

Penguatan Literasi Kesehatan Reproduksi bagi Ibu Primigravida melalui Konseling Edukasi

Nurul Husnah^{1*}, Nurul Ulfah Mutthalib², Suryanti S¹

¹Kebidanan/DIII Kebidanan, Universitas Muslim Indonesia

²Epidemiologi/Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

***Corresponding Author**
(Nurul Husnah)

Email: nurul.husnah@umi.ac.id

Alamat: Jl. Urip Sumohardjo KM.05
FKM UMI

History Artikel

Received: 04 Desember 2025

Accepted: 24 Juli 2026

Published: 05 Agustus 2026

Abstrak.

Primigravida merupakan fase yang penuh tantangan bagi seorang wanita, karena sering disertai kecemasan, ketidaktahuan, dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan fisik maupun emosional. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh rendahnya literasi kesehatan, termasuk pemahaman tentang kehamilan, tanda bahaya, perawatan diri, hingga persiapan persalinan dan masa nifas. Minimnya literasi tersebut dapat menyebabkan ketidaksiapan menghadapi persalinan, meningkatkan risiko komplikasi, serta memicu munculnya postpartum blues yang berpotensi berkembang menjadi depresi postpartum. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan ibu primigravida melalui konseling edukasi yang terstruktur. Melalui pemahaman tentang kehamilan, persalinan, dan perawatan nifas, ibu diharapkan lebih percaya diri, mampu mengambil keputusan tepat, mengurangi kecemasan, serta mencegah risiko *postpartum blues* dengan dukungan tenaga kesehatan, metode pelaksanaan dalam 3 tahap yaitu pemberian *pre test*, pemberian materi melalui Leaflet /infocus serta video pembelajaran, diskusi, tanya jawab lalu diakhiri dengan *post test*. Hasil kegiatan didapatkan perubahan positif dari pengetahuan dan tingkat kecemasan ibu.

Kata Kunci: Bidan; Ibu Primigravida; Konseling Edukasi.

Abstract

Primigravida pregnancy is a challenging phase for women, often accompanied by anxiety, uncertainty, and limited understanding of the physical and emotional changes that occur. These conditions are closely related to low levels of health literacy, including knowledge about pregnancy, danger signs, self-care, birth preparation, and postpartum management. This lack of health literacy can lead to unpreparedness for childbirth, increase the risk of complications, and trigger postpartum blues, which have the potential to develop into postpartum depression. This community engagement activity aimed to improve the health literacy of primigravida mothers through structured educational counseling. The implementation consisted of three stages: pre-test, delivery of educational materials through leaflets, visual presentations, and learning videos followed by discussion and questions and answers, and finally a post-test. The results showed positive changes in mothers' knowledge and reduced anxiety levels after the intervention. In conclusion, educational counseling is an effective strategy to strengthen health literacy and improve childbirth readiness among primigravida mothers.

Keywords: Primigravida Mothers; Midwife; Educational Counseling.

Pendahuluan

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat pemula merupakan program yang dibuat oleh Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPKM) di Universitas Muslim Indonesia. Kegiatan ini juga merupakan sarana implementasi keilmuan secara multi disiplin untuk memecahkan masalah pragmatis yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat utamanya di desa. Dengan demikian pendekatan yang digunakan adalah pendekatan interdisipliner dan lintas sektoral. Kegiatan pengabdian masyarakat dapat menjamin diperolehnya pengalaman belajar melakukan kegiatan pembangunan masyarakat desa secara kongkrit yang bermanfaat bagi dosen dan masyarakat. Selain itu, kegiatan pengabdian ini diarahkan untuk menjamin keterkaitan antara dunia akademik teoritik dan dunia empirik. Setiap ibu hamil tentu ingin melalui masa kehamilan, persalinan dan nifas dengan perasaan yang positif, menyenangkan dan sehat. Namun sayangnya, tak sedikit ibu hamil yang tidak memiliki informasi yang cukup dan benar terkait proses yang dilaluinya, sehingga berdampak pada ketidaksiapan informasi yang berujung pada ketidakstabilan emosional ibu hamil yang berujung pada *post partum blues* dan depresi postpartum.

