengan kebutuhan sasaran (Purwaningsih *et al*., 2022)

Pemberian edukasi langsung memiliki keuntungan berupa adanya interaksi antara pemberi dan penerima edukasi kesehatan, sehingga jika ada yang belum memahami topik edukasi yang diberikan dapat bertanya dan berdiskusi secara langsung dengan pemberi edukasi. Pemberi edukasi dapat secara langsung mengevaluasi pemberian edukasi terhadap penerimanya, jika ada pemahaman yang masih kurang dapat didiskusikan atau diulang kembali materinya. Pemberian edukasi membutuhkan alat bantu berupa media pembelajaran agar meningkatkan pemahaman dari penerima edukasi (Ayu, 2022). Media pembelajaran dapat berupa media cetak atau non cetak. Pada era milenium penggunaan media elektronik dan platform media sosial menjadi media yang paling umum digunakan karena lebih mudah diakses (Purwaningsih *et al*., 2022)

F. Media ***Leaflet***

a. Pengertian *Leaflet*

Leaflet adalah selembar kertas yang berisi tulisan cetak tentang sesuatu masalah khusus untuk suatu sasaran dengan tujuan tertentu. *Leaflet* juga diartikan sebagai salah satu media yang menggunakan

selembar kertas yang berisi tulisan cetak tentang suatu masalah khusus untuk sasaran yang dapat membaca dan biasanya di sajikan dalam bentuk lipatan yang dipergunakan untuk penyampaian informasi atau penguat pesan yang disampaikan *leaflet* merupakan salah satu publikasi singkat dari berbagai bentuk media komunikasi yang berupa selebaran yang berisi keterangan atau informasi tentang perusahaan, produk, organisasi dan jasa atau ide untuk diketahui oleh umum.

Leaflet adalah selebaran-selebaran yang bentuk lembarannya seperti daun, biasanya bentuk *leaflet* lebih kecil dari pamphlet. Menurut Effendi dalam Falasifah, *Leaflet* adalah lembaran kertas berukuran kecil mengandung pesan tercetak untuk disebarkan kepada umum sebagai informasi mengenai suatu hal atau peristiwa. Menurut kamus Merriam-webster, *Leaflet* adalah suatu lembaran yang dicetak pada umumnya dilipat yang diharapkan untuk distribusi secara Cuma-Cuma (Falasifah, 2014).

b. Ciri-Ciri *Leaflet*

1) Tulisan terdiri dari 200 sampai dengan 400 huruf dengan tulisan cetak biasanya juga diselingi gambar-gambar
2) Isi *Leaflet* harus dapat dibaca sekali pandang.
3) Ukuran biasanya sampai dengan cm

c. Penggunaan *Leaflet*

1) Untuk mengingatkan kembali hal-hal yang pernah dipelajari

2) Biasanya *Leaflet* diberikan kepada sasaran setelah selesai pelajaran/penyuluhan atau dapat juga diberikan sewaktu kampanye untuk memperkuat ide yang disampaikan.

3) Isi dari *Leaflet* harus dimengerti

d. Keuntungan *Leaflet*

1) *Leaflet* menarik untuk dilihat

2) Mudah untuk dimengerti

3) Merangsang imajinasi dalam pemahaman isi *Leaflet*

4) Lebih ringkas dalam penyampaian isi informasi

5) Biaya produksi relatif terjangkau

e. Kelemahan *Leaflet*

1) Salah dalam desain tidak akan menarik pembaca

2) *Leaflet* hanya untuk dibagikan, tidak bisa di pajang/ ditempel

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

Menurut (Machfoedz *et al.*, 2008) langkah-langkah pelaksanaan edukasi kesehatan berlangsung berdasarkan urutan:

a. Perencanaan, adalah suatu hal yang amat penting sukses tidaknya suatu langkah kegiatan sangat tergantung bagus dan tidaknya program. Langkah-langkah pembuatan perencanaan adalah :

1) Pengumpulan data, mengolah, menyajikan, serta menginter-pretasikan demikian rupa sehingga menjadi jelas.

2) Menetapkan prioritas masalah kesehatan yang perlu segera ditanggulangi.

3) Rencana kerja, ialah menetapkan berbagai cara jalan keluar, langkahlangkah apa dan bagaimana untuk mengatasi prioritas masalah tersebut.

4) Menyusun rencana terpadu atau memadukan rencana pendidikan kesehatan dengan seluruh program kerja yang akan dilakukan.

b. Penilaian yang harus dicantumkan adalah:

1) Penetapan tujuan penilaian, perilaku kesehatan sejauh mana yang akan dinilai sebagai hasil perubahan perilaku sehat yang dikehendaki.

