



## Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Persiapan Kehamilan yang Sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi

### *Improving Knowledge of Women of Childbearing Age About Healthy Pregnancy Preparation in the Work Area of the Dolo Community Health Center, Sigi Regency*

**Baiq Tsaniya Sakkarwa**

Universitas Mega Buana, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [baiqtsaniya786@gmail.com](mailto:baiqtsaniya786@gmail.com)

#### **Riwayat Artikel:**

Naskah Masuk: 30 April 2026;

Revisi: 28 Mei 2026;

Diterima: 29 Juni 2026;

Terbit: 06 Juli 2026

**Keywords:** Health Education;

Knowledge; Preconception;

Pregnancy Preparation; Women of Childbearing Age.

**Abstract:** *Pregnancy preparation is an important effort to improve maternal and infant health through physical, mental, social, and nutritional readiness before pregnancy. However, many women of childbearing age (WUS) still lack adequate knowledge regarding healthy pregnancy preparation. This community service activity aims to increase the knowledge of women of childbearing age regarding healthy pregnancy preparation through health education. The activity was carried out on June 18, 2026, at the Maku Village Health Post, Dolo Community Health Center Working Area, Sigi Regency, targeting 6 women of childbearing age. The methods used included interactive lectures, leaflet distribution, discussions, and questions and answers. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to measure the increase in participants' knowledge. The evaluation results showed that the average knowledge score of participants increased from 81.7 in the pre-test to 100 in the post-test. This increase in knowledge was also evident in the participants' ability to re-explain the importance of pre-pregnancy health checks, folic acid consumption, fulfilling a balanced diet, controlling risk factors, and consulting with health workers before planning a pregnancy. This activity shows that health education is effective in increasing the knowledge of women of childbearing age regarding healthy pregnancy preparation. It is hoped that similar educational activities can be conducted on an ongoing basis to improve women's preparedness for pregnancy and thus support healthy mothers and babies.*

#### **Abstrak**

Persiapan kehamilan merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi melalui kesiapan fisik, mental, sosial, dan gizi sebelum terjadinya kehamilan. Namun, masih banyak wanita usia subur (WUS) yang belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai persiapan kehamilan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai persiapan kehamilan sehat melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2026 di Poskesdes Desa Maku, Wilayah Kerja Puskesmas Dolo, Kabupaten Sigi dengan sasaran sebanyak 6 wanita usia subur. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, pembagian leaflet, diskusi, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 81,7 pada pre-test menjadi 100 pada post-test. Peningkatan pengetahuan juga terlihat dari kemampuan peserta menjelaskan kembali pentingnya pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan, konsumsi asam folat, pemenuhan gizi seimbang, pengendalian faktor risiko, serta konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum merencanakan kehamilan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai persiapan kehamilan sehat. Diharapkan kegiatan edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan kesiapan wanita dalam menghadapi kehamilan sehingga dapat mendukung terwujudnya ibu dan bayi yang sehat.

**Kata Kunci:** Pengetahuan; Penyuluhan Kesehatan; Persiapan Kehamilan; Prakonsepsi; Wanita Usia Subur.

## **1. PENDAHULUAN**

Persiapan kehamilan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi. Kehamilan yang direncanakan dengan baik memungkinkan calon ibu mempersiapkan kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonomi sebelum terjadi konsepsi sehingga dapat menurunkan risiko komplikasi selama kehamilan, persalinan, maupun masa nifas (Setianingsih et al., 2026). Persiapan tersebut meliputi pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, pemenuhan gizi seimbang, konsumsi asam folat, pengendalian penyakit penyerta, penghentian kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta kesiapan psikologis dan finansial (Novitasari, Rismawati, 2026; Tutik Hidayati, 2025).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa pelayanan prakonsepsi merupakan bagian penting dari pelayanan kesehatan reproduksi karena dapat meningkatkan status kesehatan perempuan sebelum kehamilan serta menurunkan risiko kematian ibu dan bayi. Pelayanan prakonsepsi juga bertujuan mengidentifikasi faktor risiko yang dapat memengaruhi kehamilan sehingga dapat dilakukan pencegahan sedini mungkin. Upaya tersebut menjadi salah satu strategi dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) yang masih menjadi tantangan di berbagai negara, termasuk Indonesia (Andriani, 2023; Nurul Jannatul Wahidah, 2023).

Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia terus mendorong pelayanan kesehatan reproduksi yang berkesinambungan melalui pelayanan prakonsepsi sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu. Namun demikian, masih banyak wanita usia subur yang belum memahami pentingnya persiapan kehamilan sebelum merencanakan kehamilan. Kurangnya pengetahuan mengenai pemeriksaan kesehatan sebelum hamil, kebutuhan gizi, konsumsi asam folat, pengendalian penyakit kronis, serta kesiapan psikologis menyebabkan sebagian perempuan baru melakukan pemeriksaan kesehatan setelah memasuki masa kehamilan (Andriani, 2023; Kadir & Sari, 2024).

Pengetahuan merupakan faktor yang berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang. Wanita usia subur yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai persiapan kehamilan cenderung lebih siap dalam merencanakan kehamilan sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi yang dapat membahayakan ibu maupun janin. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan dapat menyebabkan kurang optimalnya persiapan sebelum kehamilan yang berdampak terhadap kesehatan ibu dan bayi (Ni Kadek Neza Dwiyantri et al., 2025). Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai persiapan kehamilan. Penyuluhan yang dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan media edukasi berupa leaflet mampu meningkatkan

pemahaman peserta mengenai pentingnya persiapan kehamilan, pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, pemenuhan gizi, serta perubahan perilaku menuju kehamilan yang sehat (Galaresa & Priyoto, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan Penyuluhan Persiapan Kehamilan Sehat bagi Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai pentingnya persiapan kehamilan sehingga diharapkan mampu mempersiapkan kehamilan secara optimal dan melahirkan generasi yang sehat.

## **2. METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 18 Juni 2026 bertempat di Poskesdes Desa Maku, Wilayah Kerja Puskesmas Dolo, Kabupaten Sigi. Kegiatan yang dilaksanakan berupa penyuluhan kesehatan mengenai persiapan kehamilan sehat kepada wanita usia subur (WUS). Sasaran kegiatan terdiri atas 6 wanita usia subur yang hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut. Tahap Persiapan; Melakukan survei lokasi pengabdian masyarakat di Poskesdes Desa Maku.

Pemilihan lokasi dilakukan berdasarkan hasil koordinasi dengan petugas kesehatan setempat yang menunjukkan masih perlunya peningkatan pengetahuan wanita usia subur mengenai persiapan kehamilan sehat; Mengajukan permohonan izin pelaksanaan kegiatan kepada Kepala Puskesmas Dolo, bidan desa, serta aparat Desa Maku sebagai bentuk koordinasi dalam pelaksanaan kegiatan; Menyiapkan alat dan bahan yang digunakan selama kegiatan, meliputi Satuan Acara Penyuluhan (SAP), leaflet persiapan kehamilan sehat, lembar pre-test dan post-test, daftar hadir peserta, alat tulis, serta media edukasi pendukung; Menyiapkan tempat pelaksanaan kegiatan di Poskesdes Desa Maku agar kegiatan penyuluhan dapat berlangsung dengan nyaman dan kondusif. Tahap Pelaksanaan; Kegiatan diawali dengan pembagian daftar hadir, pembukaan, pengenalan tim pengabdian, serta penyampaian tujuan kegiatan kepada peserta. Selanjutnya dilakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai persiapan kehamilan sehat. Setelah itu peserta diberikan leaflet sebagai media edukasi sebelum penyampaian materi. Penyuluhan dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif mengenai persiapan kehamilan sehat yang meliputi pentingnya pemeriksaan kesehatan sebelum hamil, konsumsi asam folat, pemenuhan gizi seimbang, menjaga berat badan ideal, menghindari rokok dan alkohol, kesiapan psikologis, serta perencanaan keuangan sebelum kehamilan. Setelah penyampaian materi dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk

memberikan kesempatan kepada peserta mengklarifikasi berbagai informasi yang belum dipahami. Tahap Penutupan; Pada akhir kegiatan dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Selanjutnya tim pengabdian bersama peserta menyimpulkan materi yang telah disampaikan, melakukan dokumentasi dan foto bersama, serta menyusun laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan mengenai persiapan kehamilan sehat telah dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2026 di Poskesdes Desa Maku, Wilayah Kerja Puskesmas Dolo Kabupaten Sigi, dengan sasaran sebanyak 6 wanita usia subur (WUS). Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pengisian daftar hadir, dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai persiapan kehamilan sehat. Setelah itu peserta memperoleh leaflet sebagai media edukasi, kemudian mengikuti penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada akhir kegiatan dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai persiapan kehamilan sehat masih bervariasi. Sebagian peserta telah memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan, konsumsi asam folat, dan konsultasi dengan tenaga kesehatan, namun masih terdapat peserta yang belum memahami secara optimal mengenai pentingnya menjaga status gizi, menghindari rokok dan alkohol, menjaga berat badan ideal, serta melakukan perencanaan keuangan sebelum kehamilan.