Postpartum blues adalah gangguan mood ringan dan sementara yang muncul dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan, biasanya dimulai pada hari ke-2 atau ke-3 postpartum dan menghilang dalam waktu 10–14 hari tanpa pengobatan medis. Gejalanya mencakup mudah menangis, kecemasan, kelelahan, dan gangguan tidur ringan, sedangkan Postpartum depression adalah gangguan suasana hati yang berat dan menetap yang muncul setelah melahirkan, biasanya dimulai dalam waktu 2–4 minggu postpartum, namun dapat muncul kapan saja dalam 12 bulan setelah

persalinan. Gejalanya termasuk perasaan sedih mendalam, kelelahan ekstrem, hilangnya minat, gangguan tidur parah, pikiran menyakiti diri sendiri atau bayi, dan ketidakmampuan menjalani kehidupan sehari-hari. Postpartum blues terjadi pada 50–70% ibu dan Depresi postpartum dialami sekitar 22,4% ibu pasca persalinan. *World Health Organization* (WHO) menekankan pentingnya edukasi perinatal sebagai bagian esensial dari pelayanan antenatal untuk meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil khususnya pengetahuan tentang tanda bahaya, nutrisi, persiapan persalinan, dan perawatan postpartum.

Literasi kesehatan memiliki peran penting dalam menentukan perilaku ibu dalam mengambil keputusan yang tepat selama masa kehamilan dan persalinan. Namun, data menunjukkan bahwa banyak ibu primigravida di berbagai wilayah, belum memiliki pengetahuan dasar yang memadai. Hal ini berdampak pada rendahnya kesiapan menghadapi persalinan, peningkatan risiko komplikasi, serta ketergantungan terhadap informasi yang tidak valid (Astuti et al., 2021).

Penguatan konseling edukasi menjadi solusi strategis dalam upaya meningkatkan literasi kesehatan pada ibu hamil, khususnya ibu primigravida. Konseling edukasi bukan hanya menyampaikan informasi secara satu arah, tetapi merupakan proses interaktif yang memungkinkan terjadinya dialog, pemahaman yang mendalam, serta pembentukan perilaku positif. Melalui penguatan konseling, ibu tidak hanya menerima informasi, tetapi juga didampingi dalam memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Yuliani et al., 2023).

Konseling yang dilakukan secara terstruktur dan berbasis kebutuhan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu,

mengurangi kecemasan, serta meningkatkan keterlibatan ibu dalam perawatan diri dan persiapan persalinan. Selain itu, pendekatan ini memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan masyarakat, sehingga terjadi transfer pengetahuan yang berkelanjutan dan berorientasi pada pemberdayaan (Ningsih & Saputra, 2022).

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penguatan konseling edukasi kepada ibu primigravida menjadi sangat relevan dan penting. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung keselamatan ibu dan bayi. Melalui pendekatan ini, diharapkan ibu primigravida menjadi lebih siap secara pengetahuan, mental, dan emosional dalam menjalani proses kehamilan hingga persalinan dengan baik.

Puskesmas Rappokalling merupakan salah satu puskesmas yang berada di kecamatan Tallo dengan luas wilayah kerja kurang lebih 3,03 km². Puskesmas ini memiliki 4 wilayah kerja di 4 kelurahan yaitu Tammua, Rappokalling, Buloa dan Tallo. Jumlah penduduk wilayah kerja Puskesmas Rappokalling adalah 41.274 jiwa dengan jumlah penduduk Wanita 20.245 orang. Jumlah ibu hamil di Puskesmas Rappokalling pada tahun 2023 sebanyak 844 orang ibu hamil yang tersebar di 4 kelurahan, pada bulan januari hingga april 2024 jumlah ibu hamil sebanyak 246 orang. Dengan jumlah ibu hamil primigravida sebanyak 47 orang.

Di wilayah mitra pengabdian ini, dilakukan wawancara terhadap bidan dan kader, ditemukan beberapa keluhan seperti rasa cemas yang berlebih, sulit tidur, hingga rasa takut menjelang persalinan yang banyak dialami ibu hamil, beberapa kegiatan fisik yang dilakukan belum menunjukkan hasil yang maksimal, serta

belum adanya program khusus yang bersifat edukatif secara holistik. dukungan seperti ini diharapkan mampu memberi efek positif bagi ibu hamil terutama bagi yang menjalani kehamilan pertama agar lebih siap menghadapi persalinannya.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada ibu hamil melalui kegiatan Konseling Edukatif ibu primigravida dalam menyongsong persalinan pertama di Puskesmas Rappokalling Kota Makassar.

Metode

1. Metode yang akan dipakai dalam kegiatan ini yaitu :
 - a. Ceramah
Metode ini digunakan untuk menyajikan materi-materi yang berbentuk pengetahuan dan pemahaman tentang mekanisme dan Proses Persalinan, fisiologi dan Psikologi masa persalinan dan nifas.
 - b. Tanya jawab
Tanya jawab dilakukan apabila ada pertanyaan atau materi yang belum dipahami oleh ibu
2. Materi yang disampaikan mencakupi:
 - a. Informasi tentang mekanisme dan proses persalinan, fisiologi dan psikologi persalinan serta nifas hingga amalan dan Doa ibu bersalin
 - b. Tanda bahaya serta persiapan dalam menghadapi masa persalinan.
 - c. Pemberian Leaflet Materi konseling edukasi.
3. Pengabdian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest* yang merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang hanya menggambarkan perubahan sebelum dan sesudah intervensi tanpa menyimpulkan hubungan kausal.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan

dan kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan pertama. Para peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai tahapan persalinan, tanda-tanda bahaya, teknik relaksasi, serta pentingnya dukungan keluarga selama proses melahirkan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test* sebelum dan setelah kegiatan Konseling edukasi dilakukan.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Ibu Sebelum dan Setelah Konseling Edukasi

Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	12	60	20	100
Cukup	8	40	0	0
Jumlah	20	100	20	100

Pada Tabel 1. menunjukkan sebelum dilakukan konseling edukasi, terdapat 40% ibu yang memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 60% ibu memiliki pengetahuan baik tentang proses persalinan. Namun setelah dilakukan Konseling Edukasi dapat dilihat bahwa 100% para ibu memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang persiapan persalinan dan proses persalinan.

Tabel 2. Distribusi derajat kecemasan Sebelum dan Setelah Konseling Edukasi

Kecemasan	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Sedang	3	15	0	0
Ringan	12	60	1	5
Tidak ada	5	25	19	95
Jumlah	20	100	20	100

Pada Tabel 2. menunjukkan sebelum dilakukan konseling edukasi, terdapat 15% ibu dengan kecemasan sedang menghadapi persalinan pertama, sebanyak 60% ibu dengan kecemasan ringan tentang proses persalinan dan 25% ibu yang tidak memiliki kecemasan tentang proses persalinan. Namun setelah dilakukan konseling edukasi dapat dilihat bahwa 95% para ibu tidak memiliki kecemasan terhadap proses persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan positif derajat

kecemasan ibu setelah konseling edukasi diberikan.



Gambar 1&2. Penyerahan Aset & Dokumentasi bersama ibu dan Mitra PKM



Gambar 3&4. Survey lahan, persetujuan mitra dan sosialisasi



Gambar 5&6. Pre Test dan Pemberian Materi



Gambar 7&8. Post Test, diskusi dan tanya jawab



Gambar 9&10. Penyerahan Cenderamata

Kesimpulan

Kegiatan Penguatan Literasi Kesehatan Reproduksi melalui Konseling Edukasi untuk Ibu Primigravida di wilayah kerja Puskesmas Rappokalling

menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu mengenai mekanisme dan proses persalinan, perubahan fisiologis dan psikologis menjelang persalinan pertama serta amalan dan doa yang dapat diamalkan ibu saat persalinan. Edukasi yang diberikan juga menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan fisik, mental, dan spiritual ibu, begitupun untuk Puskesmas Rappokalling, kegiatan ini mendukung penguatan program Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) serta menyediakan materi edukasi yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam mempersiapkan ibu primigravida menghadapi persalinan dengan lebih aman, tenang, dan percaya diri.

Sangat perlu melanjutkan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala. Tenaga kesehatan dianjurkan memperkuat konseling interaktif dan berkelanjutan. Ibu hamil serta keluarga diharapkan aktif mengikuti kelas dan menerapkan informasi. Program selanjutnya disarankan memperluas peserta dan menggunakan evaluasi serta media edukasi yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Astuti, D., et al. (2021). *Efektivitas Edukasi melalui Konseling terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(1), 45–52.
- Dini Kurniawati & Eka Afdi Septiyono.,(2022). *Determinants of Postpartum Blues in Indonesia*, Pediomaternal Nursing Journal.08(1).
- Hamilton, M. (1959). *The assessment of anxiety states by rating*. British Journal of Medical Psychology.32(1),50-55.
- Khadije Rezaie-Keikhaie., et al (2020). *Prevalence of the Maternity Blues in the Postpartum Period*. AWHONN, the Association of Women's Health, Obstetric and Neonatal Nurses. Published by Elsevier Inc.
- Nani Jahriani.,et al (2021). *Penyuluhan Kesehatan dan Konseling Gratis pada Kelas Ibu Hamil di Klinik Nasywaa*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(01), 27-32.
- Ningsih, W., & Saputra, A. (2022). *Model Konseling Edukasi dalam Meningkatkan Kesiapan Persalinan pada Ibu Primigravida*. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, 10(1), 33–39.
- Putri, A. P., & Wahyuni, S. (2021). *Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 12(3), 198–205.
- Sihotang, N. M., et al. (2020). *Tingkat Literasi Kesehatan pada Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Puskesmas*. Jurnal Kebidanan, 9(2), 87–94.
- Yuliani, T., et al. (2023). *Peningkatan Literasi Kesehatan Ibu Hamil melalui Konseling Edukasi Terintegrasi*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 15(2), 112–120.