

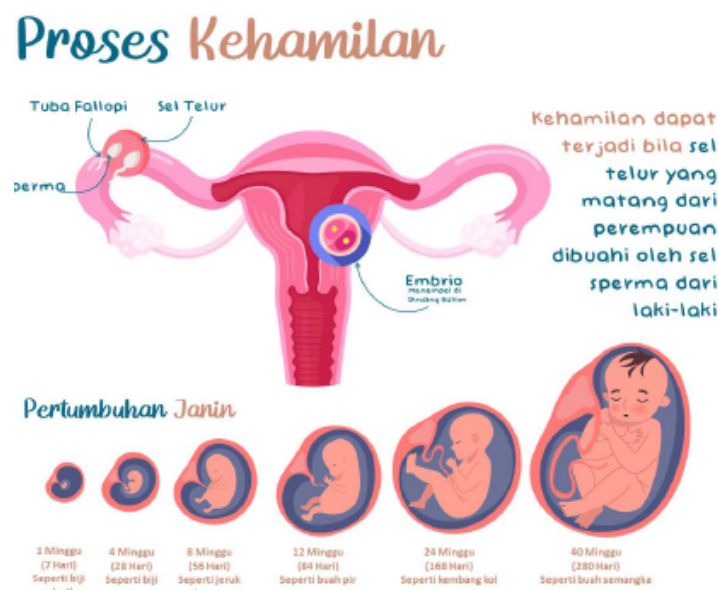
BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perencanaan Kehamilan Sehat

1. Pengertian Perencanaan Kehamilan Sehat

Perencanaan kehamilan sehat merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana oleh pasangan usia subur, khususnya calon pengantin, untuk mempersiapkan kondisi sebelum terjadinya kehamilan. Persiapan ini mencakup kesiapan fisik, mental, dan sosial agar calon ibu berada dalam kondisi kesehatan yang optimal sehingga mampu menjalani kehamilan, persalinan, dan masa nifas dengan aman serta melahirkan bayi yang sehat (Kementrian Kesehatan RI 2020).



Gambar 1 Proses Kehamilan

Sumber : Kementerian Kesehatan RI 2020

Perencanaan kehamilan sehat juga berkaitan dengan upaya pencegahan faktor risiko kehamilan dan stunting sejak fase calon pengantin melalui

pemeriksaan kesehatan, pemantauan status gizi, serta peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi. Risiko komplikasi kehamilan dapat diminimalkan dan kualitas kesehatan ibu serta anak dapat ditingkatkan dengan perencanaan yang baik (BKKBN 2021).

2. Tujuan Perencanaan Kehamilan Sehat

Perencanaan kehamilan sehat bertujuan untuk memastikan bahwa kehamilan terjadi pada kondisi yang paling aman dan optimal bagi ibu maupun janin. Melalui perencanaan yang baik, calon pengantin dapat mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan sosial sehingga risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas dapat diminimalkan. Perencanaan kehamilan sehat juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak serta mendukung terwujudnya keluarga yang sehat dan berkualitas (Kementrian Kesehatan RI 2020). Secara lebih rinci, tujuan perencanaan kehamilan sehat meliputi:

a. Menjamin kesiapan kesehatan fisik calon ibu

Perencanaan kehamilan sehat bertujuan memastikan calon ibu berada dalam kondisi fisik yang layak untuk hamil, seperti tidak mengalami anemia, memiliki tekanan darah normal, serta tidak menderita penyakit yang dapat membahayakan kehamilan. Kesiapan fisik yang baik akan membantu ibu menjalani kehamilan dengan lebih aman dan mengurangi risiko komplikasi (Kementrian Kesehatan RI 2020).

b. Mencegah risiko kehamilan dan komplikasi

Melakukan pemeriksaan dan persiapan sebelum hamil, faktor risiko kehamilan dapat dideteksi lebih awal sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan

atau penanganan. Hal ini bertujuan menurunkan risiko gangguan kehamilan, persalinan, serta masalah kesehatan pada bayi yang dilahirkan (BKKBN 2021).

c. Mendukung pencegahan stunting sejak dini

Perencanaan kehamilan sehat merupakan bagian dari upaya pencegahan stunting yang dimulai sejak fase calon pengantin. Dengan memastikan status gizi dan kesehatan calon ibu dalam kondisi baik sebelum hamil, risiko melahirkan anak stunting dapat diminimalkan (BKKBN 2021).

d. Meningkatkan kesiapan mental dan peran sebagai orang tua

Tujuan lainnya adalah meningkatkan kesiapan mental calon ibu dan pasangan dalam menghadapi perubahan selama kehamilan serta menjalani peran sebagai orang tua. Kesiapan mental yang baik dapat membantu mengurangi stres dan gangguan emosional selama kehamilan (Kementrian Kesehatan RI 2020).

e. Meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak

Melalui perencanaan kehamilan sehat, diharapkan kesehatan ibu dan anak dapat terjaga sejak sebelum kehamilan hingga setelah persalinan. Hal ini mendukung terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas serta meningkatkan derajat kesehatan keluarga secara keseluruhan (BKKBN 2021).

