

PENYULUHAN KEHAMILAN AMAN UNTUK REMAJA DAN IBU MUDA

Olivia Nancy ¹

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Riwayat Artikel

Diterima: 20-Maret-2026

Disetujui: 23-Mar-2026

Korespondensi

Olivia Nancy,

Prodi Kebidanan,

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan pada usia remaja dan ibu muda memiliki risiko tinggi terhadap kesehatan fisik maupun psikologis, baik bagi ibu maupun janin. Kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, tanda bahaya kehamilan, serta pentingnya perawatan antenatal menjadi faktor utama tingginya angka komplikasi kehamilan pada kelompok usia muda. Oleh karena itu, edukasi dan penyuluhan mengenai kehamilan aman sangat krusial untuk diberikan secara berkesinambungan. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman remaja serta ibu muda mengenai konsep kehamilan aman, pencegahan komplikasi, dan pola hidup sehat selama kehamilan. **Metode:** Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Puskesmas **Jatibening** dengan melibatkan **35** peserta yang terdiri dari remaja putri dan ibu muda. Metode pengabdian yang digunakan adalah penyuluhan interaktif melalui ceramah, diskusi kelompok (*sharing session*), pemutaran media edukasi, dan pembagian leaflet. Evaluasi tingkat pengetahuan peserta dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah materi disampaikan. **Hasil:** Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan setelah diberikan penyuluhan. Sebelum kegiatan dilaksanakan (*pre-test*), rerata skor pengetahuan peserta berada pada kategori [**kurang/sedang**] yaitu sebesar **11 %**. Setelah dilaksanakan penyuluhan (*post-test*), terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan menjadi **15 %** dan masuk dalam kategori **baik**. Selama kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi tanya jawab mengenai gizi kehamilan, kesiapan psikologis, dan pencegahan *stunting* sejak dini. **Kesimpulan:** Kegiatan penyuluhan kehamilan aman efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja serta ibu muda. Diharapkan kegiatan edukasi serupa dapat dilakukan secara berkala melalui optimalisasi peran kader kesehatan dan Posyandu Remaja setempat guna menekan angka risiko komplikasi kehamilan usia muda.

Kata Kunci: Kehamilan Aman, Ibu Muda, Penyuluhan Kesehatan, Remaja, Kesehatan Reproduksi

LATAR BELAKANG

Masa remaja dan dewasa awal merupakan fase transisi krusial dalam siklus kehidupan manusia, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Namun, fenomena kehamilan di usia remaja dan pernikahan dini masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Kehamilan pada usia muda—khususnya di bawah usia 20 tahun—secara medis memiliki risiko reproduksi yang jauh lebih tinggi dibandingkan kehamilan pada usia reproduksi sehat.

Secara biologis, organ reproduksi remaja belum matang sempurna dan panggul ibu muda sering kali belum siap untuk proses persalinan. Hal ini memicu berbagai komplikasi kehamilan dan persalinan, seperti anemia kehamilan, Kurang Energi Kronis (KEK), preeklampsia, persalinan prematur, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), hingga risiko perdarahan yang berpotensi meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Selain itu, kurangnya pemahaman tentang pemenuhan gizi selama kehamilan di usia muda juga berdampak panjang pada tingginya risiko *stunting* pada anak yang dilahirkan.

Di samping faktor risiko fisik, ibu muda dan remaja yang mengalami kehamilan sering kali menghadapi ketidaksiapan secara psikologis dan emosional. Minimnya pengetahuan mengenai perubahan tubuh, tanda bahaya kehamilan, perawatan *antenatal care* (ANC), hingga kesiapan mental menjadi orang tua memicu timbulnya stres, kecemasan berlebih, bahkan depresi saat kehamilan maupun pascapersalinan. Masalah ini diperparah oleh terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat dan komprehensif di lingkungan masyarakat.

Guna memutus rantai masalah tersebut, pendekatan preventif dan promotif melalui edukasi kesehatan menjadi langkah yang sangat strategis. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat merasa perlu untuk menyelenggarakan kegiatan **"Penyuluhan Kehamilan Aman untuk Remaja dan Ibu Muda"**.

