



Available online at :

<http://ojs.rajawali.ac.id/index.php/JAR>

Jurnal Abdimas Rajawali



Penyuluhan Persiapan Pranikah pada Remaja di RW 06 Desa Cihanjuang Rahayu

Maria Awaldina Dua Barbara*, Irma Mulyani

Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali
Jalan Cihanjuang Nomor 303 (km 6,3), Bandung Barat

e-mail: ina_barbara@yahoo.co.id

Abstrak

Orangtua adalah seseorang yang bertanggung jawab mempersiapkan seorang anak yang berkualitas. Untuk menjadi orangtua, para calon orangtua harus dibekali dengan persiapan yang matang salah satunya dengan adanya penyuluhan persiapan pranikah untuk remaja. Persiapan yang dimaksudkan diantaranya persiapan fisik yang meliputi kesehatan dari pasangan orangtua termasuk di dalamnya bagaimana membiasakan hidup bersih dan sehat serta melakukan tes kesehatan serta vaksinasi yang di perlukan. Saat ini di ketahui masih adanya pernikahan yang terjadi di bawah umur yang tentunya memiliki resiko yang tinggi baik bagi pasangan tersebut maupun untuk anak yang di lahirkan nanti. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan para remaja di RW 06 Desa Cihanjuang Rahayu mengenai persiapan yang harus di lakukan sebelum melangsungkan pernikahan.

Kata kunci—*penyuluhan, pranikah, remaja*

Abstract

A parent is someone who is responsible for preparing a quality child. To become parents, prospective parents must be provided with thorough preparation, one of which is providing pre-marital preparation counseling for teenagers. The preparation referred to includes physical preparation which includes the health of the parents, including how to get used to living a clean and healthy life as well as carrying out necessary health tests and vaccinations. Currently, it is known that there are still underage marriages which of course have a high risk both for the couple and for children who are born later. This outreach activity can increase the knowledge of teenagers in RW 06 Cihanjuang Rahayu Village regarding the preparations that must be made before getting married.

Keywords—*counseling, preup, teenager*

1. PENDAHULUAN

Orangtua memiliki tanggung jawab yang besar untuk mempersiapkan anak menjadi berkualitas, menjadi orangtua adalah suatu anugerah. Namun untuk menjadi orangtua, para calon orang tua harus mempersiapkan diri dengan baik salah satunya dengan melakukan persiapan fisik seperti misalnya menghentikan kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol. Baik perokok

aktif maupun pasif, asap rokok yang terhirup oleh calon ibu dapat membuat janin mengalami gangguan pertumbuhan, menghambat suplai oksigen. Minuman beralkohol membuat calon ibu menghadapi resiko keguguran sedangkan bagi pria, kadar alkohol yang tinggi membuat jumlah sperma menjadi lebih sedikit. Calon orangtua di harapkan dapat mengkonsumsi makanan dengan gizi yang baik, mulai membatasi asupan makanan bergula dan berlemak tinggi serta dapat menjaga berat badan yang ideal. Para calon orangtua juga di harapkan dapat memastikan kondisi kesehatannya dengan baik, serta penting untuk melakukan vaksinasi. Kondisi yang di hadapi saat ini adalah masih adanya kasus pernikahan dini yang di lakukan oleh remaja yang mana dapat berdampak pada kesehatan ibu ataupun anak yang di kandung, selain itu saat ini masih banyaknya remaja yang gemar jajan dan mengkonsumsi makanan tinggi gula dan lemak sehingga membuat berat badannya tidak sesuai dengan kondisi ideal dan juga masih banyaknya remaja yang merokok dan minum minuman beralkohol yang dapat beresiko terhadap kesehatan. Di RW 06 Desa Cihanjuang Rahayu, masih di jumpai masalah-masalah tersebut sehingga di rasa dengan adanya penyuluhan mengenai persiapan pranikah bagi remaja dapat meminimalisir resiko yang bisa timbul saat kehamilan nantinya.

