

Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Prakonsepsi melalui Video

**Irni Setyawati¹, Dian Soekmawaty Riezqy Ariendha², Kusniyati Utami³,
Nurul Fatmawati⁴, Hardaniyati⁵**

erny.gunawan@gmail.com¹, diansoekmawaty.ra@gmail.com²,
kusniyatiutami4@gmail.com³, nfatmawati10@gmail.com⁴,
hardaniyatidaniya88@gmail.com⁵

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan Yarsi Mataram

Abstract: *The aims of this community service to provide adolescents knowledge about preconception in the Dasan Kolo of Mataram City. The method used in this activity is health education through video viewing and leaflet. The results of this community service are the average knowledge score of adolescents about preconception before the video screening and leaflet distribution was 47.5, and the average knowledge score of adolescents about preconception after watching the video and receiving the leaflets was 76.3. There was an increase from the average identification score to the average evaluation score. The average increase in female adolescents' knowledge about preconception was 28.8. The implications of this community service are that adolescents' knowledge about preconceptions increases and adolescents are more interested in video material. Video educational media is expected to be used and developed as a further educational medium to improve adolescents' knowledge and skills.*

Keywords:
Adolescents,
Educational media,
Knowledge,
Preconception,
Video

Pendahuluan

Kesehatan reproduksi perempuan merupakan aspek penting dalam pembangunan kesehatan nasional. Periode prakonsepsi, yaitu masa sebelum kehamilan, merupakan waktu yang strategis untuk intervensi kesehatan guna mempersiapkan kehamilan yang sehat dan mengurangi risiko komplikasi pada ibu dan bayi. Namun, di Indonesia, layanan prakonsepsi masih kurang mendapat perhatian, dan banyak perempuan usia subur yang belum mendapatkan informasi atau layanan yang memadai sebelum hamil.

Komplikasi kehamilan dan persalinan seringkali berhubungan dengan masalah kesehatan yang sudah ada sebelum wanita hamil, seperti anemia, hipertensi, dan kekurangan energi kronis (KEK) (Evensen et al., 2017; FIGO, 2019; Poon et al., 2019). Data dari Kemenkes mengungkapkan bahwa sekitar 50% ibu hamil di Indonesia sudah berada dalam kondisi

tidak sehat sejak awal kehamilan, dengan prevalensi anemia pada wanita usia subur (WUS) mencapai 24%, hipertensi 21%, dan KEK 14,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Masalah kesehatan ini tidak hanya meningkatkan AKI, tetapi juga berkaitan erat dengan risiko bayi berat lahir rendah (BBLR) dan stunting, yang pada tahun 2022 tercatat sekitar 21,6% anak balita mengalami stunting (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Salah satu pendekatan untuk menurunkan angka kematian ibu dan anak adalah melalui pelayanan kesehatan prakonsepsi. Tujuan pelayanan ini adalah untuk memastikan wanita yang akan hamil berada dalam kondisi fisik, mental, dan sosial yang sehat, dengan mendeteksi dan menangani masalah kesehatan sebelum kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Meskipun pelayanan kesehatan prakonsepsi sangat penting, cakupan layanan ini di negara berkembang masih sangat rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Di Indonesia, pelayanan kesehatan prakonsepsi diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 21 Tahun 2021, yang menyangkut remaja, calon pengantin, dan pasangan usia subur (PUS) (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Namun, program ini belum diimplementasikan di tingkat puskesmas.

Meskipun kebijakan nasional mengenai pelayanan kesehatan prakonsepsi telah ditetapkan, implementasi di lapangan masih menghadapi berbagai kendala, terutama di tingkat pelayanan dasar seperti puskesmas. Sebagian besar studi sebelumnya lebih banyak dilakukan secara kuantitatif dengan fokus pada aspek pengetahuan atau sikap wanita terhadap layanan ini. Sementara itu, penelitian yang menggali tantangan dari perspektif penyedia layanan kesehatan, seperti bidan dan pemangku kebijakan lokal, masih sangat terbatas, khususnya di kabupaten/kota di pulau Lombok, khususnya kota Mataram. Hasil wawancara sederhana kepada 5 orang remaja tentang prakonsepsi di lingkungan Dasan Kolo pada tanggal 1 Oktober 2025, semua remaja mengatakan tidak tahu bahkan tidak pernah mendengar kata prakonsepsi. Berdasarkan hasil ini tim pengabdian kepada masyarakat bergerak untuk memberikan pengetahuan tentang prakonsepsi pada remaja lingkungan Dasan Kolo kota Mataram.

