



## PENGALAMAN PERSIAPAN KEHAMILAN IBU PRIMIGRAVIDA DI KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG

### *PREGNANCY EXPERIENCE OF PRIMIGRAVIDA MOTHERS IN SIDENRENG RAPPANG REGENCY*

Andi Basmalah Hamsir<sup>1</sup>, \*Muhammad Rizky Asfarada<sup>1</sup>, Alifah Ummu Zakiyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

\*Corresponding Author: Muhammad Rizky Asfarada ([contactmeasfarada@gmail.com](mailto:contactmeasfarada@gmail.com))

#### ABSTRAK

##### Article History:

Submitted:  
May, 15<sup>th</sup> 2023  
Received in  
Revised:  
August, 15<sup>th</sup> 2023  
Accepted:  
December, 22<sup>th</sup> 2023

**Pendahuluan:** Perawatan dalam persiapan kehamilan biasanya mencakup pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, pemberian imunisasi, suplementasi gizi, dan konsultasi kesehatan. Adapun salah satu puskesmas yang menerapkan perawatan dalam persiapan kehamilan ialah Puskesmas Manisa di Kabupaten Sidenreng Rappang. Namun, pelayanan tersebut masih tergolong terbatas karena kurang sesuai dengan program yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui teknik wawancara *in-depth-interview*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 13 orang ibu primigravida yang dipilih dengan cara *purposive sampling*. Lokasi penelitian di wilayah kerja Puskesmas Manisa di Kabupaten Sidenreng Rappang.

**Hasil:** Hasil analisis tema, yaitu: (1) upaya mandiri untuk melakukan persiapan kehamilan, (2) terbatasnya pelayanan kesehatan dalam persiapan kehamilan, (3) pengobatan tradisional dalam persiapan kehamilan.

**Kesimpulan:** Upaya mandiri yang dilakukan ibu primigravida saat masa prakonsepsi didukung oleh keluarga dan orang sekitar. Partisipan mengunjungi pelayanan kesehatan untuk melakukan suntik tetanus toksoid. Selain itu, terdapat juga partisipan yang mengunjungi beberapa daerah untuk melakukan pengobatan tradisional.

**Kata Kunci:** Ibu Primigravida; Kehamilan; Persiapan Kehamilan

#### ABSTRACT

**Introduction:** Treatment in preparation for pregnancy usually includes a physical examination, supporting examinations, immunization, nutritional supplementation, and health consultation. One of the puskesmas that implements care in preparation for pregnancy is the Manisa Health Center in Sidenreng Rappang Regency. However, these services are still classified as limited because they are not by the program issued by the Ministry of Health.

**Methods:** This research uses a qualitative study with a phenomenological approach through in-depth interview techniques. Participants in this study amounted to 13 people who were selected by purposive sampling.

**Result:** The results of the theme analysis are (1) independent efforts to prepare for pregnancy, (2) limited health services in preparation for pregnancy, (3) traditional medicine in preparation for pregnancy.

**Conclusion:** The independent efforts of primigravida mothers are supported by their families and the people around them. Participants visited the health service for a tetanus toxoid injection. In addition, some participants visited several areas to perform traditional medicine.

**Keywords:** Primigravida Mother; Pregnancy; Pregnancy Preparation



## PENDAHULUAN

Persiapan kehamilan merupakan perawatan yang diberikan melalui pemeriksaan kesehatan dengan intervensi biomedis, perilaku, dan sosial kesehatan kepada wanita dan pasangannya sebelum terjadi proses pembuahan. Tujuan utama perawatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak, baik dalam jangka pendek maupun jangka Panjang (World Health Organization, 2013). Berdasarkan Permenkes No. 97 tahun 2014, perawatan dalam persiapan kehamilan biasanya mencakup pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, pemberian imunisasi, suplementasi gizi, konsultasi kesehatan, dan konsultasi kesehatan lainnya sehingga dapat menyelesaikan segala masalah kesehatan yang ada untuk memperoleh kehamilan yang sehat (Menteri et al., 2014).

Indonesia menjadi salah satu negara yang menjalankan perawatan persiapan kehamilan. Persiapan kehamilan yang diberikan di Indonesia seperti pemeriksaan fisik dengan penimbangan berat badan, mengukur tinggi badan, mengukur lingkaran lengan, mengukur tekanan darah, mengukur nafas, dan mengukur nadi. Perawatan selanjutnya yaitu pemeriksaan penunjang yang dilakukan di laboratorium, pemberian imunisasi tetanus toksoid, pemeriksaan status gizi berdasarkan hasil pemeriksaan fisik dan laboratorium, dan pemberian edukasi terkait status kesehatan reproduksi (Azizah A N, 2021).

Data di Indonesia menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan perawatan persiapan kehamilan. Salah satu penelitian menunjukkan data bahwa calon pengantin mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan konseling melalui media booklet pranikah. Nilai rata-rata sebelum dilakukan konseling sebanyak 4,63% dan setelah dilakukan konseling mengalami peningkatan sebanyak 7,04% dari 24 responden (Kostania G & Ahmad A L, 2020).