2. METODE

Penyuluhan kesehatan harus mengacu pada kebutuhan sasaran/masyarakat yang akan dibantu (Waryana, 2016). Keberhasilan penyuluhan kesehatan pada masyarakat tergantung kepada komponen pembelajaran. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat (Kapti, E.R., Rustina, Y., 2013). Metode yang di gunakan adalah ceramah dan diskusi dengan sebelumnya di sediakan leaflet. Metode ceramah di artikan sebagai cara menyajikan Pelajaran menurut penuturan lisan atau penjelasan langsung kepada sekelompok siswa (Sanjaya, 2010). Diskusi adalah percakapan ilmiah yang responsif berisikan pertukaran pendapat yang di jalin dengan pertanyaan – pertanyaan problematis, pemunculan ide-ide dan pengujian ide-ide ataupun pendapat, dilakukan oleh beberapa orang yang tergabung dalam kelompok itu yang diarahkan untuk memperoleh pemecahan masalah dan untuk mencari kebenaran (Sagala, 2009). Kegiatan penyuluhan yang di lakukan ini dimulai dari pembukaan, lalu penyuluhan dan diselingi diskusi dan pertanyaan dari para remaja yang hadir dan di akhiri dengan penutup. Penyuluhan ini di lakukan pada 12 Agustus 2023 pukul 19.00 – 21.00 WIB di lapangan RW 06 Desa Cihanjuang Rahayu dan di hadiri sekitar 30 remaja baik putra maupun putri.



Gambar 1 Pengabdian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan persiapan pranikah pada remaja di RW 06 Desa Cihanjuang Rahayu dihadiri oleh 30 orang remaja baik putra maupun putri. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi dan pada hasilnya di dapatkan sebagian besar remaja sudah paham mengenai bagaimana persiapan yang harusnya di lakukan sebelum melakukan pernikahan. Para

remaja paham mengenai persiapan menjadi orang tua yang harus dilakukan diantaranya adalah persiapan fisik. Persiapan fisik sebelum menjadi orang tua antara lain :

1. Tidak memiliki kebiasaan merokok dan minum minuman beralkohol.
Bagi calon ayah dan ibu diharapkan untuk tidak menjadi perokok ataupun peminum. Bahaya bagi perokok aktif dan pasif dapat membuat janin mengalami gangguan pertumbuhan. Suplai oksigen dapat terhambat karena asap rokok yang terhirup oleh calon ibu, sehingga janin lebih tinggi resiko untuk lahir prematur. Minuman beralkohol dapat membuat calon ibu kandungan menjadi melemah sehingga berisiko keguguran. Jumlah sel sperma pada calon ayah dengan kadar alkohol yang tinggi jumlahnya sedikit sehingga tidak cukup untuk pembuahan.
2. Konsumsi makanan dengan gizi tinggi bagi calon orangtua.
Asupan makanan bergula dan berlemak tinggi harus dibatasi. Berat badan calon orangtua harus diusahakanlah dalam kondisi yang ideal agar pembuahan berlangsung sempurna
3. Pastikan kondisi Kesehatan calon ibu sehat dengan melakukan tes Kesehatan.
Calon ibu yang dinyatakan mengalami gangguan Kesehatan disarankan agar pasangan menunda dulu kehamilan sampai calon ibu dinyatakan sehat.
4. Melakukan vaksinasi yang perlu dilakukan oleh ibu untuk melindungi janinnya selama kehamilan dan menjalani proses persalinan (Ambarwati, E.R dan Wulandari, 2010).