3. Prinsip – Prinsip Perencanaan Kehamilan Sehat

Perencanaan kehamilan sehat dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip tertentu agar kehamilan dapat berlangsung secara aman dan optimal bagi ibu serta janin. Prinsip-prinsip ini menjadi pedoman bagi calon pengantin dalam mempersiapkan kehamilan sejak sebelum menikah dan sebelum terjadinya pembuahan. Menerapkan prinsip perencanaan kehamilan sehat, risiko kehamilan berisiko tinggi dan komplikasi dapat diminimalkan sejak dini (Kementrian

Kesehatan RI 2020). Adapun prinsip-prinsip perencanaan kehamilan sehat meliputi:

a. Kehamilan harus direncanakan secara sadar dan bertanggung jawab

Kehamilan sebaiknya terjadi sebagai hasil dari perencanaan yang matang, bukan secara tidak disengaja. Perencanaan yang sadar memungkinkan calon pengantin mempersiapkan kondisi kesehatan, mental, dan sosial secara optimal sebelum hamil (Kementrian Kesehatan RI 2020).

b. Dilakukan pada usia reproduksi yang aman

Salah satu prinsip penting dalam perencanaan kehamilan sehat adalah memperhatikan usia calon ibu. Kehamilan dianjurkan terjadi pada usia reproduksi yang aman agar risiko komplikasi kehamilan dan persalinan dapat diminimalkan (Kementrian Kesehatan RI 2020).

c. Kondisi kesehatan fisik dalam keadaan optimal

Calon ibu dianjurkan berada dalam kondisi kesehatan yang baik sebelum hamil, termasuk tidak menderita penyakit yang dapat membahayakan kehamilan. Pemeriksaan kesehatan sebelum hamil menjadi bagian penting untuk memastikan kondisi fisik yang layak (BKKBN 2021).

d. Status gizi dalam kondisi normal dan seimbang

Prinsip perencanaan kehamilan sehat juga menekankan pentingnya status gizi yang baik sebelum kehamilan. Status gizi yang normal akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin serta menurunkan risiko gangguan kehamilan dan stunting (BKKBN 2021).

e. Kesiapan mental dan dukungan psikososial

Kehamilan yang sehat tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga kesiapan mental dan dukungan dari pasangan serta keluarga. Dukungan psikososial yang baik membantu calon ibu menghadapi perubahan selama kehamilan dan mengurangi risiko gangguan mental emosional (Kementrian Kesehatan RI 2020).

f. Didukung oleh akses terhadap pelayanan kesehatan

Prinsip lainnya adalah tersedianya akses terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas. Calon pengantin dianjurkan untuk memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan untuk pemeriksaan, edukasi, dan pendampingan sebelum dan selama kehamilan (BKKBN 2021).

4. Persiapan Fisik dalam Perencanaan Kehamilan Sehat

Persiapan fisik merupakan salah satu aspek utama dalam perencanaan kehamilan sehat karena kondisi fisik calon ibu sangat memengaruhi keberlangsungan kehamilan dan kesehatan janin. Persiapan fisik dilakukan sebelum kehamilan melalui pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi tubuh dan mendeteksi faktor risiko sejak dini. Persiapan fisik yang baik, risiko komplikasi kehamilan dan persalinan dapat diminimalkan (Kementrian Kesehatan RI 2020). Persiapan fisik dalam perencanaan kehamilan sehat meliputi beberapa upaya berikut:

a. Pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan

Calon pengantin dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum hamil, seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar hemoglobin, dan pemeriksaan kesehatan reproduksi. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui

kondisi kesehatan secara menyeluruh dan memastikan calon ibu siap secara fisik untuk menjalani kehamilan (Kementrian Kesehatan RI 2020).

b. Deteksi dan pengendalian penyakit

Persiapan fisik juga mencakup deteksi penyakit yang dapat memengaruhi kehamilan, seperti anemia, hipertensi, dan penyakit kronis lainnya. Apabila ditemukan kondisi kesehatan tertentu, calon ibu dapat memperoleh penanganan atau pengobatan terlebih dahulu sebelum hamil (BKKBN 2021).

c. Pemantauan status gizi dan berat badan

Status gizi yang baik menjadi salah satu indikator penting dalam persiapan fisik. Calon pengantin dianjurkan untuk menjaga berat badan ideal dan memastikan indeks massa tubuh berada dalam rentang normal agar kehamilan dapat berlangsung dengan sehat (Kementrian Kesehatan RI 2020).

d. Menjaga kebugaran tubuh

Persiapan fisik juga dilakukan dengan menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik yang teratur dan sesuai. Kebugaran tubuh yang baik akan membantu calon ibu memiliki daya tahan tubuh yang optimal selama kehamilan (BKKBN 2021).

e. Menghindari faktor risiko kesehatan

Calon pengantin dianjurkan untuk menghindari kebiasaan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan zat berbahaya lainnya. Penghindaran faktor risiko ini merupakan bagian dari upaya menjaga kondisi fisik sebelum kehamilan (Kementrian Kesehatan RI 2020).

5. Persiapan Mental dan Psikososial

Persiapan mental dan psikososial merupakan bagian penting dalam perencanaan kehamilan sehat karena kesiapan emosional dan dukungan sosial sangat memengaruhi kondisi ibu selama kehamilan. Kesiapan mental membantu calon ibu menghadapi perubahan fisik dan emosional, sementara dukungan psikososial berperan dalam menciptakan rasa aman dan nyaman selama proses kehamilan hingga persalinan (Kementerian Kesehatan RI 2020). Persiapan mental dan psikososial dalam perencanaan kehamilan sehat meliputi beberapa aspek berikut:

a. Kesiapan emosional menjadi orang tua

Calon pengantin perlu memiliki kesiapan emosional untuk menerima peran dan tanggung jawab sebagai orang tua. Kesiapan ini mencakup kemampuan mengelola perasaan, memahami perubahan peran dalam keluarga, serta kesiapan menghadapi tuntutan selama kehamilan dan setelah melahirkan (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 2021).