Persiapan ibu hamil perlu dilakukan terutama bagi ibu primigravida yang berguna untuk mengurangi resiko dan memperbaiki gaya hidup sehat untuk mempersiapkan kehamilan sehat. Adapun salah satu puskesmas yang menerapkan perawatan dalam persiapan kehamilan ialah Puskesmas Manisa di Kabupaten Sidenreng Rappang. Berdasarkan wawancara dengan salah satu ibu primigravida yang melakukan perawatan persiapan kehamilan di Puskemas Manisa Kabupaten Sidenreng Rappang mengungkapkan bahwa dirinya sangat bersemangat melakukan persiapan kehamilan. Menurutnya persiapan kehamilan dapat membuat kehamilannya berjalan dengan lancar. Beberapa persiapan kehamilan

yang dilakukan di puskesmas adalah pemeriksaan tekanan darah, mengukur berat badan, dan pemberian vaksin tetanus toxoid. Namun, pelayanan kesehatan tentang persiapan kehamilan tersebut masih tergolong terbatas karena kurang sesuai dengan program yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan fenomenologi yang berfokus pada pemahaman peneliti tentang keunikan fenomena dunia kehidupan individu (Afiyanti & Rachmawati, 2014). Penelitian ini dianalisis melalui tahapan *intuiting* dengan menggali informasi secara mendalam kemudian dilakukan *analyzing* dan *describing* untuk memvalidasi deskripsi hasil analisis sehingga mendapatkan hasil yang benar-benar sesuai dengan kondisi dalam menjabarkan pengalaman persiapan kehamilan ibu primigravida di wilayah kerja Puskesmas Manisa Kabupaten Sidenreng Rappang dengan metode wawancara mendalam (*in-depth interview*) diikuti jenis wawancara (*semi-structured interview*) disertai dengan *field note*.

Kriteria inklusi dalam penelitian, yaitu: ibu primigravida usia reproduksi sehat 20-35 tahun dan bersedia menjadi responden dengan jumlah responden sebanyak 13 ibu primigravida.

Penelitian ini sudah direview dan disetujui oleh komisi etik penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin pada tanggal 10 Maret 2022 dengan Nomor: 2509/UN4.14.1/TP.01.02/2022 dan semua partisipan sudah menandatangani *informed consent* sebelum melakukan pengumpulan data pada penelitian ini.

## HASIL

Data hasil penelitian ini berupa catatan lapangan dan rekaman wawancara mendalam yang dilakukan peneliti terhadap 13 partisipan terkait dengan pengalaman ibu primigravida dalam mempersiapkan kehamilannya.

**Tabel 1.** Data Demografi Partisipan

P	Karakteristik			
	Umur Tahun	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Agama
P1	21 Tahun	SMA	URT	Islam
P2	26 Tahun	SMA	URT	Islam
P3	28 Tahun	SMA	URT	Islam
P4	25 Tahun	SMA	Penjual Online	Islam
P5	22 Tahun	SMA	Petani Jagung	Islam



P6	20 Tahun	SMA	URT	Islam
P7	23 Tahun	SMA	URT	Islam
P8	26 Tahun	SMA	URT	Islam
P9	24 Tahun	D III	URT	Islam
P10	29 Tahun	SMP	Penjual Aksesoris	Islam
P11	21 Tahun	SMA	URT	Islam
P12	32 Tahun	S1	Guru	Islam
P13	26 Tahun	S1	URT	Islam

### Tema 1: Upaya Mandiri untuk Melakukan Persiapan Kehamilan

Hasil wawancara dengan partisipan menunjukkan bahwa upaya mandiri yang dilakukan untuk persiapan kehamilan yaitu menerapkan pola hidup sehat seperti makan makanan bergizi seimbang, sesuai ungkapan partisipan berikut:

*"Kuperbaiki makanku, tidurku, terus makanka juga buah-buah atau minumka vitamin yang itu kubilang yang kubeli di apotek. Anu juga makananku saya makanka ji yang biasa-biasa saja yang itu ada ikannya sama sayurnya" (memperbaiki makanan dengan makan buah, ikan, dan sayur, minum vitamin, dan memperbaiki tidur) (P4).*

*"Makanki sebelum lapar sama dikasi selesai makan sebelumta kenyang sekali. Ee makanki juga makanan yang bisa kasi sehat-sehat badan toh. Eee anu yang kayak sayuran, ikan, ayam" (makan sebelum lapar dan selesai sebelum kenyang, Makan makanan sehat seperti sayuran, ikan, dan ayam) (P5).*

*"...Itu kalo mau dijaga makanan ee yah paling makanki yang kayak sayur-sayur hijau yang di masak toh atau makanki buah-buahan yang kayak apel gah atau buah pisang gah" (menjaga makanan dengan makan sayur hijau dan buah apel atau pisang) (P7).*

Wawancara dengan partisipan mengungkapkan bahwa penerapan pola hidup sehat juga bisa dilakukan dengan menjaga aktivitas setiap hari dan istirahat yang cukup. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan partisipan berikut:

*"Anu eee itu ee yang dikasi siap kalo mauki hamil. Apalagi namanya itu he yang kalo sebelumki hamil itu tidak bolehki angkat berat-berat (yang disiapkan sebelum hamil yaitu tidak boleh mengangkat yang berat)" (P2).*

*"...Seimbang ii tidur ee sama kegiatanta di rumah seperti bangunmi jam 5 subuh baru bersih-bersih rumah, pergi masak, dan dikerja semuami yang mau dikerjakan" (seimbangkan tidur dengan kegiatan rumah seperti bangun jam 5 subuh kemudian bersih-bersih rumah, memasak, dan semua yang mau dikerjakan) (P4).*

Berdasarkan hasil wawancara partisipan juga menjelaskan bahwa persiapan dana dan

kesanggupan diri juga sangat penting dalam mempersiapkan kehamilan yang diinginkan berdasarkan. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan partisipan berikut:

*"Itu yang lahir itu yang anue kayak dananya harus memangmi ada toh karena pasti nanti kalo adami anak banyak sekalimi pengeluaran.... Baru kalo yang anu yang batin anue apalagi namanya ee kesanggupanta untuk hamil" (persiapan lahir seperti dana harus ada karena akan ada anak yang banyak pengeluarannya...Kalo batin yang kesanggupan untuk hamil) (P3).*

*"Persiapan diri sama persiapan dana kalo ada rencanata mau hamil karena biar juga mauki kita tapi kalo tidak ada dana tidak bisa juga. Begitu juga sama dana karena biar ada danata tapi kalo tidak siapki juga untuk hamil tidak bisai" (P6).*

