Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 05 | Nomor 02 | Desember | Tahun 2024
E-ISSN: 2964-8998

Edukasi Persiapan Psikologi Pada Wanita Usia Subur Untuk Masa Prakonsepsi

Arisna Kadir, Dahniar, Lili Purnama Sari, Hasnaeni, Firawati
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin[1]

Korespodensi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin
Alamat Penulis
Email: arisna.kadir@stikesnh.ac.id

Kata Kunci:
Edukasi, Psikologi, Wanita Usia Subur

Keywords:
Education, Psychology, Women of Childbearing Age

Abstrak. *Data dari World Health Organitation (WHO) menunjukkan sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu yang baru melahirkan mengalami gangguan mental, terutama depresi. beberapa negara berkembang menunjukkan masalah mental yang lebih tinggi hingga mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Untuk mencegah kasus serupa perlu dilakukan persiapan kehamilan yang dapat dilakukan pada masa prakonsepsi yaitu masa perawatan sebelum terjadi kehamilan dengan rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi. Oleh sebab itu Edukasi Persiapan Psikologi Pada Wanita Usia Subur Untuk Persiapan Prakonsepsi Di Puskesmas Bara-Barayya melalui kegiatan pengabmas dinilai perlu dilakukan dengan tujuan merubah pandangan Wanita usia subur dan keluarga terkait Kesehatan psikologi dan perilaku yang dapat mempengaruhinya sebagai upaya persiapan prakonsepsi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanyajawab. Peserta yang mengikuti penyuluhan terdiri dari 23 orang dimana evaluasi post test yang dilakukan menunjukkan semakin baiknya pemahaman peserta tentang upaya menjaga kesehatan mental dapat membatu ibu mempersiapkan kehamilan di masa prakonsepsi. Kesimpulan: peserta penyuluhan yakni wanita usia subur memahami tentang pentingnya persiapan psikologi pada masa prakonsepsi.*

Abstract. *Data from the World Health Organization (WHO) shows about 10% of pregnant women and 13% of mothers who have just given birth experience mental disorders, especially depression. some developing countries show higher mental problems to reach 15.6% during pregnancy and 19.8% after childbirth. To prevent similar cases, it is necessary to prepare for pregnancy which can be done during the preconception period, namely the treatment period before pregnancy occurs with a time span of three months to one year before conception. Therefore, Education on Psychological Preparation of Women of Fertile Age for Preconception Preparation at the Bara-Barayya Health Center through community service activities is considered necessary with the aim of changing the views of women of childbearing age and families related to psychological health and behavior that can affect it as an effort to prepare for preconception. The method used was lecture and question and answer. The participants who attended the counseling consisted of 23 people where the post-test evaluation showed the participants' better understanding of efforts to maintain mental health can help mothers prepare for pregnancy in the preconception period. Conclusion: counseling participants, namely women of childbearing age, understand the importance of psychological preparation during the preconception period.*

Pendahuluan

Sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu baru melahirkan menderita gangguan jiwa, khususnya depresi (1). Dalam beberapa kasus, seorang ibu yang mengalami depresi dan merasa sangat tertekan dengan penderitaanya menginginkan untuk bunuh diri atau menyakiti orang lain, terutama bayinya. Di beberapa negara berkembang di dunia, risiko gangguan jiwa sebesar 15,6% pada ibu hamil dan 19,8% pada ibu nifas. (2) .

Gangguan kejiwaan yang ada sebelum kehamilan dapat memburuk atau muncul kembali selama kehamilan atau setelah kelahiran (3). Wanita dengan masalah kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya dan sedang mencoba untuk hamil memerlukan dukungan tambahan selama kehamilan atau perawatan prakonsepsi yang optimal. Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: Pernikahan/kelahiran dini, permasalahan sosial, keadaan ekonomi, budaya, moralitas, agama, dan lain sebagainya (4) (5).