b. Kemampuan mengelola stres dan kecemasan

Perencanaan kehamilan sehat juga bertujuan untuk mempersiapkan calon ibu dalam mengelola stres dan kecemasan yang mungkin muncul sebelum dan selama kehamilan. Pengelolaan stres yang baik dapat membantu menjaga kesehatan mental dan mencegah gangguan emosional yang dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Kementrian Kesehatan RI 2020).

c. Dukungan pasangan

Dukungan dari pasangan, khususnya suami, merupakan faktor penting dalam persiapan mental dan psikososial. Dukungan ini dapat berupa perhatian,

komunikasi yang baik, serta keterlibatan dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan dan kehamilan (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 2021).

d. Dukungan keluarga dan lingkungan sosial

Selain pasangan, dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga berperan dalam menciptakan kondisi psikososial yang positif. Lingkungan yang mendukung dapat membantu calon ibu merasa lebih percaya diri dan siap menjalani kehamilan dengan nyaman.

e. Persiapan menghadapi perubahan selama kehamilan

Persiapan mental dan psikososial juga mencakup kesiapan menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial selama kehamilan. Pemahaman dan kesiapan yang baik, calon ibu dapat menjalani kehamilan dengan lebih tenang dan adaptif (BKKBN 2021).

6. Persiapan Gizi dan Status Kesehatan

Persiapan gizi dan status kesehatan merupakan aspek fundamental dalam perencanaan kehamilan sehat karena kondisi gizi calon ibu sebelum hamil sangat berpengaruh terhadap kesehatan selama kehamilan, proses persalinan, serta tumbuh kembang janin. Status gizi yang baik sebelum kehamilan dapat membantu tubuh calon ibu beradaptasi terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi kehamilan. Upaya pemenuhan gizi dan pemantauan status kesehatan perlu dilakukan sejak fase calon pengantin sebagai langkah awal dalam menjaga kesehatan ibu dan anak (Kementrian Kesehatan RI 2020). Adapun persiapan gizi dan status kesehatan dalam perencanaan kehamilan sehat meliputi beberapa hal berikut:

a. Pemenuhan kebutuhan gizi seimbang

Pemenuhan gizi seimbang bertujuan untuk memastikan bahwa calon ibu memperoleh asupan zat gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi seimbang mencakup kecukupan zat gizi makro seperti karbohidrat sebagai sumber energi, protein sebagai zat pembangun jaringan tubuh, serta lemak sebagai cadangan energi. Selain itu, zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral juga diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh dan mendukung kesehatan reproduksi. Pemenuhan gizi seimbang sebelum kehamilan sangat penting untuk mempersiapkan kondisi tubuh agar siap menghadapi kehamilan (Kementerian Kesehatan RI 2020).



Gambar 2 Asupan Gizi

Sumber : Kementerian Kesehatan RI 2020

b. Pemenuhan zat gizi mikro esensial

Zat gizi mikro seperti zat besi, asam folat, kalsium, dan yodium memiliki peran penting dalam persiapan kehamilan sehat. Zat besi berfungsi dalam

pembentukan sel darah merah dan pencegahan anemia, sedangkan asam folat berperan dalam pembentukan sistem saraf janin. Kekurangan zat gizi mikro sebelum kehamilan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada ibu dan janin, sehingga pemenuhannya perlu diperhatikan sejak sebelum hamil, baik melalui makanan maupun suplemen sesuai anjuran tenaga kesehatan (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 2021).

c. Pemantauan dan penilaian status gizi

Pemantauan status gizi dilakukan untuk mengetahui kondisi gizi calon ibu sebelum kehamilan. Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh. Hasil pemantauan ini digunakan sebagai dasar untuk menentukan apakah calon ibu berada dalam kondisi gizi normal, kurang, atau berlebih. Status gizi yang berada dalam kategori normal sebelum kehamilan dapat membantu menurunkan risiko gangguan kehamilan dan mendukung pertumbuhan janin yang optimal (BKKBN 2021).

d. Pencegahan dan penanganan anemia

Anemia merupakan masalah gizi yang sering dialami oleh perempuan usia subur dan dapat berdampak buruk apabila terjadi selama kehamilan. Oleh karena itu, persiapan gizi dan status kesehatan juga mencakup upaya pencegahan dan penanganan anemia sejak sebelum hamil. Pencegahan anemia dilakukan melalui konsumsi makanan sumber zat besi serta suplementasi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin sehingga calon ibu memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik saat memasuki masa kehamilan (BKKBN 2021).

e. Penerapan pola hidup sehat untuk mendukung status kesehatan

Persiapan gizi dan status kesehatan tidak terlepas dari penerapan pola hidup sehat. Pola hidup sehat meliputi kebiasaan makan teratur, cukup istirahat, aktivitas fisik yang sesuai, serta menghindari perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol. Pola hidup sehat dapat membantu menjaga daya tahan tubuh dan mendukung keseimbangan status gizi calon ibu sebelum kehamilan, sehingga kehamilan dapat berlangsung dengan lebih sehat dan aman (Kementrian Kesehatan RI 2020).

7. Peran Calon Pengantin dalam Perencanaan Kehamilan Sehat

Calon pengantin memiliki peran penting dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat sejak sebelum terjadinya konsepsi (Dewi 2025). Persiapan ini dimulai dari kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi. Calon pengantin perlu memahami kondisi kesehatan masing-masing. Pemahaman tersebut menjadi dasar dalam perencanaan kehamilan. Peran ini menuntut adanya kesiapan fisik dan mental. Kesiapan yang baik membantu mengurangi risiko selama kehamilan.

