

PERSIAPAN KEHAMILAN DAN GIZI SEIMBANG PADA WANITA USIA SUBUR

Marwati^{1*}, Bekti Handayani², Maria Octavianti³, Trijani Moedjihherwati⁴,
Maghfiroh Realis Murphi⁵, Alfa Minatik⁶, May Silvi⁷, Sitaturrohmah⁸, Anti
Kurnia⁹

¹⁻⁹Universitas Bhakti Kencana PSDKU Serang

Email Korespondensi: marwati2615@gmail.com

Disubmit: 01 Desember 2025 Diterima: 26 Desember 2025 Diterbitkan: 01 Januari 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i1.23734>

ABSTRAK

Perencanaan kehamilan memiliki peran penting bagi keluarga untuk mewujudkan kehamilan yang sehat serta menghasilkan anak yang berkualitas. Berdasarkan hasil wawancara dengan puskesmas setempat terlihat bahwa masih banyak pasangan usia subur yang belum memahami tentang persiapan kehamilan dan pentingnya gizi seimbang. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman masyarakat, terutama para ibu hamil dan menyusui, mengenai perlunya asupan gizi seimbang bagi pasangan usia subur. Selain itu, muncul pula permasalahan berupa gangguan pertumbuhan pada bayi dan balita (stunting) yang terjadi akibat kurangnya kesiapan saat memasuki masa kehamilan. Pemberdayaan Wanita usia subur terkait peningkatan pengetahuan dalam Upaya merencanakan kehamilan yang sehat sehingga dapat melahirkan anak dengan status Kesehatan yang optimal. pretest dan post test, ceramah, diskusi dan pemberian Pendidikan Kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari. Kegiatan ini diikuti oleh 30 wanita usia subur. terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang perencanaan kehamilan dan gizi seimbang pada Wanita usia subur. Melalui penyuluhan dan diskusi interaktif, peserta memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya merencanakan kehamilan secara matang untuk mewujudkan kehamilan dan persalinan yang aman serta mempersiapkan generasi yang sehat dan berkualitas.

Kata Kunci: Perencanaan Kehamilan, Gizi Seimbang, Wanita Usia Subur.

ABSTRACT

Pregnancy planning plays an important role for families in achieving a healthy pregnancy and producing high-quality children. Based on interviews with local health centers, it appears that many couples of childbearing age still do not understand pregnancy preparation and the importance of balanced nutrition. This is due to a lack of understanding among the community, especially pregnant and breastfeeding mothers, about the need for balanced nutrition for couples of childbearing age. In addition, there are also problems such as growth disorders in infants and toddlers (stunting) that occur due to a lack of preparation when entering pregnancy. To empower women of childbearing age by increasing their knowledge on healthy pregnancy planning so that they can give birth to children with optimal health. pre-test and post-test, lectures,

discussions, and health education. This activity was carried out over 1 day. This activity was attended by 30 women of childbearing age. There was an increase in participants' knowledge after being given health education about pregnancy planning and balanced nutrition for women of childbearing age. Through counseling and interactive discussions, participants gained an increase in knowledge about the importance of careful pregnancy planning to achieve safe pregnancy and childbirth and to prepare a healthy and high-quality generation.

Keywords: *Pregnancy Planning, Balanced Nutrition.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah kondisi tubuh, pikiran, dan hubungan sosial seseorang yang berkaitan dengan fungsi dan proses reproduksinya. Kondisi ini harus bebas dari penyakit atau gangguan yang menghambat kegiatan reproduksi. Salah satu proses reproduksi adalah kehamilan. Kehamilan adalah anugerah Tuhan yang perlu direncanakan dan dipersiapkan secara matang (Kemenkes RI, 2021). Kesehatan generasi penerus tidak bisa dijamin hanya karena anak sudah lahir. Awal dari terbentuknya keluarga berkualitas dimulai dari perencanaan kehamilan yang baik sejak masa sebelum hamil. Persiapan yang matang dan teratur, terutama kondisi kesehatan calon ibu, sangat penting agar kehamilan bisa berjalan sehat dan menghasilkan anak yang berkualitas. Seorang perempuan sebelum hamil dan menjadi ibu, seharusnya mampu mempersiapkan kehamilannya dengan baik melalui peningkatan kesehatan sebelum kehamilan.

