



PAPER – OPEN ACCESS

Perawatan Prakonsepsi pada Ibu Wanita Usia Subur untuk Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Darusallam Medan

Author : Evi Karota, dkk
DOI : 10.32734/anr.v6i2.2531
Electronic ISSN : 2654-7023
Print ISSN : 2654-7015

Volume 6 Issue 2 – 2025 TALENTA Conference Series: Agricultura & Natural Resources (ANR)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/).
Published under licence by TALENTA Publisher, Universitas Sumatera Utara



Perawatan Prakonsepsi pada Ibu Wanita Usia Subur untuk Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Darusallam Medan

Preconception Care for Women of Childbearing Age Women for Stunting Prevention in the Working Area of Darusallam Health Center, Medan

Evi Karota^a, Rika Endah Nurhidayah^b, Siti Zahara Nasution^a, Vitri Rokhima^b

^aFakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara, Medan, 20155, Indonesia

^bSekolah Tinggi Kesehatan Flora, Medan, 20122, Indonesia

evikarota@usu.ac.id

Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia termasuk potensi resiko wilayah perkotaan di Medan. Salah satu upaya mencegah terjadinya resiko stunting adalah melalui perawatan prakonsepsi agar kesehatan reproduksi ibu wanita usia subur sebelum hamil terpelihara dengan baik. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perilaku ibu wanita usia subur tentang perawatan prakonsepsi untuk mencegah stunting pada seribu hari kehidupan anak. Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui edukasi kesehatan perawatan prakonsepsi dan pemeriksaan kesehatan reproduksi ibu wanita usia subur. Partisipan program ini terdiri dari 150 ibu yang mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan, kesadaran dan perilaku ibu. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu WUS tentang perawatan prakonsepsi dari 66% sebelum intervensi menjadi 93% setelah intervensi edukasi kesehatan. Perilaku ibu dalam melakukan perawatan prakonsepsi juga meningkat secara signifikan. Program edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perilaku ibu wanita usia subur dalam perawatan prakonsepsi, sehingga hal ini dapat berkontribusi pada pencegahan stunting jangka panjang di masyarakat.

Kata Kunci: perawatan-prakonsepsi; pencegahan stunting; wanita usia subur;

Abstract

Background Stunting is still a serious health problem in Indonesia, including the potential risk of urban areas in Medan. One effort to prevent the risk of stunting is through preconception care so that the reproductive health of women of childbearing age before pregnancy is well maintained. Objectives This program aims to improve the knowledge, awareness and behavior of women of childbearing age about preconception care to prevent stunting in the first thousand days of a child's life. Method of this community service is carried out through preconception care health education and reproductive health examinations of women of childbearing age. Participants in this program consisted of 150 mothers who participated in counseling and health examinations. Pre-test and post-test were used to measure changes in knowledge, awareness and behavior of mothers. The results was an increase in knowledge of women of childbearing age about preconception care from 66% before the intervention

to 93% after the health education intervention. Mothers' behavior in carrying out preconception care also increased significantly. Conclusion the health education program is effective in improving the knowledge, awareness and behavior of women of childbearing age in preconception care, so that this can contribute to long-term stunting prevention

Keywords: preconception-care; prevention of stunting; women of childbearing age;