Peran calon pengantin juga mencakup upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan sebelum kehamilan (Maretta 2022). Upaya ini meliputi penerapan pola hidup sehat. Kebiasaan hidup sehat perlu dibangun sejak masa pranikah. Calon pengantin diharapkan mampu menghindari perilaku berisiko. Kesadaran ini penting untuk mendukung kondisi tubuh yang optimal. Peran aktif calon pengantin membantu menciptakan kesiapan biologis. Kesiapan tersebut mendukung proses kehamilan yang lebih baik.

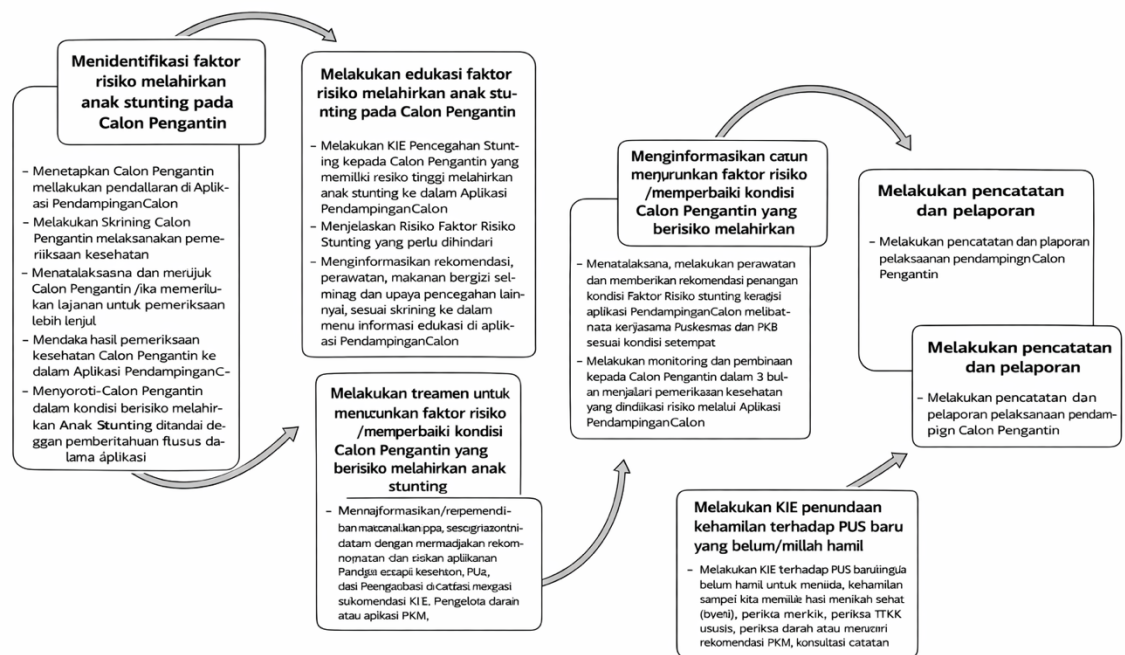
Selain itu, calon pengantin berperan dalam membangun kesiapan psikologis menghadapi kehamilan dan peran sebagai orang tua (Sumarno. 2022).

Masa pranikah merupakan waktu untuk mempersiapkan mental. Kesiapan mental membantu pasangan menghadapi perubahan peran. Perubahan tersebut menuntut adaptasi emosional yang baik. Calon pengantin perlu membangun dukungan satu sama lain. Hubungan yang harmonis mendukung kesiapan menghadapi kehamilan. Peran ini juga memperkuat komunikasi pasangan.

B. Faktor yang Mempengaruhi Calon Pengantin Perempuan dalam Perencanaan Kehamilan Sehat

Perencanaan kehamilan sehat pada calon pengantin perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dan berperan dalam menentukan kesiapan individu secara fisik, mental, dan sosial. Faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk suatu pola yang saling mendukung dalam proses pengambilan keputusan terkait kesehatan sebelum kehamilan. Pendekatan pendampingan yang terstruktur diperlukan untuk membantu calon pengantin memahami dan mempersiapkan diri secara optimal dalam merencanakan kehamilan sehat.

Pola kerja pendampingan calon pengantin menggambarkan keterkaitan antara berbagai faktor yang memengaruhi kesiapan calon pengantin perempuan dalam perencanaan kehamilan sehat. Pola ini menekankan pentingnya peran pendampingan keluarga dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi, dukungan, serta akses informasi yang tepat.



Gambar 3 Pola Kerja Pendampingan Calon Pengantin

Sumber : BKKBN, 2021

Pola kerja pendampingan calon pengantin menunjukkan bahwa faktor individu, faktor keluarga, serta dukungan lingkungan berkontribusi terhadap kesiapan calon pengantin perempuan dalam merencanakan kehamilan sehat. Setiap faktor memiliki peran yang berbeda dan saling berinteraksi dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan. Adapun faktor individu yang memiliki pengaruh penting dalam perencanaan kehamilan sehat adalah sebagai berikut (Kementerian Kesehatan RI 2020).

1. Faktor Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan calon pengantin perempuan dalam perencanaan kehamilan sehat. Usia berhubungan dengan kematangan organ reproduksi serta kesiapan fisik dalam menjalani kehamilan dan persalinan. Kehamilan yang direncanakan pada usia reproduksi

yang aman memiliki risiko kesehatan yang lebih rendah dibandingkan kehamilan pada usia terlalu muda maupun terlalu tua.