Selama penyuluhan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam memperhatikan materi, membaca leaflet yang dibagikan, serta mengajukan pertanyaan mengenai pemeriksaan prakonsepsi, konsumsi vitamin sebelum kehamilan, makanan yang perlu dihindari, serta waktu yang tepat untuk melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum merencanakan kehamilan. Evaluasi akhir melalui post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta. Berdasarkan hasil penilaian, seluruh peserta memperoleh nilai maksimal setelah mengikuti penyuluhan.

**Tabel 1.** Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Persiapan Kehamilan Sehat

| No        | Kode Peserta | Pre-test | Post-test |
|-----------|--------------|----------|-----------|
| 1         | P1           | 80       | 100       |
| 2         | P2           | 100      | 100       |
| 3         | P3           | 70       | 100       |
| 4         | P4           | 90       | 100       |
| 5         | P5           | 70       | 100       |
| 6         | P6           | 80       | 100       |
| Rata-rata |              | 81,7     | 100       |

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 81,7 pada saat pre-test menjadi 100 pada saat post-test. Peningkatan pengetahuan terjadi pada hampir seluruh peserta, terutama pada peserta yang sebelumnya memperoleh nilai 70 dan 80. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai persiapan kehamilan sehat efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai langkah-langkah yang perlu dipersiapkan sebelum kehamilan.

#### 4. DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai persiapan kehamilan sehat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan wanita usia subur. Sebelum mengikuti penyuluhan, sebagian peserta belum memahami secara optimal pentingnya persiapan kesehatan sebelum kehamilan, terutama mengenai pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, pemenuhan kebutuhan asam folat, pengendalian faktor risiko, serta kesiapan fisik, psikologis, dan finansial sebelum merencanakan kehamilan. Kondisi tersebut tercermin dari hasil pre-test dengan nilai rata-rata sebesar 81,7, yang menunjukkan masih terdapat kesenjangan pengetahuan pada beberapa peserta.



**Gambar 1.** Leaflet.



**Gambar 2.** Pengisian Daftar Hadir.



**Gambar 3.** Pre Test.



**Gambar 4.** Pembagian leaflet.



**Gambar 5.** Penyuluhan.



**Gambar 6.** Post Test.

Setelah mengikuti penyuluhan, seluruh peserta memperoleh nilai 100 pada post-test. Hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang menggunakan ceramah interaktif, pembagian leaflet, serta diskusi dan tanya jawab mampu meningkatkan pemahaman peserta secara optimal. Penyampaian materi secara langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi yang benar sekaligus mengklarifikasi berbagai hal yang belum dipahami mengenai persiapan kehamilan sehat (Ni Wayan Erviana Puspita Dewi, 2022).

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan leaflet sebagai media edukasi. Leaflet memuat informasi mengenai pemeriksaan kesehatan sebelum hamil, konsumsi asam folat, menjaga status gizi, menghindari rokok dan alkohol, menjaga kesehatan mental, melakukan perencanaan finansial, serta pentingnya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum kehamilan. Media tersebut membantu peserta memahami materi secara lebih mudah karena disajikan dalam bentuk gambar dan penjelasan yang sederhana. Selain itu, peserta dapat membawa leaflet pulang sehingga informasi yang diperoleh dapat dipelajari kembali secara mandiri (Adisty Dwi Treasa, Nur Rahma Srifitayani, 2025).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian (Andriani, 2023) yang menyatakan bahwa edukasi prakonsepsi mampu meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kehamilan sehat dan mendorong perubahan perilaku menuju kehamilan yang lebih terencana. Penelitian (Maretta et al., 2026; Setianingsih et al., 2026) juga menjelaskan bahwa pelayanan prakonsepsi berperan penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan bayi melalui identifikasi faktor risiko sebelum kehamilan serta pemberian edukasi mengenai gaya hidup sehat. Selain itu, *World Health Organization* (WHO, 2023) menegaskan bahwa pelayanan prakonsepsi merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan reproduksi yang bertujuan meningkatkan status kesehatan perempuan sebelum konsepsi. Edukasi mengenai pemeriksaan kesehatan, konsumsi asam folat, pengendalian penyakit kronis, nutrisi yang adekuat, dan perubahan gaya hidup sehat merupakan komponen penting dalam menurunkan risiko komplikasi selama kehamilan serta meningkatkan luaran kehamilan.