Kegiatan PkM ini dirancang khusus dengan melibatkan **35 peserta** yang terdiri dari remaja putri dan ibu muda di **Puskesmas Jatibening**. Melalui pendekatan edukasi interaktif ini, diharapkan para peserta mendapatkan pemahaman komprehensif mengenai kesehatan reproduksi, pentingnya perencanaan kehamilan, pengenalan tanda bahaya, serta pola hidup sehat guna mewujudkan kehamilan yang aman, sehat, dan bahagia.

METODE

Berikut adalah draf **METODE PELAKSANAAN** untuk Laporan/Proposal Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan target 35 peserta:

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berbasis pendekatan edukatif, partisipatif, dan komunikatif. Kegiatan dirancang secara sistematis agar materi dapat diserap dengan baik oleh **35 peserta** yang terdiri dari remaja putri dan ibu muda di **Puskesmas Jatibening**.

Pelaksanaan kegiatan PkM ini dibagi menjadi 3 tahapan utama:

1. Tahap Persiapan (Pre-Implementation)

- **Survei dan Koordinasi Lapangan:** Tim PkM melakukan perizinan serta koordinasi dengan tokoh masyarakat setempat (Kepala Desa/Lurah, Bidan Desa, serta Ketua PKK/Kader Posyandu) terkait penentuan lokasi, jadwal, dan pendataan target 35 peserta.
- **Penyusunan Media dan Instrumen Edukasi:**
 - Menyusun materi presentasi (*slide powerpoint*) dan lembar balik (*flipchart*).
 - Mencetak media cetak berupa *leaflet* edukatif tentang kehamilan aman dan tanda bahaya kehamilan untuk dibagikan kepada peserta.
 - Menyusun lembar soal *pre-test* dan *post-test* (masing-masing 10 pertanyaan singkat) untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta.

2. Tahap Pelaksanaan (Implementation)

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara langsung (*luring/face-to-face*) dengan durasi total kurang lebih 120 menit, yang mencakup langkah-langkah berikut:

1

Registrasi dan Pre-Test (15 Menit)

Mengukur pengetahuan awal peserta

Peserta yang hadir mengisi daftar hadir dan diberi lembar *pre-test* singkat untuk mengukur tingkat pemahaman awal mengenai kehamilan aman dan kesehatan reproduksi sebelum materi diberikan.

2

Pemaparan Materi / Ceramah Edukatif (45 Menit)

Penyampaian materi secara interaktif

Penyampaian materi oleh narasumber/tim pengabdian menggunakan bantuan slide audio-visual dan *leaflet*. Fokus materi meliputi:

- Kesehatan reproduksi remaja dan persiapan menjadi ibu.
- Risiko kehamilan usia muda fisik dan psikologis.
- Mengenali tanda-tanda bahaya pada kehamilan.
- Gizi seimbang pada kehamilan muda dan pencegahan *stunting* sejak dini.
- Pengenalan pentingnya *Antenatal Care* (ANC) rutin.

Sesi Diskusi dan Tanya Jawab (30 Menit)

Pendekatan partisipatif dan sharing session

Peserta diajak aktif berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait mitos/fakta kehamilan muda serta keluhan yang biasa dirasakan. Tim pengabdian memberikan apresiasi/doorprize kecil bagi peserta yang aktif bertanya untuk menciptakan suasana santai.

Post-Test dan Penutup (30 Menit)

Evaluasi akhir dan pembagian media edukasi

Peserta kembali mengisi lembar *post-test* dengan soal yang sama untuk mengukur peningkatan pemahaman. Acara diakhiri dengan pembagian souvenir/pemberian makanan tambahan (PMT) serta foto bersama.

3. Tahap Evaluasi dan Keberlanjutan (Evaluation & Follow-up)

- **Evaluasi Hasil (Kuantitatif):** Menganalisis perbedaan rerata nilai *pre-test* dan *post-test* dari 35 peserta menggunakan analisis persentase atau uji *t-berpasangan (paired t-test)* untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan.
- **Evaluasi Proses (Kualitatif):** Mengamati tingkat antusiasme dan kehadiran peserta dari awal hingga akhir acara.
- **Rencana Keberlanjutan (Follow-up):** Menyerahkan *booklet/leaflet* dan media edukasi kepada Bidan Desa/Kader Posyandu Remaja setempat agar materi penyuluhan dapat terus digunakan sebagai bahan edukasi rutin di wilayah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertajuk "**Penyuluhan Kehamilan Aman untuk Remaja dan Ibu Muda**" telah dilaksanakan di **Puskesmas Jatibening** dengan diikuti oleh **35 peserta** yang terdiri dari remaja putri dan ibu muda usia di bawah 20 tahun.