Calon pengantin perempuan yang berada pada usia reproduksi yang optimal umumnya memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dan fungsi organ reproduksi yang telah berkembang secara maksimal. Pada usia tersebut, risiko terjadinya komplikasi kehamilan seperti anemia, hipertensi, dan gangguan pertumbuhan janin relatif lebih rendah. Sebaliknya, kehamilan pada usia remaja atau usia di atas batas reproduksi aman cenderung meningkatkan risiko masalah kesehatan bagi ibu dan janin (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 2021).

Selain berkaitan dengan kondisi fisik, usia juga memengaruhi kesiapan mental dan psikososial calon pengantin perempuan dalam merencanakan kehamilan. Usia yang lebih matang biasanya diikuti oleh kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik, kesiapan menghadapi tanggung jawab sebagai orang tua, serta pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan reproduksi. Kematangan usia diharapkan dapat mendukung perencanaan kehamilan sehat secara optimal dan bertanggung jawab (Kementerian Kesehatan RI 2020).

2. Faktor Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan faktor yang memengaruhi kemampuan calon pengantin perempuan dalam memahami pentingnya perencanaan kehamilan sehat. Pendidikan berkaitan dengan kemampuan menerima, mengolah, dan memahami informasi kesehatan, termasuk informasi mengenai kesehatan reproduksi dan persiapan kehamilan. Calon pengantin perempuan dengan tingkat

pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai upaya menjaga kesehatan sebelum kehamilan (Kementerian Kesehatan RI 2020).

Pendidikan yang memadai membantu calon pengantin perempuan dalam mengakses dan memanfaatkan sumber informasi kesehatan secara lebih efektif. Informasi mengenai pemeriksaan kesehatan pranikah, pemenuhan gizi, serta pencegahan risiko kehamilan dapat dipahami dan diterapkan dengan lebih baik oleh individu yang memiliki latar belakang pendidikan yang cukup. Pemahaman ini berperan dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang positif sebelum kehamilan (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 2021).

Selain itu, tingkat pendidikan juga memengaruhi kemampuan calon pengantin perempuan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan diri dan keluarga. Pendidikan yang lebih tinggi umumnya diikuti oleh kemampuan berpikir kritis dan kesadaran akan pentingnya perencanaan kehamilan. Kesadaran tersebut dapat mendorong calon pengantin perempuan untuk mempersiapkan kehamilan secara lebih matang dan terencana (Kementerian Kesehatan RI 2020).

3. Faktor Pengetahuan

Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi perencanaan kehamilan sehat pada calon pengantin perempuan. Pengetahuan mencakup pemahaman mengenai kesehatan reproduksi, gizi, serta risiko yang dapat terjadi selama kehamilan apabila persiapan tidak dilakukan dengan baik (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 2021). Tingkat

pengetahuan yang baik akan membantu calon pengantin perempuan memahami pentingnya menjaga kesehatan sebelum memasuki masa kehamilan.

Pengetahuan yang dimiliki calon pengantin perempuan dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti edukasi kesehatan, media informasi, serta pelayanan kesehatan. Informasi yang tepat dan akurat akan meningkatkan pemahaman mengenai pemeriksaan kesehatan pranikah, pemenuhan gizi, dan upaya pencegahan komplikasi kehamilan. Pemahaman ini berperan dalam membentuk sikap positif terhadap perencanaan kehamilan sehat (BKKBN 2021).

Selain memengaruhi sikap, pengetahuan juga berdampak pada perilaku kesehatan calon pengantin perempuan. Individu dengan pengetahuan yang baik cenderung lebih sadar dalam menerapkan pola hidup sehat, memanfaatkan pelayanan kesehatan, dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendukung kesiapan calon pengantin perempuan dalam merencanakan kehamilan yang sehat dan aman (Purnamayanti dan Astiti, 2021).

4. Faktor Status Gizi

Status gizi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan calon pengantin perempuan dalam perencanaan kehamilan sehat. Status gizi sebelum kehamilan berkaitan erat dengan kondisi kesehatan ibu serta kemampuan tubuh dalam mendukung proses kehamilan. Status gizi yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan selama kehamilan dan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin (Kementrian Kesehatan RI 2020).

Calon pengantin perempuan dengan status gizi yang baik cenderung memiliki cadangan energi dan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh selama kehamilan. Kondisi gizi yang baik juga mendukung fungsi organ tubuh dan sistem reproduksi agar bekerja secara optimal. Sebaliknya, status gizi kurang atau berlebih dapat meningkatkan risiko anemia, gangguan metabolisme, serta komplikasi kehamilan lainnya (Kementrian Kesehatan RI 2020).

Status gizi juga berhubungan dengan kesiapan calon pengantin perempuan dalam menjalani perubahan fisiologis selama kehamilan. Pemantauan status gizi sebelum hamil membantu calon pengantin perempuan mengetahui kondisi tubuh dan melakukan perbaikan gizi apabila diperlukan. Upaya perbaikan status gizi sebelum kehamilan diharapkan dapat mendukung kehamilan yang sehat dan aman.

5. Faktor Kesehatan Reproduksi

Kesehatan reproduksi merupakan faktor penting yang memengaruhi perencanaan kehamilan sehat pada calon pengantin perempuan. Kesehatan reproduksi mencakup kondisi organ reproduksi serta fungsi sistem reproduksi yang berperan langsung dalam proses kehamilan dan persalinan. Kondisi kesehatan reproduksi yang baik mendukung terjadinya kehamilan yang sehat dan mengurangi risiko gangguan selama kehamilan (Kementrian Kesehatan RI 2020).