2) Penetapan waktu melakukan penilaian, dilaksanakan saat kapan program sedang berjalan bila ada kekurangan segera dapat diperbarui ini disebut penilaian promotif. Penilaian sumatif yakni dilaksanakan setelah waktu program berakhir.

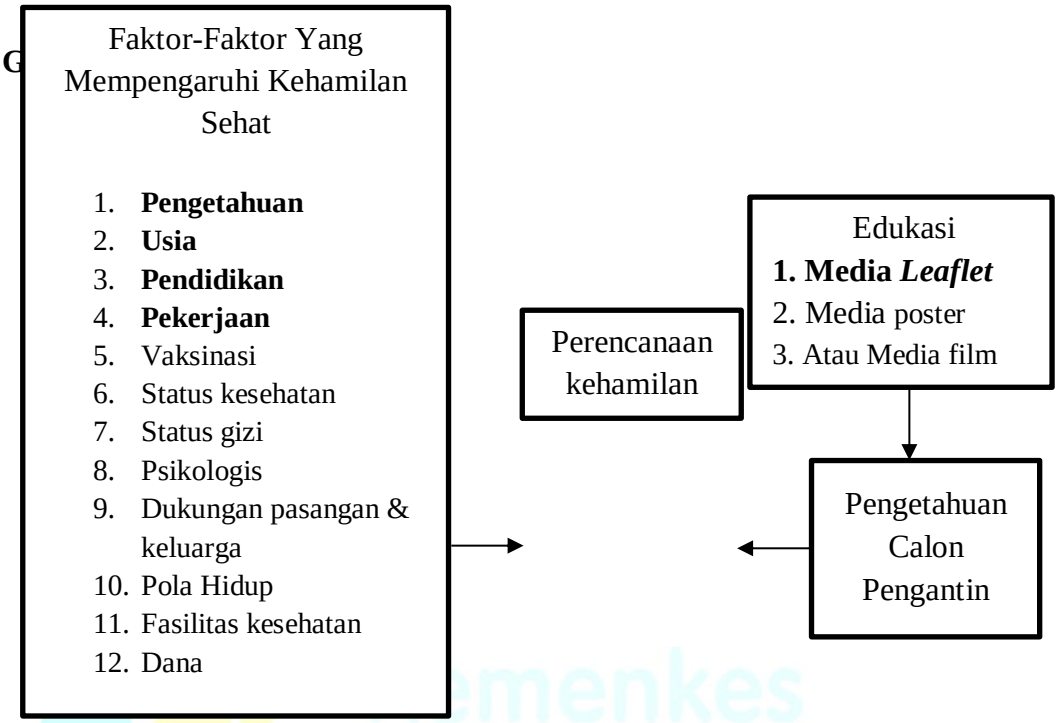
3) Penetapan instrumen yang digunakan untuk penilaian bisa berupa wawancara, pemeriksaan terhadap instrumen yang diguunakan, pengamatan dan peran serta.

4) Menetapkan cara menarik kesimpulan dari hasil yang dicapai.

5) Penetapan ruang lingkup yang akan dinilai.

6) Penetapan ukuran yang dicapai dalam menetapkan hasil program.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu



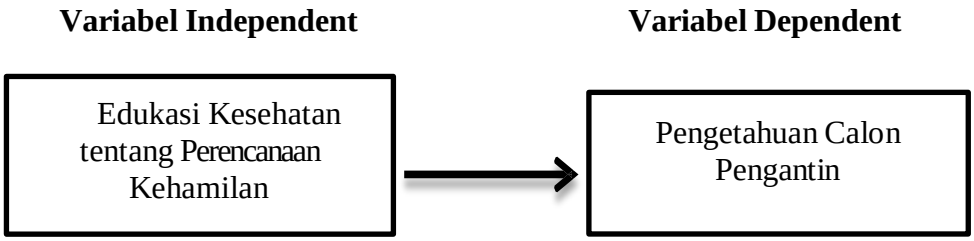
Keterangan: huruf yang dicetak tebal adalah variabel yang diteliti

Sumber : Kerangka Teori Modifikasi, (Notoatmodjo, 2015) (Argaheni et al., 2022) (Oktalia & Harizasyam, 2019)

Bagan 2.1 Kerangka teori

H. Kerangka Konsep

Adapun rancangan desainnya :



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

Variabel yang diteliti → yang diteliti

I. Hipotesis

Ha = Ada Pengaruh Pengetahuan Calon Pengantin Tentang Perencanaan kehamilan di KUA Kecamatan Selebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Kemenkes Poltekkes Bengkulu