Perawatan kesehatan selama masa sebelum kehamilan ini berguna untuk mengurangi risiko dan mendorong gaya hidup sehat, sehingga kehamilan bisa berjalan dengan baik. Persiapan yang baik selama masa sebelum kehamilan juga bisa mengurangi kemungkinan bayi lahir bermasalah atau kehamilan yang tidak diinginkan (Mahayati, N.M.D, Suarniti. N.W & Armini, N.W, 2023)

Sebagian besar kematian ibu terjadi akibat penyebab langsung, seperti perdarahan, infeksi, eklampsia, persalinan yang berlangsung terlalu lama, serta abortus beserta komplikasinya. Mayoritas komplikasi kehamilan tersebut sebenarnya dapat dicegah melalui persiapan pra-konsepsi yang optimal (Oktalia, J & Herizasyam, 2016). Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik dan mental, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum kehamilan benar-benar dimulai. Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan memberikan dampak positif pada kesehatan janin dan juga membantu ibu lebih mudah beradaptasi secara fisik dan psikologis selama kehamilan. Beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum hamil adalah pengaturan nutrisi ibu. Nutrisi yang baik juga berperan penting dalam pembentukan sperma dan sel telur yang sehat. Selain itu, nutrisi yang baik juga membantu mencegah anemia, perdarahan, infeksi, serta komplikasi kehamilan seperti kelainan bawaan bayi dan lain sebagainya (Oktalia, J & Herizasyam, 2016).

Kebutuhan gizi ibu hamil adalah pemahaman mendalam ibu mengenai asupan nutrisi yang tepat selama kehamilan guna menjamin terpenuhinya suplai gizi bagi ibu dan janin, yang esensial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Defisiensi (kekurangan) zat gizi selama periode kehamilan dapat menimbulkan konsekuensi serius pada

janin, seperti kondisi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Lebih lanjut, BBLR merupakan salah satu faktor risiko yang berkontribusi pada terjadinya stunting, sebuah manifestasi kekurangan gizi kronis yang berlangsung sejak masa kehamilan dan berlanjut hingga dua tahun pertama kehidupan anak (Mukaromah, R.S, Patonah, Mourly. F, Moedjiherwati. T, Rum, I, Nani, S.N,2022).

Kelor, yang juga dikenal sebagai moringa olifera, adalah tanaman yang mudah didapatkan di seluruh penjuru Indonesia. Tanaman ini memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan karena kandungan nutrisi dan gizi yang tinggi. Daun kelor memiliki banyak kandungan vitamin A, C, B, kalsium, kalium, protein, serta zat besi. Nutrisi yang terkandung di daun kelor bisa dengan mudah dicerna dan diserap tubuh, sehingga cocok untuk meningkatkan kesehatan secara umum (I'annah, F.C, Hasan, R, Putri, H.H, Zulfa, I., 2023). Setiap 100 gram daun kelor terdapat 28-29 miligram zat besi, sedangkan tanaman lain biasanya hanya memiliki 15-20 miligram per 100 gram (Noverta, T, Iqmy.l.O, Sari, N.E, Sari, D.Y., 2023).

Kehamilan yang berisiko sebenarnya bisa dicegah dengan cara merencanakan kehamilan secara tepat, seperti memastikan kondisi gizi wanita usia subur dalam keadaan normal, tidak menderita anemia, dan memiliki fungsi reproduksi yang sehat (Umami, R & Bachri, S, 2021). Saat seseorang akan mempersiapkan kehamilan, sebaiknya sudah menyiapkan kondisi terbaik agar bayi yang dilahirkannya sehat. Kesehatan dan kesejahteraan wanita sebelum hamil dapat memengaruhi kesehatan serta perkembangan bayi yang akan lahir. Ada banyak hal yang perlu dipertimbangkan sebelum hamil agar bisa mendapatkan kehamilan yang sehat dan bayi yang lahir juga sehat. Salah satu hal yang penting adalah menjaga gaya hidup sehat. Langkah-langkah yang dilakukan sebelum hamil untuk meningkatkan kesehatan bisa memberikan manfaat yang besar bagi ibu dan bayi dalam jangka Panjang (Andriani, R. 2023).