Di Indonesia, jumlah anak perempuan yang menikah sebelum usia 18 tahun diperkirakan mencapai 1.220,90 jiwa. Angka tersebut juga menempatkan Indonesia di antara 10 negara dengan angka absolut pernikahan dini tertinggi di dunia (6). Berdasarkan data Kota Makassar sendiri, Badan Pusat Statistik (BPS) dan United Nations Children's Fund (UNICEF) mengakui Sulawesi Selatan pada Januari 2017 sebagai provinsi dengan angka pernikahan anak tertinggi ketiga di Indonesia. Tren ini berfluktuasi setiap tahunnya: 22,85% pada tahun 2015, 24,88% pada tahun 2014, dan 23,70% pada tahun 2013 (7). Diketahui, pada tahun 2020, Dinas P2TP2A Kota Makassar mengeluarkan lebih dari 100 imbauan pernikahan anak usia dini dengan berbagai alasan. Mulai dari fakta bahwa kedua mempelai sudah saling memiliki perasaan satu sama lain, hingga merasa tertekan karena hamil di luar nikah (8).

Tingginya kasus pernikahan dini menimbulkan kekhawatiran, beberapa upaya telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengatasi masalah ini seperti mengesahkan UU Nomor 16 Tahun 2019 tentang Perubahan Atas UU Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan. Menurut undang-undang ini, orang tua pihak pria dan/atau orang tua pihak wanita dapat meminta dispensasi kepada pengadilan dengan alasan sangat mendesak disertai bukti-bukti pendukung yang cukup (9). Perempuan usia subur perlu dilindungi dari stigma sehingga ibu dan para calaon ibu hamil yang merencanakan kehamilan dapat lebih siap secara mental menghadapi kehamilan untuk periode atau masa kelahiran dan pasca kelahiran atau nifas (10) (11).

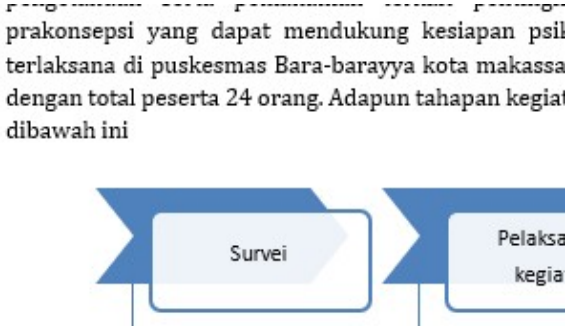
Puskesmas bara-barayya adalah suatu unit layanan kesehatan yang terletak di wilayah kota makassar tepatnya Jl Abubakar Lambogo yang menaungi 6 kelurahan dengan jumlah penduduk ±38,977 jiwa. Letaknya yang berada di wilayah padat penduduk mengharuskan petugas Kesehatan yang bekerja di puskesmas untuk selalu mengoptimalkan pelayanannya ke pada masyarakat. Munculnya berbagai tuntutan dan perubahan gaya hidup maupun perilaku masyarakat perkotaan menjadi tantangan yang perlu di hadapi bersama, bukan hanya menjadi tanggungjawab tenaga kesehatan setempat, tetapi juga merupakan wewenang pemerintah, tokoh agama, pemuka masyarakat dan lembaga lain yang terkait untuk bersama-sama membangkitkan kesadaran akan pentingnya memelihara kesehatan (12) .

Pernikahan usia dini merupakan masalah yang telah menjamur di Masyarakat, beberapa peraturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah tidak dapat mencegah munculnya kasus serupa. Upaya pencegahan dan penetapan peraturan ini dilakukan agar dapat mencegah dampak dari pernikahan usia dini yang dapat menghambat Pendidikan, emosional yang labil, perekonomian yang lemah dan munculnya masalah Kesehatan seperti KEK, BBLR, hingga gangguan Kesehatan mental (13) (14). Untuk mencegah terjadinya gangguan Kesehatan mental maka perlu dialakukan edukasi Persiapan Psikologi Pada Wanita Usia Subur Untuk Persiapan Prakonsepsi. Adapun tujuannya merubah pandangan Wanita usia subur dan keluarga terkait Kesehatan psikologi dan perilaku yang dapat mempengaruhinya sebagai upaya persiapan prakonsepsi .