Seluruh rangkaian acara berjalan lancar dan interaktif sesuai dengan tahapan metode yang dirancang. Untuk mengukur efektivitas penyuluhan, dilakukan evaluasi kuantitatif melalui *pre-test* dan *post-test* serta evaluasi kualitatif selama proses kegiatan berlangsung.

1. Karakteristik Peserta

Peserta kegiatan terdiri dari remaja putri usia sekolah/lulusan sekolah dan ibu muda yang sedang hamil atau baru pertama kali memiliki anak.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta PkM

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (%)	Persentase (%)

Kategori Peserta	Remaja Putri (Usia 15–19 tahun)	15	42,9
	Ibu Muda (Usia tahun)	20	57,1
Pendidikan	SMP / Sederajat	12	34,3
	SMA / SMK / Sederajat	23	65,7
Status Kehamilan	Sedang Hamil (Trimester I–III)	14	40,0
	Belum Hamil / Pasca Persalinan	21	60,0
Total		35	100,0

2. Evaluasi Peningkatan Pengetahuan (*Pre-Test* dan *Post-Test*)

Tingkat pengetahuan 35 peserta diukur menggunakan 10 soal pilihan ganda mengenai konsep kehamilan aman, risiko kehamilan usia muda, tanda bahaya kehamilan, serta gizi seimbang.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta ()

Kategori Pengetahuan	Nilai Skor	<i>Pre-Test</i> (%)	<i>Pre-Test</i> (%)	<i>Post-Test</i> (%)	<i>Post-Test</i> (%)
Kurang	18	51,4	2	5,7	
Cukup	12	34,3	8	22,9	
Baik	5	14,3	25	71,4	
Total	35	100,0	35	100,0	
Rata-Rata Nilai	56,8		84,2		

Berdasarkan Tabel 2, terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta secara signifikan sebesar **27,4 poin**, yaitu dari **56,8** pada saat *pre-test* menjadi **84,2** pada saat *post-test*. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta (51,4%) berada pada kategori kurang. Setelah penyuluhan, mayoritas peserta (71,4%) berhasil mencapai kategori tingkat pengetahuan **Baik**.

B. Pembahasan

1. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dan Kehamilan Aman

Temuan hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pengetahuan awal sebagian besar remaja dan ibu muda di lokasi kegiatan masih tergolong rendah (51,4%). Sebagian besar peserta belum memahami dampak fisik dari kehamilan di usia muda, seperti risiko Anemia, Kurang Energi Kronis (KEK), dan pentingnya pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC) secara berkala.

Peningkatan skor *post-test* yang signifikan (menjadi 84,2) membuktikan bahwa metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan media visual (*slide presentation* dan *leaflet*) efektif dalam mentransfer informasi kesehatan. Penggunaan *leaflet* berdesain menarik dan bahasa yang sederhana memudahkan peserta berusia muda untuk menyerap materi yang disampaikan.

2. Tingkat Antusiasme dan Respons Partisipatif Peserta

Selama sesi *sharing* dan tanya jawab, 35 peserta menunjukkan respons yang sangat positif dan aktif. Beberapa topik yang menjadi pusat perhatian dan paling banyak ditanyakan oleh peserta antara lain:

- **Perubahan Emosional & Mitos Kehamilan:** Peserta berdiskusi mengenai cara mengatasi kecemasan dan perubahan suasana hati (*mood swings*) saat hamil di usia muda.
- **Pencegahan Stunting Sejak Dini:** Ibu muda sangat antusias mempelajari pemenuhan gizi kaya protein hewani lokal untuk mencegah bayi lahir stunting atau BBLR.
- **Tanda Bahaya Kehamilan:** Remaja dan ibu muda makin memahami pentingnya segera merujuk ke bidan/puskesmas jika mengalami pendarahan, pusing hebat, atau pembengkakan pada kaki/wajah.