*"Pertama sekali itu yang harus disiapkan ee kesiapan dirita. Dirita itu paling pertama karena kalo tidak siapki baru hamil, aih bisa jadi nanti nakasi stresski atau nakasi pusingki karena bukanpi kemauanta mau hamil baru pergiki hamil" (P8).*

Terdapat beberapa partisipan yang merasakan efek samping setelah suntik tetanus toksoid sehingga upaya mandiri yang dilakukan dengan meminum paracetamol sebagai obat penurun panas, sesuai dengan yang diungkapkan partisipan berikut:

*"... Sudahnya ma suntik tetanus demamka tapi sebentarji. Sudahnya minum paracetamol sembuhmi. Sehariji selesaimi demamku karena cepatka minum obat toh" (setelah suntik tetanus mengalami demam tapi sembuh setelah minum paracetamol. Demam sembuh sehari karena cepat minum obat) (P2).*

*"Demamka tapi sebentar sekaligus karena pulangku dari masuntik langsung pergi beli paracetamol karena bilang memangmi orang puskesmas ada kemungkinan demamki kalo sudah suntik jadi kusiapkan memangmi toh" (Demam tapi hanya sebentar karena langsung pergi beli paracetamol karena sesuai perkataan orang puskesmas kalo ada kemungkinan demam setelah suntik) (P5).*

*"Pulangku di rumah baru lagi duduk-dudukka dan kurasa-rasa sedding kayak mauka demam toh, pergi memangmi beli itu paracetamol baru malamnya demam betulanma jadi kuminummi cepat-cepat itu paracetamol" (duduk-duduk di rumah dan seperti mau demam jadi pergi beli paracetamol dan malamnya sudah demam jadi cepat-cepat minum paracetamol) (P11).*

Berbagai upaya tersebut diperoleh melalui informasi media sosial seperti google dan youtube dengan menuliskan kata kunci informasi yang ingin dicari atau partisipan terkadang mendengarkan informasi dari perkataan orang lain, sesuai dengan ungkapan partisipan berikut:



"Kubuka saja itu yang bilang google toh baru kutulismi bilang yang bagus dilakukan sebelum hamil baru adami disitu muncul bilang makan makanan sehat, ee menjaga berat badan, ee olahraga, ee tidak boleh merokok" (saya buka google terus saya tulis yang bagus dilakukan sebelum hamil dan ada muncul tentang makan makanan sehat, menjaga berat badan, olahraga, tidak boleh merokok) (P1).

"Dari ibu-ibu kalo maceritai. Di bawah rumah biasa ma cerita ibu-ibu disini samai mertuaku baru ikutma juga duduk mendengarkan disitu (dari ibu-ibu kalo cerita. Di bawah rumah biasanya cerita ibu-ibu disini dengan mertuaku dan saya ikut duduk mendengarkan)" (P3).

"Anu dulu kuketik disitu bilangka percepat kehamilan baru adami penjelasannya bilang haruski hidup sehat, dijaga makananta, minumki vitamin-vitamin, ada dulu itu juga bilang tidak bolehki minum yang ada alkoholnya" (saya ketik percepat kehamilan terus ada penjelasan harus hidup sehat, dijaga makanan, minum vitamin, tidak boleh minum yang beralkohol) (P6).

"Yang ada saja disitu kalo sudahki tulis baru ada mi muncul disitu, nah yang itu kubuka untuk cari informasi. Itu kalo sudahki ditulis bilang yang disiapkan kalo mau hamil dan adami muncul semua, yang itumi kubaca tapi tidak sampai habisji saya" (Yang ada saja muncul kalo sudah kutulis. Itu kalo sudah kutulis yang disiapkan kalo mau hamil dan ada muncul semua, yang itu kubaca tapi tidak sampai habis) (P10).

## **Tema 2: Terbatasnya Pelayanan Kesehatan dalam Persiapan Kehamilan**

Hasil wawancara dengan partisipan menunjukkan bahwa pemberian pelayanan kesehatan diawali dengan menanyakan identitas pasien untuk membedakan antara pasien satu dengan pasien lainnya. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan partisipan berikut:

"Natanyaki dulu bilang siapa namata, dimanaki tinggal, nomor hpku juga dulu kucatat disitu tapi waktu anumi itu yang suntik keduaku supaya gampang nahubungika" (bertanya terkait siapa namanya, diaman tinggal, nomor hp juga dicatat disitu tapi waktu suntik keduaku supaya mudah dihubungi) (P1).

"...Sama natanya-tanyaki bilang siapa namata, dimanaki tinggal, berapami umurta, yang begitu-begitu natanyakanki" (bertanya-tanya tentang siapa namanya, dimana tinggal, berapa umurnya, yang begitu-begitu ditanyakan) (P11).

"...Natanyaki bilang siapa namata, dimanaki tinggal, berapa umurta, baru sudahnya itu

natensi mi, naperiksa tekanan darah" (bertanya terkait siapa namanya, dimana tinggal, berapa umurnya, kemudian ditensi dan diperiksa tekanan darahku) (P12).

Hasil wawancara dengan partisipan juga menunjukkan bahwa partisipan mempersiapkan kehamilannya di pelayanan kesehatan dengan melakukan beberapa pemeriksaan fisik seperti menimbang berat badan dan mengukur tekanan darah. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan partisipan berikut:

"...ituji yang diperiksa tensita yang tekanan darah" (bertanya toh kalo baru-baru masuk di ruangannya baru sudahnya itu nasebutmi bilang tensinya normal dulu disitu tapi alhamdulillah memang selamaka pergi mapariksa selaluji normal tensiku. Baru anu juga sudahnya itu anumi ee nasuruhma ma timbang disitu" (itu yang diperiksa tensi dan tekanan darah kalo baru masuk di ruangan baru sudah itu disebut kalo tensinya normal dan alhamdulillah selama pergi periksa selalu normal tensiku. Setelah itu disuruh menimbang) (P3).