Metode

Pelaksaanan kegiatan pengabmas ini menggunakan metode kampanye dan penyuluhan dengan pelaksanaan yang bertahap beberapa diantaranya: 1) observasi dan wawancara Untuk memperoleh informasi yang akurat terkait kondisi psikologi ibu prakonsepsi yang menyangkut kesiapannya dalam

menyambut kehamilan serta perilaku pemenuhan kebutuhan dasar seperti istirahat yang cukup, pemenuhan nutrisi seimbang, olahraga tertaur serta perolehan dukungan dari keluarga. 2) pelaksanaan penyuluhan atau ceramah yang dilakukan dengan cara menyampaikan materi mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologi khususnya dalam masa prakonsepsi, dampak stress terhadap kesehatan dan kesiapan menyambut kehamilan serta dukungan yang dapat mempengaruhi pemenuhan nutrisi, istirahat dan serta aktifitas maupun mobilitas Wanita usia subur. 3) evaluasi peningkatan pengetahuan serta pemahaman terkait pentingnya perubahan perilaku dalam masa prakonsepsi yang dapat mendukung kesiapan psikologi wanita usia subur. Kegiatan ini terlaksana di puskesmas Bara-barayya kota makassar dari bulan maret hingga agustus 2024 dengan total peserta 24 orang. Adapun tahapan kegiatan dapat digambarkan melalui bagan air dibawah ini



Gambar 1. *Bagan alir kegiatan PKM*

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan pada Wanita usia subur terkait Persiapan Psikologi Pada Wanita Usia Subur Untuk Prakonsepsi dengan metode ceramah dan tanya jawab di wilayah kerja Puseksmas Bara-barayya Kota Makassar. Peserta yang hadir 23 peserta terdiri atas wanita usia subur.

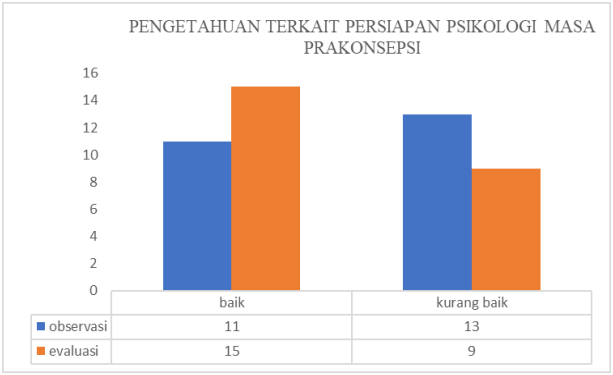
Selama proses penyuluhan, beberapa peserta tampak tabu terkait kesehatan psikologi, informasi terkait gangguan kesehatan mental selalu menjurus pada OGDJ/Skizofernia namun setelah penjelasan terkait apa itu kesehatan mental, persiapan yang harus dilakukan pada masa prakonsepsi dan dampak kondisi mental terhadap kehamilan membuat beberapa Wanita usia subur menyadari bahwa ada banyak macam gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi. Hal ini membuat mereka tertarik untuk mengkaji kondisi kesehatan mental masing-masing dan mencari tau upaya untuk mencegah kondisi gangguan mental. di akhir sesi ibu menyampaikan harapan mereka agar kegiatan ini terus berlanjut.

Evaluasi *post test* yang dilakukan menunjukkan semakin baiknya pemahaman peserta tentang upaya menjaga kesehatan mental dapat membantu ibu mempersiapkan kehamilan di masa prakonsepsi. Adapun hal yang menjadi faktor pendorong dalam kegiatan ini yaitu: Meningkatnya angka pernikahan usia dini yang dapat berdampak pada kesehatan mental, pemahaman terkait kesehtan mental yang masih tabuh sehingga penangannyapun terkesan lambat.

Hal yang menjadi faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah terbatasnya ruang dan waktu karena para Wanita usia subur memiliki kegiatan lain yang tidak dapat dihindarkan sehingga kegiatan hanya berlangsung ± 3 jam sehari



Gambar 2*: Penyampaian materi PKM*



Gambar 3. *Grafik Peningkatan Pengetahuan terkait Persiapan Psikologi Masa Prakonsepsi*

Sebelum pelaksanaan edukasi dilakukan observasi Tingkat pengetahuan Wanita usia

subur terkait kesehatan psikologi masa prakonsepsi, dari 24 peserta terdapat 11 orang dengan pengetahuan baik dan 13 orang kurang baik. Setelah pelaksanaan edukasi tampak adanya peningkatan pengetahuan denganjumlah peserta berpengetahuan baik sebanyak 15 orang dan 9 orang berpengetahuan kurang baik. Adapun yang menjadi kendala sehingga masih terdapat beberapa peserta yang tidak mengalami perubahan kriteria disebabkan oleh peserta tersebut tidak mengikuti keseluruhan materi dari awal hingga selesai, ada yang mengikuti di awal namun tidak dapat terus mengikuti edukasi dan ada pula yang hadir di pertengahan waktu edukasi. Pada dasarnya terdapat perubahan pengetahuan namun tidak sampai merubah kriteria mereka menjadi berpengetahuan baik

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puseksmas Bara-barayya, Kota Makassar maka dapat di peroleh kesimpulan bahwa peserta penyuluhan yakni Wanita usia subur memahami tentang pentingnya persiapan psikologi pada masa prakonsepsi.

