



## ASUHAN KEBIDANAN PRAKONSEPSI DAN PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT PADA NY. A USIA 22 TAHUN DENGAN RIWAYAT ANEMIA

Husnia Nur Wardana, Innas Tiara Ardhiani  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Innas Tiara Ardhiani Inezt12@gmail.com Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang</p>	<p>Kesehatan reproduksi menjadi titik awal dalam pembangunan kesejahteraan ibu dan anak, yang dapat dipersiapkan sejak dini. Kesehatan prakonsepsi merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan bagi perempuan dan laki-laki selama periode reproduksi mereka. Tujuan: memberikan asuhan kebidanan pada masa prakonsepsi dan perencanaan kehamilan yang sehat. Metode: Penelitian ini mengadopsi pendekatan deskriptif observasional pada wanita usia subur Ny. A usia 22 tahun dengan diterapkan 7 Langkah Varney dan Soap Kunjungan Rumah. Jenis data primer. Pengumpulan informasi dan penentuan diagnosis dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, dan pencatatan dokumen. Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil yang diperoleh dengan teori yang ada. Hasil: P0000 Ab000, usia 22 tahun, dengan suspek anemia dan perencanaan prakonsepsi. Kesimpulan: Perencanaan kehamilan yang sehat mencakup pemeriksaan kesehatan sebelum kehamilan. Skrining prakonsepsi diperlukan untuk mempersiapkan kondisi fisik, gizi, psikologis, psikis, finansial, dan kesiapan saudara kandung. Langkah-langkah skrining prakonsepsi perlu diimplementasikan guna memastikan persiapan yang optimal untuk kehamilan yang sehat.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Prakonsepsi, Kehamilan, Perencanaan</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

### PENDAHULUAN

Wanita usia subur (WUS) adalah istilah yang didefinisikan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai wanita yang berusia antara 15 hingga 49 tahun, tanpa mempertimbangkan status perkawinannya. Pada tahun 2010, jumlah WUS di Indonesia mencapai 66.326.200 jiwa. Rata-rata, jumlah WUS mencakup sekitar sepertiga dari total populasi suatu daerah. Kelompok rawan ini, khususnya sebagai calon ibu, memerlukan perhatian khusus terutama terkait status kesehatan dan gizinya. Kondisi ibu sejak sebelum hamil dan selama kehamilan akan sangat memengaruhi kualitas generasi penerus

(Kemenkes RI, 2013). Wanita pra konsepsi adalah mereka yang telah dewasa dan siap menjadi ibu, berada dalam masa sebelum hamil. Persiapan kehamilan mereka sangat dipengaruhi oleh hubungan seksual berkualitas. Pentingnya perilaku seksual yang sehat dan berkualitas, sebaiknya dilakukan dalam lingkungan pribadi yang nyaman, karena tempat yang tepat dapat memengaruhi suasana hati dan kualitas hubungan intim. Wanita pra konsepsi yang tinggal dalam keluarga besar mungkin mengalami kesulitan dalam menciptakan perilaku seksual yang berkualitas (Hidayah & Rahmanindar, 2018).

Menurut WHO tahun 2013, Sustainable Development Goals (SDG) merupakan kelanjutan dari Millennium Development Goals (MDG) dan menetapkan tujuan untuk Kesehatan Ibu dan Anak, termasuk kesehatan reproduksi, agar dapat diakses secara universal pada tahun 2030. Kesehatan reproduksi dianggap sebagai titik awal dalam pembangunan kesejahteraan ibu dan anak, yang perlu dipersiapkan sejak dini, bahkan sebelum seorang perempuan hamil dan menjadi ibu. Kesehatan prakonsepsi, sebagai bagian dari kesehatan secara keseluruhan selama masa reproduksi, memiliki peran penting dalam mengurangi risiko dan mendorong gaya hidup sehat untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat. Perawatan kesehatan prakonsepsi melibatkan intervensi biomedis, perilaku, dan pencegahan sosial yang dapat meningkatkan peluang memiliki bayi yang sehat. Skrining prakonsepsi dianggap sebagai langkah yang efektif untuk menciptakan kesehatan prakonsepsi, dengan manfaat positif terhadap kesehatan ibu dan anak. Melalui kegiatan promosi, intervensi preventif, dan pengobatan, kesehatan ibu dan anak dapat ditingkatkan, memberikan manfaat kesehatan bagi remaja, baik perempuan maupun laki-laki, selama masa reproduksi mereka, termasuk kesehatan fisik, psikologis, dan sosial, tanpa memandang rencana mereka untuk menjadi orang tua (B. Lusiana, E.S et al, 2017).