"Pemeriksaan lain itu kayak anuji yang dikasi lengket di tanganta. Apalagi namanya itu he oh anu tekanan darah. Diperiksa tekanan darah" (pemeriksaan lain seperti yang dilengketkan di tangan. Namanya tekanan darah. Diperiksa tekaman darah dan ditimbang juga) (P8).

"Anuji biasa di tensi orang untuk bisaki tau berapa tekanan darah, naik ii tekanan darah atau normalji, atau menurun ii gah. Tapi waktuku pergi masuntik tetanus dulu alhamdulillah normalji" (ditensi orang untuk bisa tau berapa tekanan darahnya, naik tekanan darahnya, normal, atau menurun. Tapi waktu pergi suntik tetanus alhamdulillah normal) (P10).

Hasil wawancara menjelaskan bahwa setiap partisipan memiliki perbedaan jarak dalam melakukan suntik tetanus toksoid pertama dan suntik tetanus toksoid kedua. Hal tersebut sesuai ungkapan partisipan berikut:

"Lama-lama jaraknya, ee sekitar 2 tahun jaraknya baruka pergi lagi ma suntik tetanus karena 2018 ka bulan 4 pergika masuntik tetanus di puskesmas sama mamaku sebelumka menikah toh baru tahun 2021 pergika lagi masuntik tetanus kedua samama suamiku disitu" (lama jaraknya, sekitar 2 tahun jaraknya terus pergi suntik tetanus lagi karena 2018 bulan 4 pergi suntik tetanus di puskesmas bersama mama sebelum menikah dan tahun 2021 pergi lagi suntik tetanus kedua bersama suami) (P1).

"Kalo di puskesmas pergiki suntik tetanus yang suntik tetanus pertama sama suntik tetanus kedua. Suntik tetanus pertama itu sebelum



menikahka baru suntik kedua sudahnya menikah tapi waktu sementara hamilka itu pergi suntik” (di puskesmas pergi suntik tetanus pertama dan suntik tetanus kedua. Suntik tetanus pertama sebelum menikah dan suntik tetanus kedua setelah menikah tapi sementara hamil pergi suntik) (P5).

“...Adaka 2 tahun lebih baru bisa hamil. Tahun 2019 akhirka dulu itu menikah dan alhamdulillah bisama hamil tahun 2021 bulan 12 kemarin jadi lama sekali jaraknya antara suntik pertamaku sama suntik kedua” (Ada 2 tahun lebih baru bisa hamil. Tahun 2019 akhir menikah dan alhamdulillah bisa hamil tahun 2021 bulan 12 jadi lama sekali jaraknya antara suntik pertama dan suntik kedua) (P7).

Namun, terdapat hasil wawancara dengan beberapa partisipan yang mengungkapkan bahwa fasilitas pelayanan kesehatan yang dikunjungi oleh partisipan tidak memiliki kelas persiapan kehamilan. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan partisipan berikut:

“Aih tidak. Tidak ikutka saya kelas persiapan. Barusanka juga dengar ini kalo ada pale kelas persiapan kehamilan karena kalo di puskesmas kayaknya tidak ada setauku” (Aih tidak. Tidak ikutka say akelas persiapan. Pertama kali juga dengar ini kalo ad akelas persiapan kehamilan karena kalo di puskesmas sepertinya sepengetahuan saya tidak ada) (P3)

“...Tidak adapi kelas-kelas begitu kayaknya di puskesmas sini karena anu kapang na tidak ada karena kalo persiapan kehamilan kapang bisa tidak nasiapkan orang baru langsung hamil” (Tidak ad akelas-kelas begitu sepertinya di puskesmas disini karena kalo persiapan kehamilan bisa tidak disiapkan dan langsung hamil) (P6).

### **Tema 3: Pengobatan Tradisional dalam Persiapan Kehamilan**

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan didapatkan data bahwa pengobatan tradisional juga menjadi salah satu persiapan kehamilan yang dilakukan ibu primigravida. Persiapan tersebut seperti mengunjungi beberapa daerah di Sulawesi Selatan untuk mengatasi masalah kesehatannya dalam mempersiapkan kehamilan. Pengobatan tradisional dengan mengunjungi beberapa daerah diungkapkan partisipan berikut:

“...Pergika mengurut tapi sakit sekali dulu itu naurut ii tapi alhamdulillah sudahku mengurut disitu tidak sakitmi perutku kalo halanganka. Baik-baikmi sudahnya diurut disitu dan beberapa bulan itu sudahnya alhamdulillah bisama hamil” (saya pergi mengurut tapi sakit sekali dulu itu diurut tapi alhamdulillah sudah mengurut disitu tidak sakit

perutku kalo halangan. Baik-baik sudahnya diurut disitu dan beberapa bulan setelahnya alhamdulillah bisa hamil) (P1)

“...Kalo di anu di pinrangka dulu dikasikaji air disitu tapi bawaki memang air 1,5liter ee dari rumah baru kalo di anu di malili naurutki disitu orang. Naurut semua badan ee. Tapi waktunya di malili toh naurutka orang weh sakit sekali aih anu ee biasai lambatka halangan baru kalo halanganka sakit ii tapi sudahku kesana bagusmi” (di pinrang dulu saya bawa air 1,5 liter dari rumah terus di malili saya diurut disitu. Diurut semua badan. Tapi waktu di malili saya diurut sakit sekali yang biasa saya lambat halangan terus kalo halangan sakit tapi setelah kesana sudah bagus) (P4).

“Deh seringka dulu kesana kemari pergi berobat. Banyak sekalimi daerah kupergiwi untuk berobat karena tidak tauka mau diapai ini na tidak hamil-hamilpa... Itupi ada 1 orang kupergiwi dan alhamdulillah ada hasilnya paska disana. Deh betul-betul perjuangan itu yang dipergiwi kampungnya orang untuk berobat.” (saya sering kesana kemari pergi berobat. Pergi banyak daerah untuk berobat karena tidak tau harus bagaimana saya tidak hami-hamil... Itu ada 1 orang saya pergi kesana dan alhamdulillah ada hasilnya) (P7).