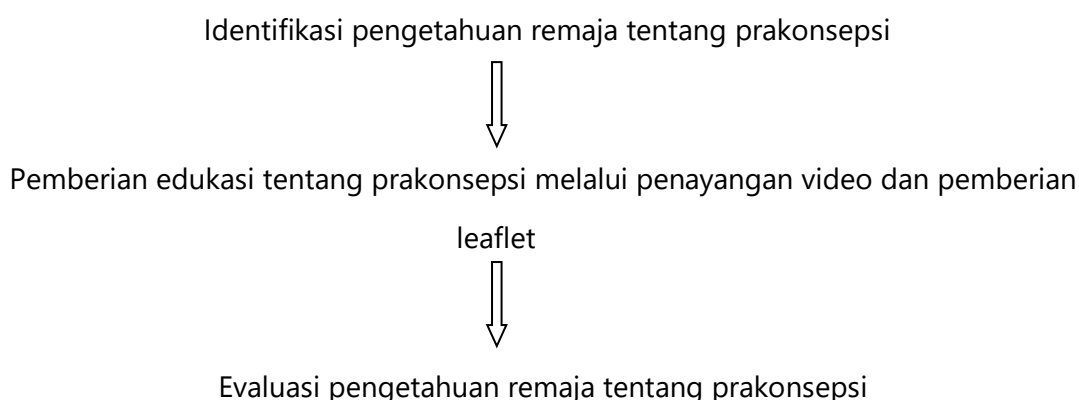
Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Prakonsepsi" dilakukan di lingkungan Dasan Kolo kota Mataram dengan sasaran remaja

perempuan yang tidak pernah mendapat edukasi tentang prakonsepsi. Adapun kegiatannya yaitu (i) Identifikasi pengetahuan tentang prakonsepsi (ii) Pemberian edukasi prakonsepsi pada remaja melalui video dan leaflet (iii) Evaluasi pengetahuan remaja tentang prakonsepsi setelah menonton video. Identifikasi pengetahuan remaja tentang prakonsepsi diperoleh dari kuesioner yang menggunakan pertanyaan tertutup. Identifikasi ini dilakukan sebelum menonton video dan pemberian leaflet.

Video prakonsepsi pada wanita usia subur berisi tentang persiapan kesehatan fisik, persiapan kesehatan psikologis, dan persiapan non kesehatan. penayangan video dilakukan selama 1 (satu) hari yang diawali dengan pretes dan diakhiri dengan postes tentang materi yang telah diberikan. Pretes dan postes ini berfungsi sebagai alat ukur tingkat pengetahuan mahasiswa saat proses edukasi. Evaluasi pengetahuan dan sikap wanita usia subur tentang prakonsepsi.

Evaluasi pengetahuan remaja tentang prakonsepsi dilakukan dengan cara mengukur pengetahuan remaja setelah menonton video dan pemberian leaflet. Pengukuran pengetahuan remaja tentang prakonsepsi menggunakan kuesioner yang sama saat sebelum penayangan video dan pemberian leaflet. Mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Kepala Lingkungan Dasan Kolo yang turut membantu dalam memberikan ijin pelaksanaan pengabdian dan mengoordinir kader. Kader lingkungan Dasan Kolo ikut membantu dalam mengumpulkan remaja dan mencari lokasi pengabdian. Kegiatan pengabdian ini ditampilkan dalam bentuk diagram alur yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram alur kegiatan

Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Prakonsepsi” ini diikuti oleh 16 orang remaja perempuan, Kepala lingkungan dan 2 orang kader lingkungan dasan Kolo kota Mataram. Kegiatan ini diawali dengan koordinasi dengan pihak mitra pada hari Kamis tanggal 2 Oktober 2025 tentang teknis pelaksanaan edukasi prakonsepsi pada remaja perempuan yang dikelola oleh tim dari Inkes Yarsi Mataram. Identifikasi pengetahuan remaja perempuan tentang prakonsepsi dilakukan pada hari Selasa tanggal 14 Oktober 2025 dengan menggunakan kuesioner tertutup sebanyak 20 butir pertanyaan.