1. Pendahuluan

Perawatan prakonsepsi bagi perempuan merupakan aspek penting dalam mempersiapkan kehamilan sehat pada wanita usia subur sebagai salah satu upaya jangka panjang untuk menanggulangi stunting. (Alfarisi et.al., 2019; Wahyuningsih, et. al, 2022). Perawatan prakonsepsi yang tidak dilakukan dengan baik akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Menurut data WHO (2013), 4 dari 10 perempuan mengalami kehamilan yang tidak direncanakan. Akibatnya, mereka mengalami keterlambatan hingga 40% dalam intervensi kesehatan esensial yang seharusnya diberikan pada masa prakonsepsi. Hal inilah yang mendasari pentingnya pencegahan stunting sejak dini; stunting dapat terjadi pada anak yang mengalami kekurangan gizi kronis, dengan kejadian yang terjadi sejak dalam kandungan hingga seribu hari pertama kehidupannya. Untuk itu, pemerintah terus berupaya untuk menekan angka kejadian stunting, mengingat prevalensi stunting di Indonesia sudah mencapai 24,4%. Kejadian stunting dan kekurangan gizi terjadi di berbagai wilayah Indonesia, baik di pedesaan maupun perkotaan. (Kemkes RI, 2021). Kurangnya pengetahuan, rendahnya kesadaran ibu mengenai perawatan prakonsepsi sebelum rencana kehamilan, dan ibu yang tidak mendatangi layanan kesehatan atau puskesmas untuk pemeriksaan dan perawatan antenatal sebelum kehamilan dapat menjadi faktor risiko terjadinya stunting. (Goossens et. al., 2019). Ibu belum melakukan perawatan prakonsepsi secara komprehensif, yaitu: pemeriksaan risiko kesehatan reproduksi sebelum proses konsepsi terjadi. Selain itu, ibu tidak mengikuti kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan di posyandu dan puskesmas, serta mengabaikan intervensi perawatan prakonsepsi dini yang seharusnya mereka ketahui. (Walker, Drakeley, Boyle, 2021). Salah satu strategi yang tepat dalam upaya pencegahan risiko terjadinya stunting adalah dengan meningkatkan kesehatan reproduksi ibu sebelum kehamilan melalui intervensi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat membawa perubahan dan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran ibu terhadap perawatan prakonsepsi. (Mediani et.al., 2022). Perawatan prakonsepsi dapat menjadi salah satu tindakan preventif bagi wanita usia subur agar kondisi kesehatan reproduksinya tetap optimal sebelum terjadi kehamilan. (Wibowo, 2019). Berdasarkan data dan laporan fakta di lapangan, peran edukasi kesehatan tentang perawatan prakonsepsi dalam menurunkan angka kejadian stunting di Indonesia sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat wanita usia subur. (Kemkes RI, 2021). Di wilayah kerja Puskesmas Darusallam Kota Medan masih ditemukan kasus stunting, gizi buruk, dan gizi kurang pada balita. Berdasarkan kondisi tersebut, program pengabdian masyarakat ini menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat ibu tentang pentingnya perawatan prakonsepsi sebagai upaya jangka panjang pencegahan stunting melalui intervensi edukasi kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan intervensi edukasi dan pelayanan kesehatan reproduksi kepada wanita usia subur tentang perawatan prakonsepsi guna mencegah risiko terjadinya stunting pada balita di kemudian hari.

Berbagai penelitian tentang pentingnya perawatan prakonsepsi telah banyak dilakukan dan dipublikasikan sebagai bukti signifikansi praktik ini untuk pencegahan stunting dini. (Barker et al., 2018; WHO, 2014). Wanita usia subur yang tidak menjalani perawatan prakonsepsi sebelum hamil, seperti persiapan gizi yang memadai, jenis dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi, suplemen vitamin asam folat dan yodium, perilaku sehat sebelum konsepsi, serta dukungan sosial terhadap kesehatan reproduksi, akan berdampak pada kesehatan ibu dan janin dalam kandungannya. Selain itu, perawatan ibu pada tahap awal kehamilan juga terabaikan, yaitu: kebutuhan ibu hamil trimester pertama yang tidak terpenuhi, jumlah asupan kalori, protein, buah, sayur, vitamin untuk ibu hamil, motivasi, dukungan keluarga, pemeriksaan kehamilan, dan pengendalian berat badan. (WHO, 2013). Perawatan

prakonsepsi yang tidak dilakukan dengan baik berdampak pada kesehatan ibu dan janin karena ibu tidak memperoleh gizi yang cukup, vaksinasi, dan deteksi dini masalah penyakit genetik, antara lain. Salah satu faktor risiko terjadinya masalah stunting pada 1000 hari pertama kehidupan anak adalah kelalaian ibu dalam perawatan prakonsepsi yang berdampak pada kehamilan (Stephenson et al., 2018).