Pemeriksaan kesehatan reproduksi sebelum kehamilan membantu calon pengantin perempuan mengetahui adanya gangguan atau penyakit yang dapat memengaruhi kehamilan. Deteksi dini terhadap masalah kesehatan reproduksi memungkinkan calon pengantin perempuan mendapatkan penanganan yang tepat sebelum hamil (Kementrian Kesehatan RI 2020). Pemeriksaan ini menjadi bagian

penting dalam upaya menjaga kesehatan ibu dan janin. Kesehatan reproduksi juga berkaitan dengan pengetahuan dan perilaku calon pengantin perempuan dalam menjaga kebersihan serta kesehatan organ reproduksi.

6. Faktor Akses Informasi dan Pelayanan Kesehatan

Akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan merupakan faktor yang memengaruhi perencanaan kehamilan sehat pada calon pengantin perempuan. Ketersediaan informasi yang akurat dan mudah diakses membantu calon pengantin perempuan memahami pentingnya persiapan kehamilan dan langkah-langkah yang perlu dilakukan sebelum hamil. Informasi kesehatan yang tepat dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan gizi (Kementerian Kesehatan RI 2020). Pelayanan kesehatan yang mudah dijangkau memberikan kesempatan bagi calon pengantin perempuan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan.

Akses informasi dan pelayanan kesehatan juga berperan dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan calon pengantin perempuan. Informasi yang diperoleh melalui tenaga kesehatan, media edukasi, dan program pendampingan keluarga dapat mendorong penerapan perilaku hidup sehat. Akses yang baik terhadap informasi dan pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kesiapan calon pengantin perempuan dalam merencanakan kehamilan sehat (Kementrian Kesehatan RI 2020).

C. Indikator Kehamilan Sehat

1. Indikator Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik merupakan indikator utama dalam menilai kondisi kehamilan yang sehat. Indikator ini berkaitan dengan kemampuan tubuh ibu

dalam menjalani proses kehamilan tanpa mengalami gangguan kesehatan yang signifikan. Kondisi fisik yang baik sebelum dan selama kehamilan menjadi dasar penting bagi tumbuh kembang janin secara optimal serta mendukung kelancaran proses kehamilan hingga persalinan (Kementrian Kesehatan RI 2020). Indikator kesehatan fisik pada kehamilan sehat dapat dilihat melalui beberapa aspek berikut:

a. Tekanan darah dalam batas normal

Tekanan darah yang normal menunjukkan fungsi sistem peredaran darah yang baik selama kehamilan. Tekanan darah yang stabil membantu mencegah terjadinya komplikasi kehamilan seperti hipertensi yang dapat membahayakan ibu dan janin.

b. Kadar hemoglobin yang cukup

Kadar hemoglobin yang mencukupi mencerminkan kondisi tubuh ibu yang tidak mengalami anemia. Kondisi ini penting untuk memastikan pasokan oksigen yang optimal bagi ibu dan janin serta mendukung kesehatan selama kehamilan.

c. Status gizi yang baik

Status gizi yang baik menunjukkan kecukupan asupan zat gizi yang dibutuhkan selama kehamilan. Kondisi gizi yang optimal membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan menurunkan risiko gangguan kehamilan.

d. Kebugaran tubuh dan bebas dari penyakit

Kebugaran tubuh serta tidak adanya penyakit yang dapat membahayakan kehamilan menjadi bagian dari indikator kesehatan fisik. Pemeriksaan kesehatan secara rutin sebelum dan selama kehamilan membantu memantau kondisi fisik ibu

dan mendeteksi gangguan kesehatan sejak dini sehingga kehamilan dapat berlangsung dengan aman dan sehat (BKKBN 2021).

2. Indikator Kesehatan Mental dan Emosional

Kesehatan mental dan emosional merupakan indikator penting dalam menilai kehamilan yang sehat karena kondisi psikologis ibu berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu dan janin. Kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan ibu dalam mengelola emosi, menghadapi stres, serta menerima perubahan fisik dan peran selama kehamilan. Kondisi mental dan emosional yang stabil membantu ibu menjalani kehamilan dengan rasa aman dan nyaman (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) 2021). Indikator kesehatan mental dan emosional pada kehamilan sehat dapat dilihat melalui beberapa aspek berikut:

a. Stabilitas emosi

Stabilitas emosi ditunjukkan melalui kemampuan ibu dalam mengendalikan perasaan dan tidak mengalami perubahan emosi yang berlebihan. Kondisi emosi yang stabil membantu ibu menghadapi perubahan selama kehamilan dengan lebih tenang dan positif.

b. Kemampuan mengelola stres dan kecemasan

Kemampuan mengelola stres dan kecemasan merupakan indikator kesehatan mental yang penting. Ibu yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat dan dapat menjalani kehamilan tanpa tekanan emosional yang berlebihan.

c. Dukungan psikososial yang memadai

Dukungan dari suami, keluarga, dan lingkungan sekitar berperan dalam menjaga kesehatan mental dan emosional ibu. Dukungan psikososial yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu ibu menghadapi kehamilan dengan lebih nyaman.

d. Sikap positif terhadap kehamilan

Sikap positif terhadap kehamilan mencerminkan kesiapan mental ibu dalam menerima kehamilan dan peran sebagai orang tua. Sikap ini berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis ibu selama kehamilan.