Pemberian edukasi prakonsepsi pada remaja melalui penayangan video dilakukan selama 8 menit dan dilanjutkan dengan pemberian leaflet. Pemberian edukasi ini dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2025 oleh seluruh tim pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 2. Penayangan video prakonsepsi pada remaja

Setelah remaja menonton video dan menyimak penjelasan tentang leaflet prakonsepsi, evaluasi pengetahuan remaja lingkungan Dasan Kolo kota Mataram dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang sama saat sebelum ditayangkan video dan pemberian leaflet tentang prakonsepsi yaitu kuesioner sebanyak 20 butir soal. Adapun pelaksanaan evaluasi pengetahuan remaja dapat dilihat pada gambar 3.

Terdapat peningkatan pengetahuan remaja perempuan lingkungan Dasan Kolo kota Mataram setelah dilakukan edukasi prakonsepsi melalui video dan pemberian leaflet. Evaluasi pengetahuan remaja ini dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2025 oleh seluruh tim pengabdian kepada masyarakat. Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dilihat pada tabel 1:



Gambar 3. Evaluasi pengetahuan remaja perempuan tentang prakonsepsi

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata nilai pengetahuan remaja perempuan tentang prakonsepsi saat dilakukan identifikasi (sebelum penayangan video dan pemberian leaflet) yaitu 47,5, dan rata-rata nilai pengetahuan remaja perempuan tentang prakonsepsi setelah menonton video dan pemberian leaflet yaitu 76,3. Terjadi peningkatan dari rata-rata nilai identifikasi ke rata-rata nilai evaluasi. Rata-rata peningkatan nilai pengetahuan remaja perempuan tentang prakonsepsi yaitu 28,8.

Tabel 1. Evaluasi peningkatan pengetahuan remaja tentang prakonsepsi

| No | Inisial Nama Remaja | Nilai | | |
|----------------|---------------------|--------------|----------|-------------------|
| | | Identifikasi | Evaluasi | Peningkatan Nilai |
| 1 | Nn. A | 50 | 80 | 30 |
| 2 | Nn. S | 60 | 90 | 30 |
| 3 | Nn. I | 50 | 80 | 30 |
| 4 | Nn. P | 60 | 80 | 20 |
| 5 | Nn. L | 60 | 90 | 30 |
| 6 | Nn. R | 60 | 80 | 20 |
| 7 | Nn. M | 50 | 70 | 20 |
| 8 | Nn. J | 40 | 70 | 30 |
| 9 | Nn. U | 60 | 80 | 20 |
| 10 | Nn. S | 50 | 70 | 20 |
| 11 | Nn. S | 40 | 70 | 30 |
| 12 | Nn. Z | 20 | 70 | 50 |
| 13 | Nn. Z | 40 | 70 | 30 |
| 14 | Nn. S | 50 | 70 | 20 |
| 15 | Nn. S | 20 | 70 | 50 |
| 16 | Nn. A | 50 | 80 | 30 |
| Rata-rata/mean | | 47,5 | 76,3 | 28,8 |

Pemberian pengetahuan melalui media video terbukti dapat meningkatkan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan ini dapat dilihat dari rata-rata nilai remaja perempuan lingkungan Dasan Kolo kota Mataram yang telah dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini. Hasil pengabdian ini sejalan dengan hasil penelitian Kusumastuty et al., (2021) pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di kota Malang yang menemukan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi yang bermakna antara sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media video selama 13 menit 5 detik. Hasil yang sama didapatkan Rahayu et al., (2025) pada siswa Sekolah Dasar (SD) di Serangan tentang keterampilan cuci tangan pakai sabun, Rahayu mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan peningkatan yang bermakna antara nilai keterampilan cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah penayangan video. Penggunaan video pembelajaran dalam perkuliahan mempunyai efektivitas yang bermakna saat pembelajaran. Video pembelajaran ini terbukti dapat meningkatkan pemahaman, motivasi dan partisipasi mahasiswa selama pembelajaran. Video pembelajaran menjadi media yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran (Humairah et al., 2024).