### **PEMBAHASAN**

Peneliti akan menjelaskan tentang interpretasi dari hasil penelitian dan keterbatasan penelitian yang telah dilakukan. Interpretasi dari hasil penelitian akan dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian dengan tinjauan pustaka dan penelitian-penelitian yang telah dilakukan terkait dengan masalah dan temuan tema yang diteliti. Selain itu, akan disebutkan pula keterbatasan penelitian baik dari peneliti sendiri maupun dari segi proses penelitian yakni dengan membandingkan proses penelitian yang telah dilalui dengan kondisi ideal yang seharusnya dicapai.

### **Upaya Mandiri untuk Melakukan Persiapan Kehamilan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan telah mengerti dan paham mengenai hal yang sebaiknya dilakukan untuk mempersiapkan kehamilan. Hal tersebut seperti menerapkan pola hidup sehat dengan makan makanan sehat dan bergizi seimbang. Adapun pedoman yang digunakan untuk menentukan gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan setiap hari yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu atau sesuai kelompok umur. Beberapa gizi yang mempengaruhi persiapan kehamilan adalah karbohidrat, lemak, protein, asam



folat, vitamin A, E, dan B12, mineral zinc, besi, kalsium, dan omega-3 (Kemenkes RI, 2019).

Hal tersebut sejalan dengan rekomendasi WHO terkait intervensi nutria, seperti pemberian suplemen besi dan asam folat, suplemen vit. A, zinc, mikronutrien, vit. B6, vit. E, Vit. C dan Vit. D (WHO, 2020). Zat gizi seperti asam folat berfungsi untuk mengurangi risiko peningkatan pada gangguan mental dan cacat lahir pada anak, zat besi untuk mengurangi risiko anemia yang berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh (Hapsari A, 2021). Wanita yang melakukan persiapan kehamilan memiliki pengetahuan tentang asupan nutrisi yang baik dibanding wanita yang tidak melakukan persiapan kehamilan (Hubu et al., 2018). Oleh karena itu, diharapkan penerapan gizi seimbang yang dimulai dari persiapan kehamilan dapat memperbaiki kondisi status gizi ibu sehingga perkembangan janin tidak terhambat dan tidak menyebabkan kelainan bawaan (Ridho, 2017).

Selain makan makanan bergizi seimbang, menjaga aktivitas dan istirahat yang cukup juga penting untuk dilakukan setiap hari. Wanita yang melakukan persiapan kehamilan dan menjaga aktivitas yang dilakukan setiap hari dapat meningkatkan kesuburan, melancarkan proses evaluasi dan menstruasi, serta mempersiapkan tubuh untuk menyambut kehamilan dan persalinan nantinya (BKKBN, 2021). Selain itu, istirahat penting bagi manusia untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh karena tidur dapat memperbaiki, meregenerasi, dan memulihkan diri serta dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, dan produktivitas, serta mencegah depresi (Fadli R, 2021).

Hasil penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan sikap mengonsumsi makanan sehat menunjukkan data bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi maka semakin tinggi pula sikap mengonsumsi makanan sehat dan sebaliknya semakin rendah pengetahuan gizi maka semakin rendah pula sikap mengonsumsi makanan sehat (Syafira S, 2017). Variasi makanan yang tersusun oleh kombinasi bahan makanan yang dapat diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hidangan yang sehat, baik secara kualitas maupun kuantitas makanan sehingga terdapat hubungan antara jenis makanan dengan status gizi wanita usia subur sebelum menikah (Sari L W, 2020).

Ibu primigravida juga mengungkapkan bahwa segala sesuatu yang berhubungan dengan kehamilan kedepannya termasuk bagian dari persiapan kehamilan, baik dalam persiapan dana maupun persiapan diri. Persiapan dana sebaiknya dilakukan sesaat setelah menikah untuk mempersiapkan berbagai kebutuhan program hamil. Hal tersebut dikarenakan saat

pasangan memutuskan untuk memiliki anak maka harus dibuat perencanaan keuangan keluarga seperti biaya selama kehamilan, biaya persalinan, pelengkapan bayi, dan biaya pendidikan (Maulana S, 2020). Adapun persiapan diri yang sebaiknya dilakukan selama prakonsepsi, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi atau rentan waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi (Kemenkes RI, 2019). Istirahat juga membawa pemulihan dan menambah kekuatan. Namun, kurang istirahat bisa menyebabkan penyakit jantung, stroke, radang sendi, auto-imun, dan depresi (Hidayat & Ibrahim, 2021).

Berbagai upaya yang dilakukan partisipan tersebut didapatkan dari media sosial dengan menuliskan kata kunci yang ingin diketahui atau dengan mendengarkan informasi dari orang lain. Fungsi kata kunci untuk menemukan kalimat utama atau ide pokok dalam suatu teks paragraf. Ejaan tidak terlalu penting dalam menulis kata kunci karena *google search* bisa memberikan asumsi tentang makna dari kalimat yang diberikan (Aniyavi, 2020). Meskipun *google search* bisa memberikan asumsi tentang makna dari kata kunci, tetapi sebaiknya informasi yang dibuka tersebut masuk ke dalam situs yang terpercaya (Kominfo, 2017).

Berdasarkan penyampaian di atas, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat yang dilakukan oleh partisipan dengan mengonsumsi makanan sehat seimbang, menjaga aktivitas yang dilakukan setiap hari dan istirahat sudah sesuai dengan beberapa penjelasan teori diatas. Selain itu, terdapat juga penelitian yang mengungkapkan tentang variasi makanan dengan kombinasi bahan makanan memiliki hubungan dengan status gizi wanita usia subur pranikah.