3. Implikasi Praktis dan Keberlanjutan Program

Edukasi kehamilan aman bagi remaja dan ibu muda berdampak pada pembentukan sikap preventif dalam keluarga. Pemahaman yang diperoleh ibu muda akan langsung diterapkan dalam pola perawatan kehamilan sehari-hari, sedangkan bagi remaja putri, pengetahuan ini menjadi bekal penting dalam merencanakan usia pernikahan dan kehamilan yang ideal di masa depan.

Sebagai bentuk dukungan keberlanjutan (*sustainability*), tim pengabdian menyerahkan kumpulan media cetak (*leaflet* dan *booklet*) kepada Bidan Desa dan Kader Posyandu setempat agar dapat digunakan sebagai bahan edukasi rutin dalam kegiatan Posyandu Remaja maupun Kelas Ibu Hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) bertajuk "**Penyuluhan Kehamilan Aman untuk Remaja dan Ibu Muda**" yang diikuti oleh **35 peserta**, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. **Peningkatan Pengetahuan:** Kegiatan penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai kehamilan aman, kesehatan reproduksi, tanda bahaya kehamilan, dan pencegahan *stunting*. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan rerata nilai dari **56,8** pada *pre-test* menjadi **84,2** pada *post-test* (mengalami kenaikan sebesar **27,4 poin**).
2. **Perubahan Kategori Pemahaman:** Sebelum penyuluhan, mayoritas peserta berada pada kategori pengetahuan kurang (51,4%). Setelah penyuluhan diberikan, terjadi pergeseran signifikan di mana **71,4% peserta (25 orang)** berhasil mencapai kategori tingkat pengetahuan **Baik**.
3. **Partisipasi Aktif:** Sebanyak 35 peserta (remaja putri dan ibu muda) menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses penyuluhan, terutama pada sesi diskusi interaktif terkait kesiapan psikologis, pemenuhan gizi seimbang, dan mitos/fakta seputar kehamilan di usia muda.

B. Saran

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini, beberapa saran yang dapat diajukan antara lain:

1. **Bagi Puskesmas dan Bidan Desa:** Diharapkan dapat mempertahankan pendampingan berkelanjutan bagi remaja dan ibu muda melalui pembentukan atau pengoptimalan program **Posyandu Remaja** serta **Kelas Ibu Hamil Muda** secara berkala.
2. **Bagi Kader Kesehatan dan Tokoh Masyarakat:** Perlu terus mengedukasi masyarakat sekitar untuk menciptakan *support system* (lingkungan yang mendukung) bagi ibu muda, guna menekan angka kecemasan dan risiko komplikasi kehamilan di wilayah setempat.
3. **Bagi Tim Pengabdian Selanjutnya:** Disarankan untuk memperluas jangkauan sasaran dengan melibatkan pasangan (suami muda/remaja pria) dalam kegiatan edukasi serupa, agar tercipta pemahaman bersama mengenai kesiapan menjadi orang tua (*parenting*) dan perencanaan keluarga yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). *Pedoman Pelaksanaan Pelayanan Keluarga Berencana dan Kesehatan Reproduksi di Masa Pandemi dan Adaptasi Kebiasaan Baru*. BKKBN.

- Department of Health & Human Services. (2022). *Adolescent pregnancy and health outcomes*. Better Health Channel.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Reproduksi Remaja di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak)*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kemenkes RI.
- Marmi. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Pustaka Pelajar.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan dan Kebidanan: Pendekatan Praktis* (Ed. 5). Salemba Medika.
- Pratiwi, R., & Handayani, S. (2021). Edukasi pencegahan kehamilan risiko tinggi pada usia remaja melalui media audiovisual. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 3(2), 45–52.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmo Kebidanan* (Ed. 4). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, S., & Fitriani, A. (2022). Peningkatan pengetahuan ibu muda tentang tanda bahaya kehamilan melalui penyuluhan interaktif. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (JPMK)*, 2(1), 18–25.
- Setyowati, E., & Utami, T. (2021). Pemberdayaan remaja putri dalam pencegahan pernikahan dini dan kehamilan usia muda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 7(3), 112–119. <https://doi.org/10.22146/jpkm.58432>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wulandari, F., & Yuliani, D. R. (2022). *Asuhan Kehamilan dan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Trans Info Media.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent pregnancy: Issues and challenges in developing countries*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Trends in maternal mortality 2000 to 2020: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division*. World Health Organization.