Antusiasme peserta selama penyuluhan menunjukkan bahwa wanita usia subur memiliki kebutuhan informasi yang cukup tinggi mengenai persiapan kehamilan. Berbagai pertanyaan yang diajukan peserta berkaitan dengan waktu terbaik melakukan pemeriksaan kesehatan, jenis vitamin yang perlu dikonsumsi, persiapan gizi sebelum hamil, serta upaya menjaga kesehatan ibu dan janin. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan di tingkat pelayanan primer masih sangat diperlukan sebagai upaya meningkatkan kesiapan wanita usia subur dalam merencanakan kehamilan.

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan mengenai persiapan kehamilan sehat di Poskesdes Desa Maku, Wilayah Kerja Puskesmas Dolo, Kabupaten Sigi, berhasil meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai pentingnya persiapan sebelum kehamilan. Hal tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 81,7 pada pre-test menjadi 100 pada post-test. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, konsumsi asam folat, pemenuhan gizi, pengendalian faktor risiko, serta konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum merencanakan kehamilan. Penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah interaktif, leaflet, diskusi, dan tanya jawab terbukti efektif sebagai media edukasi dalam meningkatkan kesiapan wanita usia subur menuju kehamilan yang sehat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai persiapan kehamilan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan primer sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak.

## **PENGAKUAN**

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Dolo, Bidan Poskesdes Desa Maku, serta Pemerintah Desa Maku yang telah memberikan izin, dukungan, dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh wanita usia subur yang telah berpartisipasi aktif dalam mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan, mulai dari pelaksanaan pre-test, penyampaian materi, diskusi, hingga post-test. Partisipasi dan antusiasme peserta menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan sehingga tujuan peningkatan pengetahuan mengenai persiapan kehamilan sehat dapat tercapai dengan baik.

## DAFTAR REFERENSI

- Adisty Dwi Treasa, Srifitayani, N. R., & H. R. N. (2025). Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang tanda bahaya kehamilan melalui edukasi berbasis leaflet di posyandu. *Sahabat Sosial Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 455–461. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i3.698>
- Andriani, R. (2023). Pendidikan kesehatan pada wanita usia subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat (fisik, psikis, dan spiritual). *Khidmah*, 5(2), 170–176. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v5i2.456>
- Dewi, N. W. E. P., & R. T., N. M. A. Y. (2022). Edukasi skrining prakonsepsi dengan video animasi pada wanita usia subur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(8), 2758–2767. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6757>
- Dwiyanti, N. K. N., et al. (2025). Pengaruh promosi kesehatan terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku wanita usia subur terhadap skrining prakonsepsi untuk merencanakan kehamilan yang sehat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(7), 2906–2917. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i7.17659>
- Galaresa, A. V., & Priyoto. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan pada ibu hamil dengan risiko tinggi. *Jurnal Medika Nusantara*, 3.
- Hidayati, T., & H. I. (2025). Edukasi prakonsepsi tentang peran asam folat dalam persiapan perencanaan kehamilan sehat pada wanita usia subur. *Jurnal Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 4(5), 201–209.
- Kadir, A., & Sari, L. P. (2024). Edukasi persiapan psikologi pada wanita usia subur untuk masa prakonsepsi. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 5(2), 33–37. <https://doi.org/10.46233/k2jce.v5i2.1375>
- Maretta, M. Y., Wijayanti, W., Ma, B., & Renny, Y. (2026). Optimalisasi kesehatan prakonsepsi melalui edukasi praktik perawatan prakonsepsi dan faktor-faktornya. *Jurnal Pemberdayaan Umat*, 5(1), 1–7.
- Novitasari, Rismawati, Q. (2026). Penyuluhan persiapan perencanaan kehamilan sehat pada wanita usia subur Kubang Jaya, Petir, Serang. *Jurnal Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(1), 307–315.
- Setianingsih, F., Sriyuliasuti, L. P., Wahyuni, N., & Permatasri, G. (2026). Optimalisasi kesiapan wanita usia subur dalam merencanakan kehamilan melalui edukasi kesehatan di Dusun Olat Rarang. 3(1), 10–17.
- Wahidah, N. J., & F., R. A. (2023). Aksi cegah stunting: Tingkatkan kesejahteraan masyarakat melalui edukasi 1000 HPK. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(12), 5655–5668. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12806>