B. Persiapan Psikologi

Bagi calon ayah dan ibu, proses kehamilan hingga melahirkan akan menjadi pengalaman istimewa. Namun, pengalaman yang luar biasa akan dirasakan ketika pasangan suami-istri menjadi orangtua. Jadi sebelum memiliki anak sebaiknya diskusikan perubahan dan tantangan hidup yang akan dialami sehingga calon orangtua telah siap dengan segala kemungkinan yang akan terjadi (Murray, Sharon Smith and Mckinney, 2014). Persiapan psikologi ibu :

1. Menerima bahwa dirinya hamil
2. Menerima pertumbuhan janin
3. Mempersiapkan diri secara realita menjadi orang tua
4. Mengekspresikan menjadi orang tua dan banyak berkonsultasi pada yang lebih berpengalaman

Persiapan psikologi ayah :

1. Menyadari bahwa kedudukan dia akan menjadi seorang ayah
2. Menyadari akan punya bayi dan berubah menjadi lebih baik
3. Sadar gaya hidup dan rencana hidup
4. Aktif terlibat dalam kehamilan istri
5. Tahu akan peran nya selama persalinan dan akan menjadi kepala keluarga

C. Persiapan Finansial

Persiapan finansial bisa dikatakan sama pentingnya dengan persiapan fisik maupun psikologi. Persiapan yang dimaksud adalah perencanaan keuangan untuk mencukupi keperluan anak sejak masih berada dalam kandungan hingga lahir. Kehadiran seorang bayi berarti penambahan biaya tetap bagi sebuah keluarga yang secara tetap akan meningkat seiring kebutuhan pertumbuhan anak. Orangtua adalah penentu kehidupan anak selanjutnya dan orang tua yang memiliki tanggung jawab untuk mendidik anak agar baik dalam hal kepribadian, sosialisasipenyesuaian dan pengendalian dirikemampuan berpikir dan lain hal yang kelak akan menentukan keberhasilan dan kemandirian anak yang juga menentukan keberhasilan anak saat

menjadi orangtua. Untuk menjadi orangtua yang sukses akan sangat sulit namun apabila untuk menjadi orangtua yang efektif sehingga dapat mengerti keadaan anak dapat dilakukan dengan cara seperti berikut:

1. Mengenali anak.

Orangtua harus memperlakukan anak sesuai karakternya pemalu, periang dan lain sebagainya. Jangan paksa anak untuk menjalani karakter lain. Kenali pula perasaan anak saat ia sedang mengalami masalah. Hal ini bisa dilakukan dengan berempati pada anak. Yang tak kalah penting orangtua mesti mengenali perkembangan anak sesuai usia.

2. Hargai Perilaku baik anak

Orangtua perlu menerapkan positive parenting yaitu menghargai perilaku baik sebanyak-banyaknya dan menghukum sesedikit mungkin. Sebaiknya, orangtua memberikan pujian terhadap semua hal baik yang dilakukan anak. Hendaknya pujian diberikan langsung, tanpa ditunda-tunda. Jangan menunggu hingga anak melakukan hal yang spesial misalnya memberi sesuatu yang disenangi anak bila ia melakukan tugasnya dengan baik atau menambah jangka waktu untuk mengembangkan perilaku baik.

3. Melibatkan anak

Anak termasuk dalam keluarga. Itu sebabnya selalu libatkan anak dalam kegiatan dan keputusan keluarga. Contohnya, saat merencanakan liburan bersama. Anak juga perlu dilibatkan dalam tugas rumah sehari-hari yang tentu saja mesti disesuaikan dengan usia.

4. Selalu mendekati diri dengan anak

Gunakanlah setiap kesempatan untuk mendekati diri pada anak saat seperti ini orangtua dapat menanamkan nilai-nilai moral pada anak sehingga anak dapat membedakan antara baik dan buruk maupun benar dan salah.

5. Sediakan waktu khusus

Berikan waktu khusus hanya berdua dengan anak bila anak lebih dari satu maka berikanlah waktu khusus secara bergiliran. Hal ini dilakukan untuk menjalin kedekatan anak dengan orang tua. Sehingga anak tidak pernah berpikir bahwa mereka kekurangan kasih sayang dari kedua orangtua.