Proses skrining prakonsepsi telah berhasil dilaksanakan di beberapa negara, termasuk negara berpenghasilan tinggi seperti Italia, Belanda, dan Amerika Serikat, serta negara berpenghasilan rendah dan menengah seperti Bangladesh, Filipina, dan Sri Lanka. Menurut World Health Organization (WHO), sebanyak 4 dari 10 wanita mengalami kehamilan yang tidak direncanakan, yang dapat mengakibatkan penurunan hingga 40% dalam kebutuhan kesehatan esensial selama kehamilan (WHO, 2013, sebagaimana dikutip dalam B. Lusiana, E.S et al, 2017). Kegiatan skrining prakonsepsi terus dikembangkan sebagai pendekatan baru untuk meningkatkan kesehatan prakonsepsi dan perawatan kesehatan, dengan tujuan untuk meningkatkan hasil kehamilan bagi ibu dan bayi. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan komunitas yang mendukung program perawatan kesehatan sebelum konsepsi, untuk meningkatkan akses wanita usia subur terhadap peningkatan kesuburan dan kehamilan, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan (Johnson, 2008). Kesehatan prakonsepsi dapat berubah dan meningkat, sehingga memerlukan perubahan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku individu, tenaga kesehatan, dan pembuat kebijakan (Johnson, 2008).

Metode efektif yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi mengenai kesehatan reproduksi adalah dengan menerapkan metode *peer education*. Menurut penelitian oleh Dean, salah satu strategi yang dapat dikembangkan untuk mempromosikan

skrining prakonsepsi adalah melibatkan petugas berbasis masyarakat, termasuk peer educator (Dean, 2014).

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan yaitu studi kasus dengan diterapkan pendekatan 7 Langkah Varney dan Soap Kunjungan Rumah. Pengumpulan informasi dan penentuan diagnosis dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, dan pencatatan dokumen kemudian ditarik kesimpulan mengenai permasalahan dan diberikan KIE yang sesuai.

## **KASUS**

Ny. A berusia 22 tahun, lulusan SMA, bekerja sebagai pegawai swasta, aktivitas sehari-hari adalah bekerja dan membantu pekerjaan rumah. Ny. A memiliki riwayat anemia, tidak pernah maupun sedang menderita sakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, asma, epilepsi, hepatitis, TBC, thalasemia, hemofilia, penyakit menular seksual (PMS) maupun HIV/AIDS. Keluarga tidak ada yang sedang atau pernah menderita sakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, asma, epilepsi, hepatitis, TBC, thalasemia, hemofilia, penyakit menular seksual (PMS) maupun HIV/AIDS. Siklus menstruasi teratur setiap bulan (28 hari). Sehari ganti pembalut 3-4x dengan jumlah darah penuh, warna merah tua dan ada bekuan darah terkadang  $\pm 0,5$ cm pada hari pertama, merah terang pada hari ke 2-5, flek merah kecoklatan hari ke 6-7, tidak mengalami disminore dan keputihan yang abnormal. Belum pernah hamil, Tidak pernah menderita endometriosis, TORCH, mioma, kista, dan PCOS. Imunisasi T5 lengkap.

Dalam waktu dekat merencanakan pernikahan pada bulan Januari 2024. Pola makan 2-3 kali dalam sehari dengan isi nasi, sayur, dan lauk pauk, jarang makan buah dan jarang makan sayur. Ibu minum 8-9 gelas/hari. Ny. A tidak merokok, tidak minum alkohol, maupun menyalahgunakan NAPZA. Riwayat pemeriksaan laboratorium Ny. A saat catin golongan darah B(+), HIV/AIDS nonreaktif, HbSAg Nonreaktif dan kadar Hb 10 g/dL. Pemeriksaan fisik Ny. A, nampak keadaan umum baik, kesadaran composmentis, BB 55 kg, TB 158 cm, IMT 22 kg/m<sup>2</sup>, konjungtiva pucat, sklera putih.