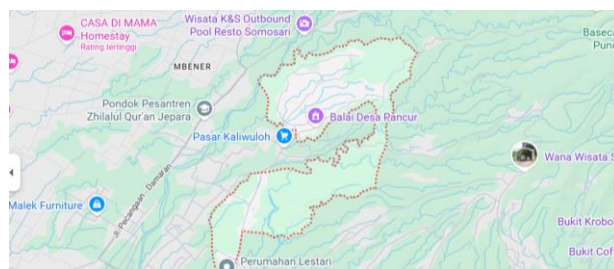
Sosialisasi mengenai pentingnya informasi prakonsepsi sampai saat ini belum cukup diterima secara baik oleh masyarakat. Hal ini terlihat dari angka kehamilan yang tidak diinginkan masih tinggi, menunjukkan bahwa kehamilan tersebut tidak direncanakan. Selain itu, angka kelainan kongenital juga mengalami peningkatan, seperti yang tercatat dalam penelitian di RSUP Sanglah Denpasar tahun 2020, yaitu sebesar 19,3% (Murtini et al., 2021). Beberapa faktor risiko yang menyebabkan kelainan kongenital antara lain infeksi saat kehamilan, paparan rokok, penggunaan obat atau narkoba, serta riwayat keluarga (Matthew et al., 2021). Situasi ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan angka kelainan kongenital sebesar 11,4%, yang menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi pada masa neonatal (Kemenkes RI, 2021).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Salah satu hal yang bisa membantu berhasilnya perencanaan kehamilan adalah pemahaman calon ibu tentang pentingnya persiapan sebelum hamil. Pemahaman ini menjadi dasar bagi terbentuknya perilaku sehat. Pemahaman tentang persiapan prakonsepsi perlu diberikan kepada calon ibu, terutama wanita usia subur, agar bisa mempersiapkan kehamilan secara baik. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman tentang asuhan prakonsepsi sebagian besar masih berada pada kategori cukup (Widayani &

Ulfah, 2021). Meningkatkan pemahaman mengenai persiapan prakonsepsi perlu dilakukan melalui kegiatan dalam kelas prakonsepsi yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Selain itu, tingkat pengetahuan masyarakat di Desa Pancur mengenai persiapan kehamilan dan gizi seimbang pada pasangan usia subur masih tergolong baik. Namun, berdasarkan hasil survei kesehatan masyarakat dan data dari Puskesmas setempat, terlihat bahwa masih banyak pasangan usia subur yang belum memahami tentang persiapan kehamilan dan pentingnya gizi seimbang. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman masyarakat, terutama para ibu hamil dan menyusui, mengenai perlunya asupan gizi seimbang bagi pasangan usia subur. Pemberian informasi dan edukasi bagi Wanita Usia Subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat perlu untuk dilakukan Pendidikan Kesehatan dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan Wanita usia subur dalam merencanakan kehamilan sehat di Desa Pancur. Rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang persiapan kehamilan dan gizi seimbang pada Wanita usia subur di PMB Eneng Nafsiah, S.ST?



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Perencanaan kehamilan yang sehat mencakup konsumsi makanan bergizi dan rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Sebagai bagian dari persiapan sebelum menikah, pasangan dianjurkan menjalani pemeriksaan kesehatan pranikah seperti suntik anti tetanus, pengukuran berat badan, tinggi badan, LiLA, penilaian ukuran panggul, serta mengikuti bimbingan perkawinan. Selain itu, pemeriksaan kesehatan reproduksi pada calon ibu dan calon ayah juga sangat diperlukan. Pemeriksaan ini berperan penting untuk mendeteksi dan mencegah kemungkinan terjadinya kelainan genetik pada bayi selama kehamilan (Nilakesuma, N.F, Syarief, Susilawati, D, 2022)

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental, dan spiritual. Oleh karena itu, perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum kehamilan dimulai oleh wanita usia subur. Proses kehamilan yang direncanakan dengan baik akan memberikan dampak positif pada kondisi bayi dan membantu ibu lebih mudah beradaptasi secara fisik dan psikologis selama kehamilan. Beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum hamil adalah pengaturan nutrisi, pemeriksaan kesehatan, pengobatan, dan lainnya (Mukaromah, 2022).