3. Indikator Status Gizi

Status gizi merupakan indikator penting dalam menentukan kehamilan yang sehat karena kondisi gizi ibu memengaruhi kesehatan selama kehamilan dan perkembangan janin. Status gizi yang baik sebelum dan selama kehamilan mencerminkan kecukupan asupan zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga kesehatan ibu (Kementrian Kesehatan RI 2020). Indikator status gizi pada kehamilan sehat dapat dilihat melalui beberapa aspek berikut:

a. Berat badan dan indeks massa tubuh yang sesuai

Berat badan dan indeks massa tubuh yang berada dalam kategori normal menunjukkan keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh. Kondisi ini mendukung kemampuan tubuh ibu dalam menjalani kehamilan secara optimal.

b. Kecukupan asupan zat gizi

Kecukupan zat gizi, baik zat gizi makro maupun mikro, menjadi indikator penting status gizi. Asupan gizi yang mencukupi membantu memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi ibu serta janin selama kehamilan.

c. Tidak mengalami kekurangan gizi atau anemia

Status gizi yang baik ditandai dengan tidak adanya kondisi kekurangan gizi atau anemia. Kondisi ini mendukung kesehatan ibu dan menurunkan risiko gangguan pertumbuhan janin.

d. Pemantauan status gizi secara rutin

Pemantauan status gizi melalui pemeriksaan berat badan dan kondisi kesehatan secara berkala membantu memastikan bahwa kebutuhan gizi ibu terpenuhi selama kehamilan. Pemantauan ini mendukung upaya pencegahan masalah gizi dan komplikasi kehamilan.

4. Indikator Kesiapan Reproduksi

Kesiapan reproduksi merupakan indikator penting dalam menilai kehamilan yang sehat karena berkaitan dengan kondisi dan fungsi organ reproduksi ibu sebelum dan selama kehamilan. Kesiapan reproduksi mencerminkan kemampuan sistem reproduksi dalam menjalankan proses kehamilan secara aman serta mendukung kesehatan ibu dan janin. Kondisi kesehatan reproduksi yang baik sebelum kehamilan berperan dalam menurunkan risiko gangguan dan komplikasi selama kehamilan (BKKBN 2021). Indikator kesiapan reproduksi pada kehamilan sehat dapat dilihat melalui beberapa aspek berikut:

a. Kondisi organ reproduksi yang sehat

Kondisi organ reproduksi yang sehat menunjukkan tidak adanya gangguan atau penyakit yang dapat memengaruhi proses kehamilan. Pemeriksaan kesehatan reproduksi sebelum hamil membantu memastikan kesiapan organ reproduksi dalam mendukung kehamilan.

b. Tidak adanya penyakit yang berisiko terhadap kehamilan

Kesiapan reproduksi ditandai dengan tidak adanya penyakit menular maupun tidak menular yang dapat membahayakan kehamilan. Deteksi dini terhadap penyakit yang berisiko membantu calon ibu mendapatkan penanganan sebelum kehamilan terjadi.

c. Kesiapan menjalani fungsi reproduksi

Kesiapan menjalani fungsi reproduksi mencakup kesiapan fisik dan fisiologis untuk hamil, melahirkan, dan menyusui. Kesiapan ini mendukung kelancaran proses kehamilan dan mengurangi risiko komplikasi selama masa reproduksi.

d. Pemanfaatan pelayanan kesehatan reproduksi

Pemanfaatan pelayanan kesehatan reproduksi menjadi indikator kesiapan reproduksi karena memungkinkan ibu memperoleh pemeriksaan dan edukasi yang diperlukan. Pelayanan kesehatan yang dimanfaatkan secara optimal mendukung kesiapan kehamilan yang aman dan sehat.

5. Indikator Lingkungan dan Perilaku Kesehatan

Lingkungan dan perilaku kesehatan merupakan indikator pendukung dalam menilai kehamilan yang sehat karena kondisi lingkungan dan kebiasaan sehari-hari dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Lingkungan yang sehat

serta perilaku kesehatan yang baik membantu menciptakan kondisi yang mendukung kehamilan yang aman dan nyaman (Kementerian Kesehatan RI 2020). Indikator lingkungan dan perilaku kesehatan pada kehamilan sehat dapat dilihat melalui beberapa aspek berikut:

a. Lingkungan tempat tinggal yang sehat

Lingkungan yang bersih dan sehat mendukung kesehatan ibu selama kehamilan. Kondisi lingkungan yang baik membantu mengurangi risiko paparan penyakit dan faktor yang dapat membahayakan kehamilan.

b. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat mencerminkan kebiasaan yang mendukung kesehatan, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Perilaku ini berperan dalam mencegah penyakit dan menjaga kondisi kesehatan ibu selama kehamilan.

c. Penghindaran perilaku berisiko

Penghindaran perilaku berisiko, seperti merokok dan konsumsi alkohol, menjadi indikator penting dalam perilaku kesehatan. Perilaku ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin sehingga perlu dihindari selama kehamilan.

d. Pemanfaatan fasilitas kesehatan dan edukasi

Pemanfaatan fasilitas kesehatan dan mengikuti edukasi kesehatan menunjukkan perilaku kesehatan yang baik. Akses dan pemanfaatan layanan kesehatan membantu ibu memperoleh informasi dan perawatan yang dibutuhkan selama kehamilan.

D. Edukasi dengan Media *Booklet*

1. Pengertian Media *Booklet*

Booklet merupakan salah satu media cetak yang berisi informasi tertulis dan visual yang disusun secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami oleh pembaca (Iqbal 2022). Media ini biasanya berbentuk buku kecil dengan jumlah halaman terbatas. *Booklet* dirancang untuk menyampaikan pesan edukatif secara jelas. Informasi dalam *booklet* disajikan dengan bahasa sederhana. Penyajian visual digunakan untuk memperkuat pemahaman isi. *Booklet* dapat dibaca secara mandiri tanpa pendamping. Media ini mudah dibawa dan disimpan.