Kurangnya perawatan prakonsepsi berdampak pada risiko kematian ibu akibat kekurangan zat besi, kematian neonatal akibat tetanus, dan infeksi gonokokus yang tidak tertangani dengan baik pada ibu hamil. (WHO, 2013). Berdasarkan penelitian oleh Goossens et al. (2018), perawatan prakonsepsi, yang meliputi pemeriksaan kesehatan dan pemberian pendidikan kesehatan reproduksi, dapat mengurangi risiko komplikasi kehamilan dan menurunkan risiko bayi lahir dengan stunting. Penelitian lain menekankan pentingnya pendidikan yang konsisten melalui konseling kesehatan sebagai bagian dari program pencegahan stunting yang melibatkan ibu sejak tahap prakonsepsi. (Hemsing, Greaves, & Poole, 2017; Toivonen, Oinonen, & Duchene, 2017). Selain itu, WHO (2013) telah merekomendasikan bahwa pencegahan stunting harus dimulai 3 bulan sebelum kehamilan atau setidaknya 1 bulan sebelum perencanaan kehamilan melalui pemberian gizi yang sehat, perbaikan gizi, kadar Hb normal, suplementasi asam folat, dan pemeriksaan kesehatan untuk memastikan kehamilan ibu sehat. Peningkatan akses terhadap layanan kesehatan reproduksi yang berkualitas merupakan salah satu upaya strategis yang penting dalam mengurangi prevalensi stunting.

2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat dengan metode wawancara kepada wanita usia subur dan kader kesehatan/kader stunting, penyuluhan, dan pemeriksaan kesehatan bagi wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Darusallam, Medan. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan materi edukasi kesehatan dan kuesioner wawancara yang terstruktur dan menarik, memanfaatkan media edukasi seperti buku panduan, leaflet, dan poster yang berisi informasi tentang perawatan prakonsepsi bagi wanita usia subur. Peserta yang terlibat dalam program ini berjumlah 120 orang wanita usia subur. Selain itu, juga melibatkan 30 orang kader kesehatan dan kader stunting, serta petugas dari puskesmas yang terkait dengan program kesehatan ibu dan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan selama 8 bulan pada tahun 2024.

Pelaksanaan program bakti sosial ini diawali dengan survei dan Identifikasi Peserta: tim berkoordinasi dengan Puskesmas Darusallam untuk mengidentifikasi ibu usia subur yang menjadi sasaran peserta program. Penyiapan alat bantu kegiatan: peralatan pemeriksaan fisik seperti timbangan, alat ukur tinggi badan, dan alat ukur kadar Hb ibu. Pemeriksaan Kesehatan: dilakukan bekerja sama dengan dokter puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan fisik pada ibu yang teridentifikasi memiliki masalah status gizi, kadar Hb rendah, dan risiko kesehatan reproduksi sebelum hamil. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pengukuran tanda-tanda vital dan penilaian kadar hemoglobin pada ibu hamil dan ibu usia subur yang hadir. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan: menggunakan metode penyuluhan kesehatan tentang pentingnya perawatan prakonsepsi, asupan gizi, dan pemeriksaan kesehatan prenatal sebelum hamil. (Stephenson, dkk., 2018). Selanjutnya dilakukan Pre-test dan Post-test untuk mengukur pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku ibu usia subur sebelum dan sesudah intervensi pendidikan. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap peserta penyuluhan kesehatan ibu usia subur, kader kesehatan dan kader stunting, serta petugas puskesmas dan kesehatan anak.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Hasil uji prakonsepsi menunjukkan bahwa 66% wanita usia subur memiliki pengetahuan, sikap, dan kesadaran yang baik tentang perawatan prakonsepsi. Setelah dilakukan intervensi penyuluhan kesehatan tentang perawatan prakonsepsi, terjadi peningkatan pengetahuan wanita usia subur menjadi 93%. Selain itu, perilaku ibu dalam

melakukan perawatan prakonsepsi mengalami peningkatan yang signifikan setelah mendapatkan penyuluhan tentang perawatan prakonsepsi dan pemeriksaan kesehatan reproduksi.

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik wanita usia subur (n=120).

Karakteristik Ibu	Frekuensi	Persentase
Umur		
21-35 Tahun	63	53
36-40 Tahun	41	34
41-45 Tahun	16	13
Jumlah anak		
Tidak ada	11	9
Satu	18	15
Dua	57	48
Tiga	34	28
Status Perkawinan		
Menikah tanpa anak	11	9
Menikah ada anak	109	91
Pekerjaan		
Bekerja	12	10
Tidak Bekerja	83	69
Lain-lain	25	21

Tabel 1 menunjukkan bahwa perempuan usia subur umumnya berusia 21-35 tahun (66%), dengan rata-rata memiliki dua orang anak (48%), dan umumnya berstatus menikah dan memiliki anak (91%) serta umumnya ibu tidak bekerja (69%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan persentase perilaku ibu sebelum dan sesudah intervensi (n=120)

Perilaku Ibu	Intervensi Pendidikan			
	Pretest		Post Test	
	F	%	F	%
Good	79	66	112	93
Less Good	41	34	8	7

Tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku ibu dalam perawatan prakonsepsi sebelum intervensi pendidikan kesehatan meningkat secara signifikan dari 66% perilaku baik menjadi 93% perilaku baik.