Untuk tetap meningkatkan pemahaman dan merubah perilaku Wanita usia subur sebaiknya edukasi serupa terkait pentingnya kesehatan dan perawatan psikologi dilakukan dengan lebih intens dan waktu yang lebih optimal

Daftar Rujukan

1. Witt WP, Wisk LE, Cheng ER, Hampton JM, Hagen EW. Preconception mental health predicts pregnancy complications and adverse birth outcomes: A national population-based study. Matern Child Health J. 2012;16(7):1525–41.
2. Sari NLPMR, Parwati NWM, Indriana NPRK. The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. J Ris Kesehat Nas. 2023;7(1):35–44.
3. Kadir A, Hasnita. Pengantar Asuhan Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Neonatus [Internet]. Penerbit Fatima Press. 2023. 1–157 p. Available from: https://www.lppmfatimaparepare.org/index.php/FATIMA/article/download/129/110
4. Harahap FSD. Keseimbangan Fisik, Psikis, Dan Spiritual Islam Pada Masa Kehamilan Dan Persalinan. J Psikol Islam [Internet]. 2018;Vol. 5, No(9):1–12. Available from: file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/54-Article Text-127-1-10-20180627 (2).pdf
5. Kadir A, Dahniar, Rosidi indah yun diniaty. Pelatihan BSE (deteksi dini breast cancer pada wanita usia subur. Abdimas Polsaka J Pengabdi Kpd Masy. 2023;2(2):97–103.
6. Sari LY, Umami DA. Fenomena Kdrt Dalam Pernikahan Dini (Studi Kasus) Di Kecamatan Ilir Talo Kabupaten Seluma Tahun 2020. J Chem Inf Model. 2020;5(9):1689–99.
7. Faridah Hanum SM. Dampak Psikologis Pada Kehamilan Remaja (Studi Ekplorasi Di Desa Watutulis Prambon Sidoarjo). Midwiferia. 2015;1(2):93.
8. Yusvin Y. Oke zone. 2020. Menikah dini karena hamil diluar nikah. Available from: https://news.okezone.com/read/2020/11/18/609/2311859/ratusan-pelajar-di-kota-makassar-terpaksa-menikah-dini-karena-hamil-di-luar-nikah
9. Harruma I. Kompas.com. 2022 [cited 2023 Mar 30]. Kasus Pernikahan Dini di Indonesia. Available from: https://nasional.kompas.com/read/2022/10/02/00000061/kasus-pernikahan-dini-di-indonesia#google_vignette
10. KemenPPPA. KemenPPPA. 2023 [cited 2023 Mar 30]. Kemen PPPA : Perkawinan Anak di Indonesia Sudah Mengkhawatirkan. Available from: https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NDM1Nw==
11. G S. Asuhan Kebidanan pasca Persalinan dan Menyusui [Internet]. ahlimedia press; 2021. 25–27 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEBIDANAN_PASCA_PERSALINAN_DAN_ME/ZVgjEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+yang+mempengaruhi+masa+pasca+persalinan+dan+menyusui&pg=PA21&printsec=frontcover
12. Dahniar, kadir A, Diniarty IY. Pendidikan Kesehatan Tentang IVA Tes Pada Wanita Usia Subur Di Desa Moncongloe Kabupaten Maros. J Pengabdi Masy Kebidanan. 2023;5(1):18–21.
13. Sari LP, Irnawati I, Marbun U, Rosidi IYD.

Pendampingan Ibu Hamil Terhadap Kekurangan Energi kronik (KEK). J Pengabdi Masy Gunung Sari. 2024;2(2):9–15.

14. Amalia AER, Fauziah H, Nurdin A, Rahman A, Sabir MS. Studi Korelasi Kehamilan Usia Remaja dengan Insiden Berat Badan Bayi Lahir Rendah. UMI Med J. 2023;8(2):92–100.