Wanita usia subur merupakan kelompok perempuan berumur 15-49 tahun, baik yang sudah menikah maupun janda, dengan rentang usia optimal 20-35 tahun yang memiliki fungsi reproduksi yang baik sehingga

mebutuhkan asupan nutrisi yang tepat (Kesehatan RI, 2018). Namun, kesadaran akan pentingnya menjaga gizi seimbang masih rendah pada sebagian besar wanita usia subur. Banyak di antara mereka yang masih mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi prinsip gizi seimbang (Marshall et al., 2022). Oleh sebab itu, pemenuhan gizi yang optimal sangat dibutuhkan, mengingat kelompok ini termasuk kelompok rentan yang harus diperhatikan status gizinya, terutama sebagai persiapan menjadi calon ibu. Status gizi yang baik berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, kondisi kesehatan ibu dan bayi, serta proses persalinan di kemudian hari (Paratmanitya et al., 2017).

Prinsip Gizi Seimbang mencakup empat pilar utama yang merupakan upaya untuk menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi dengan memantau berat badan secara teratur. Keempat prinsip tersebut meliputi: mengonsumsi berbagai jenis makanan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, serta memantau berat badan secara rutin untuk mempertahankan berat badan ideal (Kemenkes RI, 2018).

4. METODE

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilakukan dalam 4 tahap, yaitu tahap perizinan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

a. Tahap perizinan

Perizinan pengabdian masyarakat pendidikan kesehatan pada wanita usia subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat (fisik, psikis, dan spiritual) dilakukan setelah menentukan tempat dan sasaran penyuluhan, yaitu di PMB Eneng Nafsiah, S.ST Pancur. Perizinan dilakukan kepada bidan pemilik PMB Eneng Nafsiah, S.ST Pancur

b. Tahap persiapan

Persiapan kegiatan dimulai dengan menentukan jumlah peserta, menyiapkan absensi kehadiran peserta dan berita acara kegiatan. Selain itu, juga disiapkan perlengkapan untuk kegiatan pengabdian Masyarakat.

c. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 November 2025. Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab. Peserta kegiatan merupakan wanita usia subur yang sedang mempersiapkan kehamilan, sebanyak 30 orang. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi:

- 1) Kegiatan dimulai dengan perkenalan, kemudian dilanjutkan dengan pre test menggunakan kuesioner.
- 2) Selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan pada wanita usia subur dalam mempersiapkan kehamilan sehat (fisik, psikis, dan spiritual) serta Gizi Seimbang.
- 3) Sesi terakhir ditutup dengan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Usia Wania Usia Subur

Usia Ibu	F	%
20-35 tahun	22	73,3
>35 tahun	8	26,6
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar 73,3 % (22 orang) berusia 20-35 tahun.

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Tentang Perencanaan Kehamilan Dan Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur

Kategori	Pengetahuan Pre		Pengetahuan Post	
	F	%	F	%
Baik	5	16,6	16	53,3
Cukup	15	50,0	10	33,3
Kurang	10	33,3	4	13,3
Total	30	100	30	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa jumlah peserta sebanyak 30 orang. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 10 orang (33,3%). Setelah kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung, sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan ke kategori pengetahuan baik, yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Data ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

b. Pembahasan

Ketika seseorang menerima sesuatu yang baru, terlebih jika hal tersebut sangat penting baginya, maka ia akan berusaha mencari tahu lebih jauh dengan mengumpulkan sebanyak mungkin informasi melalui proses pengindraan. Peserta memperoleh informasi mengenai upaya pemberdayaan ibu dalam perencanaan kehamilan sehat dengan mendengarkan materi dan membaca leaflet, sehingga semakin banyak informasi yang diterima dan pengetahuan peserta menjadi lebih luas. Kondisi ini terjadi karena sumber informasi yang memengaruhi pengetahuan tidak hanya berasal dari kegiatan penyuluhan saja.

Peningkatan pengetahuan ibu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya usia, minat, dan sumber informasi. Faktor usia berperan karena seluruh peserta berada pada rentang usia reproduksi 20-35 tahun, di mana kemampuan berpikir, kematangan, dan penerimaan informasi lebih baik dibandingkan dengan usia di bawah 20 tahun. Minat juga memegang peranan penting, karena minat menggambarkan kecenderungan atau keinginan yang kuat terhadap suatu hal. Kehadiran peserta dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa mereka memiliki minat