KIE yang diberikan adalah memperhatikan asupan nutrisi, perencanaan kehamilan sehat, identifikasi wanita usia subur resiko tinggi dan persiapan menjadi orang tua.

## **HASIL**

Pada kasus Ny. A, skrining kesehatan remaja penting dilakukan untuk merencanakan kehamilan sehat dan mengidentifikasi wanita usia subur. Kegiatan yang pertama kali dilakukan saat skrining adalah anamnesa terkait kesehatan umum dan kesehatan keluarga, riwayat menarche, keluhan selama menstruasi, pengkajian riwayat obstetri, riwayat ginekologi, riwayat imunisasi TT, riwayat KB, riwayat pernikahan dan pola seksual, psikologis, pola nutrisi, eliminasi dan pola istirahat. Kegiatan kedua yang dilakukan adalah pemeriksaan fisik, yaitu antropometri yang terdiri dari penimbangan berat badan, tinggi badan, perhitungan IMT, dan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan ketiga yang dilakukan adalah pemberian KIE dan penyuluhan kesehatan sesuai permasalahan. Hal ini dilakukan

dengan harapan pengetahuan WUS akan meningkat sehingga dapat mempersiapkan kehamilan yang sehat.

## **DISKUSI**

Skrining prakonsepsi menjadi suatu langkah yang sangat penting bagi wanita yang ingin merencanakan kehamilan. Selain membantu perencanaan kehamilan yang sehat, skrining ini juga berperan dalam mencegah penyimpangan dan komplikasi yang mungkin timbul selama kehamilan. Lebih lanjut, skrining prakonsepsi memudahkan tenaga kesehatan untuk memantau kesehatan ibu dan janin dengan lebih efektif, karena dapat mengidentifikasi masalah pada calon ibu sejak dini.

Proses skrining ini memegang peran kunci dalam persiapan untuk kehamilan yang sehat dan terencana. Sebagai contoh, Ny. A diberikan informasi edukasi (KIE) tentang kehamilan yang sehat, yang dipengaruhi oleh riwayat obstetri. Jika ibu memiliki riwayat obstetri buruk (Bad Obstetric History), risiko gangguan pertumbuhan janin dapat meningkat. Anemia ini harus dihindari oleh para ibu hamil karena dampak dari anemia pada ibu hamil itu sendiri yakni keguguran, pendarahan selama kehamilan, persalinan premature, gangguan janin, bahkan kematian ibu dan janin. Oleh karena itu, ibu disarankan untuk mendukung kebutuhan zat besi dengan asupan nutrisi yang sesuai dan rutin konsumsi tablet Fe (Ali, Sumera Aziz et al., 2023). Selain itu, persiapan prakonsepsi melibatkan aspek fisik, gizi, psikologis, dan psikis. Suplemen gizi diberikan untuk mengoptimalkan fungsi organ reproduksi, menjaga kesehatan selama kehamilan, dan mempersiapkan energi untuk pertumbuhan janin. Persiapan finansial juga dianggap penting, mengingat orangtua memiliki peran kunci dalam membentuk kehidupan anak, termasuk mendidik mereka agar memiliki sifat baik, kepribadian positif, serta kemandirian.

Menurut Cha, Eunseok et al. pada tahun 2021, pengetahuan kesehatan prakonsepsi wanita melibatkan aspek seperti suplementasi asam folat, vaksinasi, usia ibu untuk hasil kesehatan yang positif, pentingnya mempertahankan berat badan normal, skrining infeksi menular seksual, dan menghindari penggunaan narkoba ataupun rokok. Rangkaian skrining prakonsepsi yang telah dijelaskan mencakup pernyataan dari Cha, Eunseok et al. tahun 2021. Melalui edukasi prakonsepsi, klien dapat memahami informasi tersebut dan bersedia melakukan pola hidup sehat untuk mendukung perencanaan kehamilan yang optimal.