Tabel 3. Hasil uji korelasi perilaku ibu sebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan (n=120).

Perilaku Ibu	Intervensi Pendidikan	Nilai - p
	Mean	Deviasi Standar

Pre-Test	17.40	2.430	
Post -Test	19.84	0.366	0.000

Tabel 3 menunjukkan bahwa perilaku ibu dalam perawatan prakonsepsi sebelum intervensi pendidikan kesehatan menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 17,40 pada tes awal menjadi 19,84 pada tes akhir. Hasil dengan simpangan baku yang lebih kecil setelah intervensi menunjukkan peningkatan keseragaman pemahaman dan perilaku pada ibu. Sementara itu, hasil pengujian menunjukkan korelasi yang signifikan dalam peningkatan perilaku ibu setelah intervensi perawatan prakonsepsi, dengan nilai p sebesar 0,000. Hal ini memberikan gambaran hasil pengujian bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam mengubah perilaku perawatan prakonsepsi pada kelompok wanita usia subur.

3.2. Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan prakonsepsi memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku wanita usia subur terkait perawatan prakonsepsi. Peningkatan perilaku tersebut menunjukkan bahwa pendidikan prakonsepsi dapat meningkatkan kesehatan wanita usia subur, sehingga pendidikan kesehatan dapat mencegah risiko komplikasi kehamilan dan mengurangi risiko stunting (Stephenson et al., 2018). Intervensi pendidikan kesehatan tersebut berhasil meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku ibu terkait perawatan prakonsepsi, sehingga berkontribusi terhadap pencegahan stunting sejak awal kehamilan. WHO (2014) menyatakan bahwa pencegahan stunting harus dimulai sejak prakonsepsi melalui perbaikan gizi ibu dan perawatan kehamilan yang tepat. Hal ini sangat penting dalam mencegah kelahiran bayi yang berisiko stunting.

Hal ini, perawatan prakonsepsi ibu merupakan aspek penting dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat sebagai salah satu upaya jangka panjang untuk menanggulangi stunting. (Barker et.al., 2018). Namun dalam kegiatan tersebut, masih terdapat sebagian kecil ibu yang belum menunjukkan perilaku yang baik, meskipun telah mendapatkan edukasi. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor personal maupun faktor sosial budaya sehingga memerlukan pendekatan yang spesifik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan model keperawatan prakonsepsi yang dikembangkan oleh Karota et al. (2023) yang efektif dalam meningkatkan perilaku sehat ibu dalam perawatan prakonsepsi. Pengaruh budaya menjadi perhatian untuk memastikan bahwa pelaksanaan edukasi tercapai secara optimal berdasarkan budaya dan kebiasaan keluarga wanita usia subur.

Mengacu pada hasil analisis uji korelasi perilaku ibu sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan kesehatan pada perawatan prakonsepsi, terdapat peningkatan perubahan perilaku ibu yang signifikan setelah mendapatkan pendidikan kesehatan prakonsepsi. (Walker, Drakeley, & Boyle, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan yang diberikan efektif untuk mengubah perilaku wanita usia subur dalam perawatan reproduksi. (Ahmed & Piro, 2017). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu dijelaskan bahwa pendidikan perawatan prakonsepsi perlu dilakukan secara komprehensif dan berkesinambungan bagi ibu, sebagai langkah preventif dan strategi jangka panjang yang optimal untuk penanggulangan stunting. Kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat akan memperkuat kebijakan pelayanan kesehatan di puskesmas sebagai unit pelayanan primer, serta memberdayakan kader kesehatan dan kader stunting melalui kegiatan posyandu untuk meningkatkan kesehatan reproduksi wanita usia subur. (Kemkes RI, 2021; Wahyuningsih, dkk, 2022). Program pelayanan kesehatan masyarakat yang dilaksanakan melalui program pendidikan kesehatan dengan menggunakan media edukasi yang tepat dan efektif telah berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku wanita usia subur dalam perawatan prakonsepsi sebagai upaya jangka panjang pencegahan stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Darusallam Medan.

