

## PENDAMPINGAN PADA WANITA SUBUR DALAM PERENCANAAN KEHAMILAN DI KELURAHAN POJOK

Lindha Sri Kusumawati<sup>1\*</sup>, Nara Lintan Mega Puspita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

\*Koresponden penulis : halimatussaidah@gmail.com

### Article History :

Received : 8 Juli 2024

Revised : 15 Agustus 2024

Accepted : 3 November 2024

**Keywords :** Wanita Usia  
Subur, Perencanaan  
Kehamilan, Pendampingan.

**Abstract :** Persiapan untuk kehamilan yaitu hidup sehat selama masa kehamilan perlu dipersiapkan secara khusus sekitar tiga atau empat bulan sebelum kehamilan demi kesejahteraan anak. Faktor psikologis yang menyebabkan kecemasan berkaitan dengan kesiapan seorang wanita terhadap kehamilannya. Jika seorang wanita siap dengan perubahan fisik dan mental yang dialami selama kehamilan, maka akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam menjalani kehamilan sehingga perasaan cemas akan berkurang. Permasalahan yang ditemukan pada mitra adalah masih rendahnya tingkat pengetahuan mengenai perencanaan kehamilan bagi wanita usia subur di Kelurahan Pojok . Tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai perencanaan kehamilan bagi wanita usia subur di Kelurahan Pojok . Target khusus dari kegiatan ini secara langsung berdampak pada pengembangan dan pengaplikasian ilmu, teknologi di perguruan tinggi. Metode yang akan dilaksanakan pada kegiatan ini adalah pendampingan wanita subur dalam perencanaan kehamilan.

### Introduction

Persiapan untuk kehamilan yaitu hidup sehat selama masa kehamilan perlu dipersiapkan secara khusus sekitar tiga atau empat bulan sebelum kehamilan demi kesejahteraan anak. Faktor psikologis yang menyebabkan kecemasan berkaitan dengan kesiapan seorang wanita terhadap kehamilannya. Jika seorang wanita siap dengan perubahan fisik dan mental yang dialami selama kehamilan, maka akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam menjalani kehamilan sehingga perasaan cemas akan berkurang. Ketidaksiapan fisik dalam menghadapi kehamilan akan berdampak pada terjadinya penyulit persalinan. Dampak psikologis dalam menghadapi kehamilan dapat berupa 5 kekhawatiran

atau was-was yang terus menerus, bingung dalam menentukan pilihan atau tindakan, dan tegang yang tampak dalam aktifitas sehari-hari.

Wanita hamil harus mendapat penata laksanaan yang benar, karena sangat berpengaruh dengan mortalitas dan morbiditas ibu sehingga sangatlah penting untuk memberikan penatalaksanaan yang benar saat kehamilan. Peran bidan dalam mempersiapkan ibu menghadapi kehamilan adalah memberikan Asuhan kehamilan normal untuk mendeteksi adanya komplikasi yang ada pada kehamilan dengan cara pendekatan promotif.

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Kelurahan Pojok Kota Kediri Desa untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada wanita usia subur dalam perencanaan kehamilan.

## Method

Metode yang dilakukan dengan pendampingan wanita subur dalam perencanaan kehamilan. Solusi dari permasalahan yang dilakukan dimulai dengan tahap pendampingan WUS, serta meningkatkan pemahaman tentang perencanaan kehamilan sampai ke tahap kemampuan melakukan perencanaan kehamilan sendiri. Berikut tahapan solusinya :

1. Pemahaman pentingnya perencanaan kehamilan yang dilakukan oleh wanita usia subur: awalnya melakukan evaluasi terhadap pengetahuan WUS tentang perencanaan kehamilan.
2. Meningkatkan pemahaman para WUS dalam perencanaan kehamilan.
3. Melakukan pendampingan pada para WUS dalam perencanaan kehamilan.
4. Memotivasi para WUS untuk terus meningkatkan pengetahuan tentang perencanaan kehamilan.