Booklet juga dapat dipahami sebagai sarana komunikasi tertulis yang mengombinasikan teks dan gambar untuk menyampaikan pesan tertentu (Ratnaningsih 2023). Kombinasi teks dan gambar membantu menarik perhatian pembaca. Informasi disusun secara terstruktur agar mudah dipelajari. *Booklet* memungkinkan pembaca membaca ulang materi. Pengulangan bacaan membantu memperkuat ingatan. Media ini bersifat fleksibel dalam penggunaannya. *Booklet* dapat digunakan di berbagai *setting* edukasi.

Booklet berfungsi sebagai alat bantu penyampaian informasi yang dapat meningkatkan pemahaman pembaca (Rohmatika 2022). Informasi kesehatan dalam *booklet* disajikan secara terarah. Penyusunan materi dilakukan berdasarkan tujuan edukasi. *Booklet* membantu menjembatani informasi yang kompleks. Media ini mempermudah proses belajar mandiri.

2. Peran Media *Booklet* dalam Meningkatkan Pengetahuan

Media *booklet* memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan karena berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi yang dapat dipelajari

secara mandiri oleh sasaran edukasi. Penyajian materi dalam *booklet* yang ringkas, sistematis, serta didukung oleh visual membantu pembaca memahami informasi dengan lebih mudah dan terarah. Informasi yang disusun secara tertulis memungkinkan pembaca membaca ulang materi sesuai kebutuhan, sehingga proses pemahaman tidak hanya terjadi sekali, tetapi berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan, yang pada akhirnya dapat memperkuat daya ingat dan pemahaman terhadap materi edukasi yang diberikan (Iqbal 2022).

Selain itu, media *booklet* berperan dalam menjembatani informasi yang bersifat kompleks agar lebih mudah dipahami oleh sasaran edukasi. Kombinasi teks dan gambar dalam *booklet* membantu memperjelas pesan yang disampaikan serta meningkatkan ketertarikan pembaca terhadap materi yang dipelajari. Penyusunan materi yang terstruktur dan penggunaan bahasa yang sederhana membuat *booklet* efektif digunakan sebagai media peningkatan pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan kesehatan, karena pembaca dapat menyesuaikan waktu dan kecepatan belajar sesuai dengan kemampuan masing-masing (Ratnaningsih 2023).

3. Pengaruh Edukasi Media *Booklet* terhadap Perubahan Pengetahuan

Edukasi dengan media *booklet* berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan karena informasi yang disampaikan bersifat tertulis dan dapat diakses secara berulang (Suindri dkk., 2024). Pengulangan membaca materi dalam *booklet* membantu memperkuat pemahaman dan meningkatkan retensi informasi dalam jangka panjang. Edukasi melalui *booklet* memungkinkan sasaran edukasi untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memproses dan

memahami isi materi secara mandiri, sehingga pengetahuan yang diperoleh menjadi lebih melekat dan bermakna (Rohmatika 2022).

Pengaruh edukasi media *booklet* terhadap perubahan pengetahuan juga terlihat dari kemampuannya dalam menyampaikan pesan edukasi secara konsisten dan seragam. Materi yang disajikan dalam *booklet* telah disusun sesuai tujuan edukasi sehingga membantu mengurangi kesalahan pemahaman informasi. Penyampaian informasi yang jelas, sistematis, dan mudah dipahami mendorong peningkatan pengetahuan secara bertahap, yang selanjutnya dapat menjadi dasar bagi terbentuknya sikap dan perilaku yang lebih positif terhadap materi yang diedukasikan (Iqbal 2022).

E. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil telaah terhadap beberapa penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan *booklet* secara konsisten mampu meningkatkan pengetahuan pada remaja putri maupun calon pengantin. Seluruh penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah pemberian *booklet* ($p < 0,05$). Penelitian ini berbeda dari penelitian terdahulu karena secara khusus menargetkan calon pengantin perempuan pada fase pra-kehamilan, sehingga edukasi dilakukan sebelum kehamilan terjadi sebagai upaya pencegahan dini. Penelitian ini menggunakan media *booklet* sebagai sarana edukasi praktis, terstruktur, dan dapat dipelajari ulang secara mandiri.

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
(Rohmatika 2022)	Peningkatan Pengetahuan dengan Media <i>Booklet</i> “PASMARI” Pranikah pada Remaja Putri	Kuantitatif, <i>pre-eksperimental</i>	Media <i>booklet</i> , pengetahuan persiapan kehamilan	Terjadi peningkatan pengetahuan dari kategori kurang menjadi baik setelah pemberian <i>booklet</i>
(Mawaddah 2023)	Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin	Quasi eksperimen	Media video, pengetahuan, sikap	Edukasi video meningkatkan pengetahuan dan sikap calon pengantin
(Mauliasari. 2024)	Pengaruh Edukasi dengan Media <i>Leaflet</i> terhadap Kesiapan Calon Pengantin	<i>Pre-eksperimental</i>	Media <i>leaflet</i> , kesiapan kehamilan	Edukasi <i>leaflet</i> berpengaruh signifikan terhadap kesiapan kehamilan

Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
(Siregar 2023)	Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi dengan Media <i>Booklet</i> terhadap Pengetahuan Prakonsepsi	<i>Pre- eksperimental</i>	Media <i>booklet</i> , pengetahuan prakonsepsi	Terjadi peningkatan pengetahuan setelah edukasi <i>booklet</i>
(Wahyuningsih 2025)	Edukasi Kesehatan Berbasis Budaya Nggempe terhadap Pengetahuan Calon Pengantin	Quasi eksperimen	Edukasi kesehatan, pengetahuan	Terdapat peningkatan pengetahuan calon pengantin secara signifikan