### **Terbatasnya Pelayanan Kesehatan dalam Persiapan Kehamilan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan melakukan persiapan kehamilan dengan pemeriksaan fisik berupa penimbangan berat badan dan pengukuran tekanan darah. Selain itu partisipan juga melakukan suntik tetanus toksoid di puskesmas tersebut. Pemeriksaan fisik dan suntik tetanus ini merupakan program yang dijalankan oleh Puskesmas Manisa bagi wanita yang berencana untuk melangsungkan pernikahan.

Berdasarkan Permenkes No. 97 Tahun 2014 menjelaskan bahwa pelayanan kesehatan yang dilakukan di Indonesia sebelum masa kehamilan meliputi yang pertama pemeriksaan fisik dengan mengecek tanda-tanda vital seperti suhu, nadi, frekuensi nafas dan tekanan darah. Selain itu, dilakukan juga penimbangan berat



badan, mengukur tinggi badan dan lingkaran lengan serta pengecekan suhu. Tingkat pengetahuan tentang pemeriksaan fisik akan menunjukkan tubuh yang sehat karena pengetahuan menjadi domain yang penting untuk membentuk tindakan seseorang (Wulansari et al., 2013).

Kedua, pemeriksaan penunjang yang terdiri dari pemeriksaan darah rutin seperti pemeriksaan hemoglobin (Hb), trombosit, dan leukosit, pemeriksaan darah yang direkomendasikan, pemeriksaan penyakit menular, pemeriksaan urin rutin untuk mengetahui adanya kehamilan dan infeksi saluran perkemihan, serta pemeriksaan penunjang lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan kadar hemoglobin dari yang semua tidak normal menjadi normal setelah pemberian tablet zat besi (Fe) yang dikonsumsi dalam satu hari sekali oleh responden sehingga mengurangi terjadinya risiko anemia (Sunarti, 2020).

Ketiga, pemberian imunisasi yang berfungsi sebagai sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh dapat membangun zat antibodi yang dapat mencegah penyakit tertentu seperti penyakit tetanus. Pelaksanaan suntik tetanus toksoid dilakukan sekitar dua minggu hingga sebulan sebelum menikah dengan membawa surat pengantar dari kesehatan atau surat dari kantor urusan agama (Damayanti F & Yeni R, 2020). Pemberian imunisasi sesuai jadwal akan membentuk sistem kekebalan tubuh sesuai kadar ambang perlindungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu primigravida melaksanakan imunisasi. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan imunisasi TT adalah tingkat pengetahuan partisipan tentang imunisasi yang dilaksanakan sesuai jadwal (Azizah N, 2015).

Keempat, pemberian gizi seperti zat besi, asam folat, dan kalsium untuk menanggulangi masalah kesehatan yang kemungkinan terjadi selama masa kehamilan karena makanan sehari-hari yang dikonsumsi selama kehamilan tidak sepenuhnya mencukupi zat gizi ibu hamil. Kandungan zat besi terbaik berasal dari sumber makanan hewani dibanding sumber makanan nabati. Hal itu disebabkan karena sumber makanan nabati walaupun kaya akan zat besi, tetapi zat besi tersebut mempunyai bioavailabilitas (ketersediaan hayati) yang rendah sehingga hanya sedikit yang dapat diserap di dalam usus dan harus dikonsumsi bersama dengan sumber protein hewani dan sumber vitamin C seperti buah-buahan agar dapat diserap dengan baik (Pritasari & Lestari N T, 2017).

Kelima, konsultasi kesehatan yang memberikan informasi kepada wanita dan pasangannya terkait masa depan reproduksinya. Konseling kesehatan prakonsepsi mengarahkan tentang bagaimana cara untuk

mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, menangani risiko stres, dan mengenali perilaku sehat dalam menciptakan kesejahteraan wanita dan calon janinnya. Aktivitas promosi kesehatan mengenai ibu dan bayi dilakukan sebelum periode pembentukan organ pada janin yaitu antara 17 sampai 56 hari setelah fertilisasi sehingga sangat perlu adanya asuhan persiapan kehamilan terutama bagi wanita yang memiliki masalah pada kehamilan sebelumnya seperti keguguran dan kelahiran prematur (Lowdermilk et al., 2013).

Hasil penelitian tentang terbatasnya pelayanan kesehatan menjelaskan bahwa terbatasnya pelayanan kesehatan disebabkan oleh beberapa faktor seperti terbatasnya sumber daya tenaga kesehatan atau pegawai tidak tetap dengan masa kontrak selama 1 tahun. Apabila masa kontrak habis maka mereka akan kembali ke asalnya masing-masing sehingga puskesmas akan kekurangan tenaga medis (Suharmati Handayani, 2013). Penelitian ini didukung oleh penelitian selanjutnya yang menjelaskan bahwa keterbatasan sumber daya manusia menjadi faktor penghambat yang mengganggu pelaksanaan pelayanan kepada masyarakat sehingga dapat menurunkan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan (Sumerta N I, 2022).

Berdasarkan penyampaian di atas, penelitian ini menunjukkan data bahwa masih terdapat banyak kekurangan terkait program persiapan kehamilan yang dilakukan oleh partisipan. Hal itu disebabkan karena puskesmas hanya menjalankan 2 tahap, yaitu pemeriksaan fisik dan pemberian imunisasi dari 5 tahap yang harus dilakukan berdasarkan permenkes No. 97 tahun 2014. Namun, selama persiapan kehamilan, partisipan telah berusaha untuk selalu memuaskan kepentingan masyarakat.

Berdasarkan penyampaian di atas, penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang terbatasnya pelayanan kesehatan karena faktor kekurangan sumber daya manusia. Puskesmas Manisa juga masih tergolong kekurangan sumber daya tenaga kesehatan. Terdapat partisipan menjelaskan bahwa keluarga partisipan lambat dalam mendapatkan pelayanan kesehatan saat menjalani rawat inap di puskesmas tersebut.