yang tinggi untuk mengikuti pengabdian masyarakat, sehingga minat tersebut mendorong keinginan kuat untuk mencari dan mempelajari berbagai informasi, termasuk mengenai upaya pemberdayaan ibu dalam perencanaan kehamilan sehat, yang akhirnya berdampak pada meningkatnya pengetahuan. Selain itu, peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh sumber informasi yang diperoleh peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kehamilan idealnya dipersiapkan secara matang. Tujuan dari perencanaan kehamilan adalah memastikan ibu menjalani masa kehamilan dan proses persalinan dengan aman, berada dalam kondisi sehat, serta melahirkan bayi yang sehat sehingga proses tumbuh kembangnya dapat menghasilkan generasi yang berkualitas (Mate et al., 2021; Nilakesuma et al., 2021). Dalam merencanakan kehamilan yang sehat, terdapat beberapa aspek penting yang harus diperhatikan, antara lain kesiapan fisik dan mental ibu untuk hamil, kemudahan dalam mengakses fasilitas kesehatan serta memperoleh layanan yang diperlukan, kesiapan finansial, dan adanya dukungan sosial dari suami, keluarga, maupun lingkungan masyarakat. Selain itu, diperlukan pemahaman mengenai konsep 4T, yaitu terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat jarak kehamilan, dan terlalu sering hamil (Kemenkes RI, 2021).

Perencanaan kehamilan perlu memperhatikan aktivitas serta riwayat penyakit yang pernah dialami ibu, termasuk risiko atau prognosis penyakit selama kehamilan, kemungkinan penghentian terapi akibat kehamilan, serta potensi kekambuhan penyakit setelah persalinan dan kaitannya dengan rencana menyusui. Proses menyusui dapat mengalami hambatan apabila selama kehamilan ibu menghadapi komplikasi tertentu (khasanah, et all, 2024). Perencanaan kelahiran dan kesiapsiagaan terhadap kemungkinan komplikasi turut memengaruhi keputusan ibu dalam memilih tenaga kesehatan yang kompeten sebagai penolong persalinan (Olowokere et al., 2020).

Selain itu, pembahasan mengenai gizi seimbang difokuskan pada pemenuhan kebutuhan nutrisi penting bagi wanita usia subur, seperti zat besi, asam folat, protein, kalsium, dan vitamin lainnya yang berperan dalam pembentukan sel darah merah, pertumbuhan janin, dan pencegahan cacat bawaan. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai hubungan erat antara gizi prakehamilan dengan keberhasilan kehamilan serta status kesehatan ibu dan bayi. Peserta juga mendapatkan informasi mengenai cara menyusun menu bergizi seimbang, pemilihan bahan makanan lokal, serta pencegahan anemia dan malnutrisi melalui pola konsumsi harian yang tepat.

Edukasi kesehatan melalui media audiovisual merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan cara menyampaikan pesan dan membangun keyakinan, sehingga responden tidak hanya sadar, mengetahui, dan memahami, tetapi juga bersedia serta mampu mengikuti anjuran yang diberikan (Marwati, et all, 2024).

Antusiasme peserta terlihat dari tingginya partisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab, menunjukkan bahwa permasalahan terkait kehamilan dan gizi menjadi isu penting dalam masyarakat. Kegiatan ini juga berperan membangun kesadaran mengenai pentingnya dukungan keluarga, terutama suami, dalam perencanaan kehamilan dan penyediaan

lingkungan yang mendukung pola makan sehat. Edukasi yang diberikan diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku positif dalam mempersiapkan kehamilan dan menjaga kesehatan reproduksi sehingga risiko komplikasi kehamilan dapat diminimalkan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung dan komunikatif sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Melalui upaya berkelanjutan, diharapkan wanita usia subur dapat mengaplikasikan informasi yang diperoleh ke dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung terciptanya generasi yang sehat dan berkualitas.

6. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema perencanaan kehamilan dan gizi seimbang pada wanita usia subur berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Melalui penyuluhan dan diskusi interaktif, peserta memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya merencanakan kehamilan secara matang untuk mewujudkan kehamilan dan persalinan yang aman serta mempersiapkan generasi yang sehat dan berkualitas. Selain itu, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran wanita usia subur mengenai pemenuhan gizi seimbang sebelum dan selama kehamilan, termasuk kecukupan makro dan mikronutrien seperti protein, zat besi, asam folat, dan kalsium guna mencegah anemia serta komplikasi kehamilan.