Ucapan Terima Kasih

Dukungan dan pendanaan dari LPM Universitas Sumatera Utara yang telah sangat memudahkan terlaksananya

pengabdian kepada masyarakat ini dengan pendanaan satu tahun dengan nomor: 152/UN5.4.11.K/Kontrak/PPM/2024.

Referensi

- [1] Ahmed, H. M., & Piro, T. J. (2017). Knowledge, Practice, and Attitude of Married Women About Preconception Care. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 3(1), 37–44. doi.org/10.32598/jccnc.3.1.37
- [2] Barker, M., Dombrowski, S. U., Colbourn, T., Fall, C. H. D., Kriznik, N. M., Lawrence, W. T., Norris, S. A., Ngaiza, G., Patel, D., Skordis-Worrall, J., Sniehotta, F. F., Steegers-Theunissen, R., Vogel, C., Woods-Townsend, K., Stephenson, J. (2018). Intervention strategies to improve nutrition and health behaviours before conception. *Lancet*, 391(30313), 1853-1864. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30313-1.
- [3] Goossens, J., De Roose, M., Van Hecke, A., Goemaes, R., Verhaeghe, S., & Beeckman, D. (2018). Barriers and facilitators to the provision of preconception care by healthcare providers: A systematic review. In *International Journal of Nursing Studies* (Vol. 87, pp. 113–130). doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.06.009.
- [4] Hemsing, N., Greaves, L., & Poole, N. (2017). Preconception health care interventions: A scoping review. In *Sexual and Reproductive Healthcare* (Vol. 14, pp. 24–32). Elsevier B.V. doi.org/10.1016/j.srhc.2017.08.004.
- [5] Karota, E., Purba, J. M., Ismayadi, Rokhima, V., Pulungan, M. (2023). *Buku Panduan Edukasi: Perawatan Kehamilan Sehat pada Wanita Usia Subur*. Medan: USU Press.
- [6] Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. diakses <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20181102/0328464/potret-sehat-indonesia-risikesdas-2018/>
- [7] Mediani, H. S., Hendrawati, S., Pahria, T., Mediawati, A. S., & Suryani, M. (2022). Factors Affecting the Knowledge and Motivation of Health Cares in Stunting Prevention Among Children in Indonesia. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 1069–1082. doi.org/10.2147/JMDH.S356736
- [8] Stephenson, J. et.al. (2018). Preconception Health 1. Before the beginning: Nutrition and lifestyle in the preconception period and its importance for future health. *The Lancet* 2018, 391:1830–41.
- [9] Toivonen, K. I., Oinonen, K. A., & Duchene, K. M. (2017). Preconception Health Behaviors: A scoping review. *Preventive Medicine*, 96, 1–15. doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.11.022
- [10] Bukhari, A., Juliati, A., Erika, K. A., Pamungkas, R. A., Siokal, B., Saharuddin, S., & Amir, S. (2022). Stunting Prevention and Control Program to Reduce the Prevalence of Stunting: Systematic Review Study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10 (F), 190-200. doi.org/10.3889/oamjms.2022.8562.
- [11] Drakeley, S., & Boyle, J. (2021). Preconception women's views of promoting preconception women's health in Australia. *Health Promotion Journal of Australia*. Sup2:22-28
- [12] Wibowo, N. (2019). *Delivering Human with Humanity: Peran kedokteran fetomaternal terhadap ketahanan nasional*. Jakarta: Buku perkumpulan obstetri dan ginekologi Indonesia.
- [13] (2013). *Policy Brief: Department of Maternal, New-born, Child, and Adolescent Health*.
- [14] (2014). *Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief*. [4] Saunders, Harry (2009) "Theoretical Foundations of the Rebound Effect", in Joanne Evans and Lester Hunt (eds) *International Handbook on the Economics of Energy*, Cheltenham, Edward Elgar
- [15] Sorrell, Steve (2009) "The Rebound Effect: definition and estimation", in Joanne Evans and Lester Hunt (eds) *International Handbook on the Economics of Energy*, Cheltenham, Edward Elgar