### **Pengobatan Tradisional dalam Persiapan Kehamilan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat partisipan mengatasi masalah kesehatannya dalam mempersiapkan kehamilan dengan mencari pengobatan tradisional di beberapa daerah. Pengobatan tradisional merupakan fenomena sosial budaya yang menyatu dalam kehidupan masyarakat dan digunakan untuk



berbagai macam penyakit, baik di desa maupun di kota besar, dimana semua pengobatannya di luar ilmu kedokteran (Indarto & Kirwanto, 2018). Pelayanan kesehatan tradisional juga merupakan pelayanan dimana pengobatan atau perawatan yang diberikan mengacu pada pengalaman dan keterampilan turun temurun yang secara empiris dapat dipertanggung jawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di Indonesia (Kartika et al., 2017).

Pengobatan tradisional yang dilakukan tersebut disesuaikan dengan kepercayaan dalam kehidupan bermasyarakat. Kepercayaan adalah salah satu dasar seseorang dalam menentukan pilihan hidupnya yang dipengaruhi dari dalam dan lingkungan sekitarnya. Tradisi kepercayaan pengobatan tradisional berlangsung dari pengalaman masa lalu yang memberikan unsur sehat (Rismadona, 2019). Keberadaan pengobatan tradisional di Indonesia cukup diakui dan dimanfaatkan oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan kesehatan. Pemanfaatan pengobatan tradisional lebih diutamakan untuk mengobati suatu penyakit. Masyarakat memilih pengobatan tradisional karena obat tradisional mudah diperoleh dan memiliki biaya yang relatif murah dibanding dengan pengobatan modern (Kartika et al., 2017).

Setiap hidup di lingkungan bermasyarakat pasti terdapat nilai-nilai sosial dan budaya dari dalam diri individu maupun dalam masyarakat. Maka dari itu terdapat nilai antara dukun dan pasien yaitu nilai sosial yang peduli akan nasib orang lain, nilai kemasyarakatan, nilai pergaulan dan nilai lainnya. Pasien merasa sangat terbantu setelah selesai melakukan pengobatan di dukun. Selain itu, pasien melakukan pengobatan ke dukun memiliki tatakrama pengobatan yaitu menggunakan budaya antri, jadi setiap pasien yang berobat harus antri dan tidak boleh mendahului orang yang terlebih dahulu datang. Aturan pengobatan di dukun tidak terlalu banyak, pasien yang datang hanya duduk dengan tertib dan menghargai satu sama lain (Fitriani N & Eriyanti F, 2020).

Pengobatan tradisional tidak ditentukan besaran tarifnya. Besar kecilnya bayaran yang diberikan kepada pengobat bergantung dari keikhlasan pasien sehingga pasien yang mampu akan memberikan bayaran yang lebih besar daripada pasien yang kurang mampu (Triratnawati A, 2013). Pengobatan tradisional harus memerhatikan beberapa hal sehingga dapat dimanfaatkan secara luas oleh masyarakat seperti harus bersikap jelas yang dapat diukur dengan baik, pengobatan yang masuk akal, mudah dimengerti, dapat dipercaya, dan tidak terpengaruh oleh perubahan waktu atau bersifat khas.

Tata cara dan jenis pelayanan kesehatan tradisional baik yang menggunakan

keterampilan maupun ramuan telah diatur di Peraturan Pemerintah. Pasal 60 Undang-undang No.36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan memuat bahwa setiap orang yang melakukan pelayanan kesehatan tradisional yang menggunakan alat dan teknologi harus mendapat izin dari lembaga kesehatan yang berwenang. Penggunaan alat dan teknologi tersebut harus dapat dipertanggungjawabkan manfaat dan keamanannya serta tidak bertentangan dengan norma agama dan kebudayaan masyarakat (Kartika et al., 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tradisi masyarakat dalam mengobati biasanya pergi ke dukun dulu kemudian ke pelayanan kesehatan. Hal tersebut dikarenakan dukun kampung lebih dominan karena biaya dan transportasi lebih terjangkau (Suharmiati Handayani, 2013). Penelitian selanjutnya menjelaskan bahwa pengobatan tradisional telah dilakukan sejak dahulu dari zaman nenek moyang hingga sekarang. Perkembangan teknologi yang semakin canggih tidak membuat pengobatan tradisional menjadi terbelakang, malahan menjadikan pengobatan tradisional sebagai salah satu alternative utama dalam pengobatan yang dilakukan masyarakat. Pengobatan tersebut biasanya dilakukan karena baru mendapatkan informasi atau sebelumnya belum pernah mengalami sakit yang begitu parah (Fitriani N & Eriyanti F, 2020).

Berdasarkan penyampaian di atas, penelitian ini menunjukkan data bahwa pengobatan tradisional yang dilakukan oleh partisipan disebabkan karena mengalami sakit yang parah dan tidak mengetahui lagi bagaimana cara mengatasi masalah tersebut sehingga jalan alternatifnya pergi ke dukun di beberapa daerah. Setiap dukun di masing-masing daerah memiliki cara tersendiri untuk mengobati pasiennya seperti di daerah pinrang yang mengharuskan membawa air dan di daerah Malili yang hanya di urut oleh dukun. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dijelaskan diatas bahwa pasien biasanya melakukan pengobatan tradisional karena mendapatkan informasi baru atau sebelumnya pernah mengalami sakit yang begitu parah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal terkait pengalaman ibu primigravida tentang persiapan kehamilan di Kabupaten Sidenreng Rappang.