Setelah penayangan video dan pemberian leaflet, remaja perempuan lingkungan Dasan Kolo antusias bertanya tentang menu makan sehari-hari agar sehat, siklus menstruasi yang merupakan gejala infertilitas, dan olahraga yang ideal. Pertanyaan remaja dijawab oleh tim pengabdian sekaligus pemberian hadiah bagi remaja yang berani bertanya. Kebutuhan gizi setiap hari dituangkan dalam pedoman "Isi Piringku" yang mengatur jenis makanan dan minuman serta porsi. Porsi makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, lauk pauk sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, buah-buahan $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, sayur-sayuran $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, dan minum air 8 gelas setiap hari (KemenkesRI, 2022). Perempuan yang konsumsi pangannya tidak cukup terbukti mempunyai keinginan hamil lebih rendah atau bahkan tidak ada keinginan punya anak dibandingkan perempuan yang konsumsi kalori dan proteinnya cukup (Simamora & Setyonaluri, 2024). Siklus menstruasi mempunyai hubungan bermakna dengan infertilitas pada wanita usia subur di RSPAD Gatot Subroto tahun 2023. Siklus menstruasi tidak normal berisiko 4,154 kali mengalami infertilitas primer dibandingkan siklus menstruasi normal (Astuti et al., 2024). Siklus menstruasi dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor diantaranya asupan lemak, kualitas tidur, dan tingkat stress (Fitri et al., 2024). Aktivitas fisik yang idealnya dilakukan setiap hari selama minimal 30 menit (KemenkesRI, 2022). Aktivitas

fisik dapat mempengaruhi infertilitas perempuan usia subur (Salsabil & Andriani, 2024).

Beberapa hasil penelitian menemukan hasil yang serupa bahwa media video dapat meningkatkan pengetahuan, bahkan secara bermakna. Tampilan gambar disertai audio yang tergabung dalam sebuah video dapat menyampaikan materi yang sulit dan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Media pembelajaran berupa video dapat juga meningkatkan motivasi, minat dan rasa ingin tahu (Veronika S et al., 2025). Media video juga terbukti dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan hasil belajar. Hasil belajar dapat meningkat karena video pembelajaran melibatkan siswa secara aktif dan mempermudah tercapainya tujuan pembelajaran (Rostika et al., 2025).

Kegiatan pengabdian ini tidak menemukan tantangan yang berarti. Mitra pengabdian yaitu kepala lingkungan dan ibu kader lingkungan Dasan Kolo membantu persiapan dan proses pengabdian dengan sangat baik. Kader lingkungan Dasan Kolo bahkan menyediakan halaman rumah pribadinya sebagai tempat pelaksanaan pengabdian. Demikian juga dengan Bapak kepala lingkungan yang berkenan hadir saat pengabdian berlangsung yang didampingi oleh Bapak Rukun Tetangga (RT). Remaja perempuan lingkungan Dasan Kolo yang awalnya tidak mengenal prakonsepsi atau bahkan tidak pernah mendengar kata prakonsepsi, saat ini mereka telah mengenal dan memahami prakonsepsi secara umum melalui pengabdian ini. Remaja perempuan lingkungan Dasan Kolo yang mengikuti pengabdian tampak sangat tertarik dengan video yang ditayangkan. Pemberian informasi melalui video memudahkan remaja dalam menerima materi. Leaflet yang dibagikan pun menjadi tambahan bagi remaja untuk mengingat materi video yang telah dilihatnya.

Pemberian edukasi melalui video dan pemberian leaflet terbukti dapat menarik perhatian dan motivasi remaja perempuan dalam menerima informasi baru, namun video di pengabdian ini masih dalam bentuk animasi dan berdurasi 8 menit. Materi yang disampaikan dalam video hanya materi pokok prakonsepsi. Pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat menggunakan media edukasi berupa video dengan pemeran aktor atau aktris, berdurasi lebih dari 8 menit dan berisi tentang materi prakonsepsi secara rinci. Dengan media video yang lebih baik diharapkan peserta pengabdian yang akan datang dapat menerima informasi yang lebih bermanfaat.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk peningkatan pengetahuan remaja perempuan tentang prakonsepsi di lingkungan Dasan Kolo kota Mataram melalui video dan leaflet memperoleh hasil yaitu terdapat peningkatan rata-rata nilai pengetahuan remaja perempuan. Rata-rata nilai pengetahuan setelah penayangan video dan pemberian leaflet meningkat bila dibandingkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum penayangan video dan pemberian leaflet. Media edukasi berupa video dapat menarik perhatian dan motivasi remaja perempuan dalam menerima informasi baru.

Pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat menggunakan media edukasi berupa video dengan pemeran aktor atau aktris, berdurasi lebih dari 8 menit dan berisi tentang materi prakonsepsi secara rinci. Media edukasi berupa video diharapkan dapat terus digunakan dan dikembangkan sebagai media edukasi selanjutnya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja perempuan. Perluasan sasaran edukasi dapat dilakukan, misalnya calon pengantin, pasangan usia subur dan orangtua remaja

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Lurah Jempong Baru, Kepala Lingkungan, RT, Kader, remaja perempuan dan masyarakat lingkungan Dasan Kolo kota Mataram yang telah berkontribusi langsung sehingga pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Astuti, E. P., Indrayani, T., & Azzahroh, P. (2024). Faktor Risiko Infertilitas pada Wanita. *Jurnal Menara Medika*, 6(2), 344–353. <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/article/viewFile/5204/pdf>
- Evensen, A. N. N., Health, P., Anderson, W. J. M., Family, F., Residency, M., & Fontaine, P. P. (2017). Postpartum Hemorrhage: Prevention and Treatment. *American Family Physician*, 95(7), 442–451. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2017/0401/p442.html>
- FIGO. (2019). "Predicting and preventing pre-eclampsia: the challenge," FIGO releases new guidelines to combat Pre-Eclampsia. Predicting and Preventing Pre-Eclampsia. <https://www.figo.org/figo-releases-newguidelines-combat-pre-eclampsia>.
- Fitri, S., Sofianita, N. I., & Octaria, Y. C. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi pada Mahasiswi di Depok , Indonesia Factors Influencing the Menstrual Cycle of Female College Students in Depok , Indonesia. *Amerta Nutrition*, 8(3), 94–104. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.94-104>
- Humairah, N., Astisyah, A. D., Rahmadana, A. R., & Bin, A. (2024). Efektifitas Penggunaan Video

- Pembelajaran dalam Perkuliahan: Meningkatkan Motivasi dan Partisipasi Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(6), 6584–6592. edukatif.org > edukatif > article
- KemendesKRI. (2022). *Isi Piringku: Pedoman makan kekinian orang Indonesia*. Siklus Hidup: Cegah. <https://ayosehat.kemdeskri.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual*. <https://www.jdih.kemdeskri.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *BUKU SAKU Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. https://repository.badankebijakan.kemdeskri.go.id/id/eprint/4855/3/Buku_Saku_SSGI_2022_rev_270123_OK.pdf
- KementerianKesehatanRI. (2022). *Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun Anggaran 2021*.
- Kusumastuty, I., Nugroho, F. A., Prihandini, Z. P., Cempaka, R., Ariestiningsih, A. D., Handayani, D., Gizi, J., Kedokteran, F., & Brawijaya, U. (2021). Pemanfaatan Video Edukasi Pengetahuan Gizi Pada Remaja Dalam Perbaikan. *SSEJ*, 1(3), 76–80. jurnal.uns.ac.id > sse > article
- Poon, L. C., Shennan, A., Hyett, J. A., Kapur, A., Hadar, E., Divakar, H., Mcauliffe, F., Costa, S., Dadelszen, P. Von, David, H., Anne, M., Carlo, G., Renzo, D., Romero, R., Alton, M. D., Berghella, V., Nicolaides, K. H., & Hod, M. (2019). The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) initiative on pre- – eclampsia : A pragmatic guide for trimester screening and prevention. *Int J Gynecol Obstet*, 145(June), 1–33. <https://doi.org/10.1002/ijgo.12802>
- Rahayu, N. K. W., Sudiadnyana, I. W., Hadi, M. C., Jana, I. W., & Aryasih, G. A. (2025). Media Video Edukasi Efektif Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Cuci Tangan Pakai Sabun Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Lingkungan (JKL)*, 15(1), 25–28. ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id > index > JKL
- Rostika, Nursehah, U., & Valentri, A. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 20–29. ejournal.uncm.ac.id > index > gm
- Salsabil, H. A., & Andriani, G. (2024). Hubungan antara Aktivitas Fisik , Infertilitas , dan Lingkungan pada Wanita Usia Subur : A Systematic Review. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 9(1), 1–12. <https://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/531/217>
- Simamora, H. N., & Setyonaluri, D. (2024). Ketidacukupan Konsumsi Pangan Perempuan Kawin dan Intensi Fertilitas Undernourished Status of Married Women and Their Fertility Intention. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 19(1), 17–30. <https://doi.org/10.55980/jki.2024.4880>
- Veronika S, E. R., Munthe, F. N. Y., & Simbolon, I. C. (2025). Systematic Literature Review (SLR): Efektivitas Media Pembelajaran Berbasis Video Animasi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas X Sekolah Menengah Atas. *SAKOLA - Journal of Sains Cooperative Learning and Law*, 2(1), 482–488. rayyanjurnal.com > index > sakola