## Conclusion

Kegiatan Pendampingan Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Pojok dalam rangka pentingnya perencanaan kehamilan yang dilakukan pada 16 Mei 2022 dan diikuti beberapa wanita usia subur dan beberapa partisipan dari PKK Kelurahan Pojok Kota Kediri. Materi

pada pertemuan pertama adalah menggali pemahaman mengenai upaya dalam perencanaan kehamilan, berdasarkan hasil pre test didapatkan 30% partisipan mendapatkan pengetahuan kurang, dan 65% partisipan mendapat pengetahuan cukup dan 5% partisipan mendapatkan pengetahuan baik. Pada tahap kedua dilakukan peningkatan pemahaman pendampingan untuk mengevaluasi terhadap pemahaman mengenai upaya perencanaan kehamilan, selanjutnya memberikan post test untuk melihat hasil dari edukasi tersebut, dan didapatkan 95% partisipan mendapat pengetahuan baik. Dilihat dari nilai post test maka dapat disimpulkan bahwa hampir semua partisipan peserta post test mengalami peningkatan pemahaman mengenai upaya perencanaan kehamilan.

Kelompok Asuhan Mandiri Di Desa Sukorejo telah terbentuk dengan nama kelompok Asuhan Mandiri Mitra Alam. Kegiatan pembinaan dengan melakukan pelatihan akupresur untuk optimalisasi tumbuh kembang balita pada 10 kader balita yang dilaksanakan di Desa Sukorejo, wilayah kerja Kelurahan Ngasem, Kabupaten Kediri, telah berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari para peserta. Pelatihan ini diberikan kepada 10 kader posyandu yang sebelumnya belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai teknik akupresur



### Rencana Tindak lanjut

1. Memantau para partisipan dalam menyampaikan pemahamannya mengenai upaya perencanaan kehamilan di Kelurahan Pojok khususnya pada para wanita usia subur.
2. Memantau para partisipan dalam menyampaikan pemahamannya mengenai upaya perencanaan kehamilan di Kelurahan Pojok khususnya pada para wanita usia subur.

Memberikan motivasi kepada para wanita usia subur mengenai pentingnya melakukan perencanaan kehamilan dengan benar yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kesejahteraan ibu dan calon bayinya.

### Acknowledgements

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LP3M Universitas Kadiri yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses Pengabdian Kepada Masyarakat Berlangsung.

### References

- Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat – Direktorat Kesehatan Keluarga. (2021). *Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Lestari, W. W. (2021). *Monografi persiapan ibu & suami dalam perencanaan kehamilan yang sehat*.
- Nurqalbi, S. R., et al. (2023). *Asuhan kebidanan pranikah dan prakonsepsi*. Yayasan Kita Menulis.
- Putri, A. (2014). *Buku Harian Ibu Hamil: Panduan Kehamilan Sehat Terlengkap*. Yogyakarta: Saufa.
- Ulfah, K. (2022). *Booklet: Mempersiapkan kehamilan dan persalinan sehat dan bahagia – Panduan untuk Ibu dan Ayah*.
- Kusumaning Pertiwi, N. A., Indraswari, R., & Husodo, B. T. (2021). *Perencanaan kehamilan sehat pada calon pengantin perempuan yang berniat menikah usia dini di Kabupaten Semarang Tahun 2020*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(3), 360–367.
- Mahayati, N. M. D., Suarniti, N. W., & Armini, N. W. (2023). *Optimalisasi persiapan kehamilan sehat bagi wanita usia subur melalui kelas prakonsepsi*. Bhakti Sabha Nusantana, 2(2), 128–135.
- Nilakesuma, N. F., Syarieff, D., & Susilawati, D. (2022). *Edukasi dan konseling perencanaan kehamilan sehat*. Abdimas Saintika, 4(2), 1–5.
- Rohani & Sawita, R. (2023). *Upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan dan perencanaan kontrasepsi pasca salin*. Community Development Journal, 4(4), 8704–8707.
- Triani, Y., Winarni, & Wahyuningsih, I. R. (2024). *Pengaruh perencanaan kehamilan*

*terhadap kejadian komplikasi kehamilan di Puskesmas Bendosari Sukoharjo. PHASIJ, 4(2).*