Didapatkan informasi mengenai pengalaman persiapan kehamilan ibu primigravida yaitu berbagai upaya yang dilakukan ibu primigravida dalam mempersiapkan



kehamilan yang didukung oleh keluarga dan orang-orang yang berada disekitarnya. Ibu primigravida juga memiliki harapan tentang persiapan kehamilan yang mereka lakukan seperti harapan mendapatkan kelas persiapan kehamilan dan harapan pelayanan kesehatan lebih ditingkatkan lagi.

Pelayanan kesehatan persiapan kehamilan yang dilakukan ibu primigravida seperti melakukan penimbangan berat badan, tekanan darah, dan suntik tetanus toksoid. Selain itu, terdapat juga ibu primigravida yang melakukan pengobatan tradisional dalam mempersiapkan kehamilannya. Pengobatan tersebut seperti mengunjungi beberapa daerah untuk dilakukan pengurutan atau dengan memberikan air untuk pengobatan.

## SARAN

Diharapkan fasilitas kesehatan dapat memberikan asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan persiapan kehamilan secara maksimal pada calon ibu atau wanita usia subur agar tidak mengalami masalah kesehatan yang mungkin terjadi selama masa kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y., & Rachmawati, I. N. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif dalam riset keperawatan*. PT RajaGrafindo Persada.
- Aniyavi, I. K. (2020). *Tips dan Cara Gunakan Google Search Agar Lebih Efisien dan Cepat*. Tirto.
- Azizah A N. (2021). Analisis Pelayanan Prakonsepsi pada Calon Penganti di Era Adaptasi Kebiasaan Baru COVID-19. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 74–82.
- Azizah N. (2015). Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Suntik Tetanus Toksoid Dengan Pelaksanaannya. *Kebidanan*, 5(2), 131–136.
- BKKBN. (2021). *Olahraga Ini Bisa Menunjang Kesuburan Agar Prakonsepsi Maksimal*.
- Damayanti F, & Yeni R. (2020). *Analisa Pelaksanaan Program Suntik Tetanus Toksoid (TT) Terhadap Wanita Usia Subur di Puskesmas Tamban Kecamatan Tamban Kab. Barito Kuala*.
- Fadli R. (2021). *Manfaat Istirahat yang Cukup dan Cara Memperolehnya*.
- Fitriani N, & Eriyanti F. (2020). Relasi Pengetahuan dan Kekuasaan Dukun dalam Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Dusun Lubuk Tenam Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten

Bungo Provinsi Jambi. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(1).

- Hapsari A. (2021). 5 Jenis Nutrisi Sebelum Hamil yang Penting Dipenuhi Calon Ibu. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Hidayat, R. R., & Ibrahim, I. (2021). Pemulihan Suhu Tubuh Dan Denyut Jantung Dengan Metode Sport Massage Dan Stretching Statis Setelah Berenang. *Sport Science And Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.1000>
- Hubu, N., Nuryani, N., & Hano, Y. H. (2018). Pengetahuan, Asupan Energy dan Zat Gizi Berhubungan dengan Kekurangan Energy Kronis pada Wanita Prakonsepsi. *Gorontalo Journal of Public Health*, 1(1), 015. <https://doi.org/10.32662/gjph.v1i1.144>
- Indarto, I., & Kirwanto, A. (2018). Exporasi Metode Pengobatan Tradisional Oleh Para Pengobat Tradisional Di Wilayah Karesidenan Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.37341/interest.v7i1.76>
- Kartika, D., Sewu, P. L. S., & W., R. (2017). Pelayanan Kesehatan Tradisional Dan Perlindungan Hukum Bagi Pasien. *Soepra*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24167/shk.v2i1.805>
- Kemenkes RI. (2019). *Modal Praktik Asuhan Kebidanan Holistik pada Masa Prakonsepsi dan Perencanaan Kehamilan Sehat*.
- Kominfo. (2017). *Ini Cara Mengatasi Berita "Hoax" di Dunia Maya*.
- Kostania G, & Ahmad A L. (2020). Pengembangan Booklet Pranikah Sebagai Media Informasi Dalam Pelayanan Kesehatan Untuk Calon Pengantin. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Lowdermilk, D., Cashion, M. C., & Perry, S. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Elsevier.
- Maulana S. (2020). *Cara Menyiapkan Keuangan Keluarga Sebelum Program Hamil*.
- Menteri, P., Republik, K., Nomor, I., Standar, T., Kefarmasian, P., & Puskesmas, D. I. (2014). *No Title*.
- Pritasari, D. D., & Lestari N T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
- Ridho. (2017). Gizi Seimbang Sejak Persiapan Kehamilan, Cegah Kelainan Bawaan. *Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang*.
- Rismadona, R. (2019). Pengobatan Tradisional Pada Masyarakat Kota Prabumulih Propinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Penelitian Sejarah Dan Budaya*, 4(2), 1177–1188. <https://doi.org/10.36424/jpsb.v4i2.65>
- Suharmiati Handayani. (2013). *Faktor-faktor yang Memengaruhi Keterjangkauan Pelayanan*



- Kesehatan di Puskesmas Daerah Terpencil Perbatasan di Kabupaten Sambas (Studi Kasus di Puskesmas Sajingan Besar) .*
- Sumerta N I. (2022). *Kualitas Pelayanan Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Pupuan I Kabupaten Tabanan.*
- Sunarti, S. (2020). Kadar Hemoglobin (Hb) Ibu Hamil Pre Dan Post Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Di Uptd Puskesmas Kecamatan Sananwetan Kota Blitar. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(1), 17–30. <https://doi.org/10.36916/jkm.v5i1.102>
- Syafira S. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.*
- Triratnawati A. (2013). Pengobatan Tradisional. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan.*
- World Health Organization. (2013). *Preconception care: Maximizing the gains for maternal and child health. Department of Maternal, Newborn, Child and Adolescent Health.*
- Wulansari, J., Ichsan, B., & Usdiana, D. (2013). Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsud Dr. Moewardi Surakarta. *Biomedika*, 5(1). <https://doi.org/10.23917/biomedika.v5i1.271>