Analisa yang diperoleh P<sub>0000</sub> Ab<sub>0000</sub> usia 22 tahun dengan prakonsepsi, ditemukan masalah yaitu Ny. A mempunyai riwayat anemia. Penatalaksanaan dilakukan dengan menjalin hubungan terapeutik dengan klien. Menjelaskan kondisi klien bahwa dalam kondisi sehat, namun perlu diwaspadai karena Ny. A mempunyai riwayat anemia. Menganjurkan untuk meningkatkan asupan nutrisi dengan memperhatikan komposisi setiap hidangan dan memilih makanan kaya zat besi dari sumber hewani (seperti daging, ikan, ayam, hati, dan telur) serta sumber nabati (seperti sayuran berwarna hijau tua, bayam, jambu, tomat, jeruk, dan nanas) dapat meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Meskipun, hanya sebagian kecil zat besi yang dapat diserap oleh usus. Menambahkan suplai zat besi ke dalam tubuh dengan mengonsumsi tablet penambah darah saat sedang menstruasi. Melakukan aktivitas fisik ringan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan

mengurangi rasa lemah, letih, lesu. Memberikan edukasi dan promosi kesehatan tentang perencanaan kehamilan sehat, seperti pengertian, persiapan fisik, gizi, psikologis, ekonomi, penyakit obstetri yang perlu diwaspadai yang dapat mempengaruhi kondisi kehamilan, hubungan seksual di masa subur, dan cara diet yang sehat. Serta menganjurkan untuk melakukan pemeriksaan umum, fisik dan laboratorium sebelum merencanakan kehamilan

## **SIMPULAN**

Perencanaan kehamilan yang sehat melibatkan langkah-langkah seperti melakukan pemeriksaan kesehatan sebelum hamil, mengidentifikasi riwayat obstetri yang tidak menguntungkan, serta meneliti riwayat ginekologis dari ibu dan keluarga. Proses skrining pra konsepsi dilakukan dengan tujuan untuk menyiapkan kondisi fisik, nutrisi, aspek psikologis, psikis, dan finansial. Sebagai saran khusus bagi tenaga medis, terutama para profesional kebidanan, diingatkan untuk secara rutin melakukan skrining prakonsepsi. Langkah ini dianggap penting untuk memastikan persiapan yang optimal dalam menjalani kehamilan yang sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Sumera Aziz et al., 2023. Role of iron in the reduction of anemia among women of reproductive age in low-middle income countries: insights from systematic review and meta-analysis. BMC Women's Health, page 2-22.
- B. Lusiana, E.S. Et Al. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Peer Education Mengenai Skrining Prakonsepsi Terhadap Sikap Dan Motivasi Wanita Usia Subur. 2-Trik: Tunas-Tunas Riset Kesehatan Vol. 7 (2). [Http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik](http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik)
- Cha, Eunseok Et Al. 2021. Preconception Care To Reduce The Risk Of Overweight And Obesity In Women Of Reproductive Age: An Integrative Review. International Journal Environmental Research And Public Health. 18, 4582. [Https://Doi.Org/10.3390/ijerph18094582](https://doi.org/10.3390/ijerph18094582)
- Dean, Et Al. 2014. Preconception Care: Promoting Reproductive Planning, Reproductive Health. Reproductive Health Journal Biomed Central Vol. 11
- Hidayah, Seventina Nurul Dan Nora Rahmanindar. 2018. Dukungan Keluarga Besar (Extended Family) Terhadap Perilaku Seksual Wanita Pra Konsepsi Di Kelurahan Pesurungan Lor Kecamatan Margadana Kota Tegal. Jurnal Siklus Vol. 07 (02): 332-335. P-Issn: 2089-6778 E-Issn: 2549-5054
- Johnson Key. 2008. Policy And Finance For Preconception Care Opportunities For Today And The Future, Women's Health Issues. 18s Elsevier Inc.2
- Kemkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta; 2013.