Dengan terselenggaranya kegiatan ini, diharapkan wanita usia subur mampu menerapkan perencanaan kehamilan yang tepat, menjaga pola makan bergizi seimbang, serta memanfaatkan layanan kesehatan secara optimal dalam rangka mewujudkan derajat kesehatan ibu dan anak yang lebih baik. Ke depannya, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkesinambungan untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku pada masyarakat secara lebih luas. Diharapkan enaga kesehatan perlu memberikan edukasi terkait perencanaan kehamilan dan pemenuhan gizi seimbang melalui penyuluhan berkesinambungan agar informasi dapat menjangkau seluruh lapisan Masyarakat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- A. Wawan & Dewi M. (2019). Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Manusia. Nuha Medika
- Andriani, R. 2023. Pendidikan Kesehatan Pada Wanita Usia Subur Dalam Mempersiapkan Kehamilan Sehat (Fisik, Psikis Dan Spiritual). Jurnal Khidmah. Vol 5 No 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/Mj.V3i1.9530>
- l'anah, F.C, Hasan, R, Putri, H.H, Zulfa, I. (2023). Edukasi Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih. Vol.1 No.04. <https://gembirapkm.my.id/index.php/juraal/article/view/163>
- Kemendes Ri (2021). Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat. Jakarta
- Kemendes Ri (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta

- Kemenkes Ri. 2018. Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Dan Wanita Usia Subur (Wus). Jakarta
- Khasanah, U, Prakasiwi, S.I, Lutfitasari, A, Mulyanti, L. 2024. Edukasi Persiapan Lancar Kehamilan Dan Pencegahan Resiko Tinggi Di Kelurahan Mangunharjo Kota Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan* Vol 6 No 2
- Mahayati, N.M.D, Suarniti. N.W & Armini, N.W. 2023. Optimalisasi Persiapan Kehamilan Sehat Bagi Wanita Usia Subur Melalui Kelas Prakonsepsi. *Jurnal Bhakti Sabha Nusantara*, Vol 02 No 2. <https://doi.org/10.58439/Bsn.V2i2.137>
- Marwati, Al Asyaray, Maryam, M, S. 2024. Perbedaan Pengaruh Media Audio Visual Dan Audio Tentang Tablet Fe Terhadap Perilaku Mengonsumsi Tablet Fe Dan Hb Pada Remaja Putri. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*. Vol. 14 No 2
- Marwati, Handayani, B, Moedjiherwati, T, Octavianti, M. Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*. Vol. 2, No. 1
- Matthew, F., Wilar, R., & Umboh, A. (2021). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kelainan Bawaan Pada Neonatus. *E-Clinic*, 9(1), 192-197. <https://doi.org/10.35790/Ecl.V9i1.32306>
- Mukaromah, R.S, Patonah, Mourly. F, Moedjiherwati. T, Rum, I, Nani, S.N . 2022. Edukasi Kesehatan Wanita Usia Subur Dalam Mempersiapkan Kehamilan Di Desa Tegorejo Kendal Dan Kelurahan Cigugur Cimahi. *Jurnal Semar* Vol 11 No 2. <https://doi.org/10.20961/Semar.V11i2.59742>
- Nilakesuma, N.F, Syarief, Susilawati, D, 2022. Edukasi Dan Konseling Perencanaan Kehamilan Sehat. *Jurnal Abdimas Saintika*, Vol 4 No. 2.
- Noverta, T, Iqmy.L.O, Sari, N.E, Sari, D.Y. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Kelor Pada Ibu Hamil Dengan Peningkatan Kadar Hb Di Pmb Wirahayu Kecamatan Panjang Bandar Lampung Tahun 2021. Vol 3 No 1.
- Oktalia, J & Herizasyam, 2016, Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, Vol 3, No. 2 Maret
- Olowokere, A. E., Oyedele, A. T., Komolafe, A. O., & Olajubu, A. O. (2020). Birth Preparedness , Utilization Of Skilled Birth Attendants And Delivery Outcomes Among Pregnant Women In Ogun. *European Journal Of Midwifer*, 4(22), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.18332/Ejm/120116>
- Paratmanitya, Y., Hadi, H., & Susetyowati. (2012). Citra Tubuh , Asupan Makan , Dan Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(3), 126-134.
- Umami, R, Sutrisno, Bachri, S. 2021. Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin Wanita Melalui Pendampingan Perencanaan Kehamilan Sehat Di Kua Kaliwates Kabupaten Jember. *Jurnal Idaman*, Vol 5 No. 2
- Widayani, W., & Ulfah, K. (2021). Pengetahuan, Sikap, Dan Efikasi Diri Wanita Usia Subur Terkait Asuhan Prakonsepsi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 270-282.