6. Tegakan disiplin

Menjadi orangtua yang baik bukan berarti orangtua harus terus menuruti keinginan anaknya. Bila hal ini dilakukan maka anak akan menjadi manja sehingga para orangtua juga harus menegakkan disiplin agar anak bisa belajar atas perilakunya yang tidak baik. Namun orangtua sebaiknya tidak langsung memberikan sanksi apabila anak baru melakukan perilaku buruk tidak baik untuk pertama kali dan belum pernah diberitahu sebelumnya bahwa perilakunya itu.

7. Panutan bagi anak

Anak adalah peniru yang ulung, segala gerak-gerik orangtua akan ditirunya. Oleh karena itu, jika ingin anak berperilaku baik maka orangtua harus mencontohkannya terlebih dahulu.

8. Ungkapkan kasih sayang

Orangtua semestinya mengungkapkan kasih sayangnya dan hal tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya dengan pelukan, cium belaian mengatakan *Love You*.

9. Komunikasi dengan tepat

Saat berbicara dengan anak, orangtua harus melakukan kontak mata dengan anak. Bila ingin memberikan perintah berikan sespesifik mungkin. Perintah yang sangat umum akan membingungkan anak yang harus dihindari oleh orangtua adalah mengomelin membentak, berteriak apalagi memberikan ceramah yang panjang lebar.

10. Selesaikan masalah saat "dingin"

Bila ada masalah hendaknya tidak diselesaikan saat sedang marah. Bila hal ini dilakukan justru akan memperburuk keadaan. Saat anda marah mungkin anda akan mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan hati anak sehingga anda harus mengontrol diri. Tidak ada manusia yang sempurna begitu pula dengan orangtua. Oleh karena itu sebaiknya calon orangtua maupun orangtua harus banyak belajar agar lebih siap dan mampu menjadi orangtua yang baik.

4. KESIMPULAN

- a. Adanya antusias dan perhatian yang baik dari tokoh masyarakat serta masyarakat sekitar sehingga kegiatan ini berjalan dengan semestinya
- b. Keseluruhan kegiatan penyuluhan berlangsung dengan baik dan optimal
- c. Kegiatan ini memberikan dampak positif yaitu adanya ilmu pengetahuan baru yang dapat terserap dan di harapkan dapat di aplikasikan dalam kehidupan
- d. Kegiatan ini sekaligus dapat menjadi sarana untuk menjalin hubungan baik antara Institut Kesehatan Rajawali dengan masyarakat khususnya di RW 06 Desa Cihanjuang

5. SARAN

Kegiatan ini membutuhkan banyak peran serta dari tenaga kesehatan terkait karena penyuluhan atau sosialisasi akan lebih baik apabila sering di lakukan dan banyak pihak yang dapat terlibat

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih di tujukan kepada para masyarakat di RW 06 Desa Cihanjuang Rahayu, mahasiswa S1 Kebidanan dan D III Kebidanan Institut Kesehatan Rajawali serta UPPM Institut Kesehatan Rajawali atas *support* dan dukungannya sehingga kegiatan penyuluhan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E.R dan Wulandari, D. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Nuha Medika.
- Kapti, E.R., Rustina, Y., W. (2013). Efektifitas Audiovisual sebagai Media Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Tatalaksana Balita dengan Diare di Dua Rumah Sakit Kota Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 1*.
- Murray, Sharon Smith and Mckinney, E. S. (2014). *Foundation of Maternal - Newborn and Women's Health Nursing* (6th ed.). Elsevier.
- Sagala, S. (2009). *Konsep dan Makna Pembelajaran untuk Memecahkan Problematika Belajar dan Mengajar*. Alfabeta.
- Sanjaya, W. (2010). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Media Group.
- Waryana. (2016). *Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat : Untuk Dosen, Mahasiswa, Bidan, Perawat, Tenaga Kesehatan dan Umum*. Nuha Medika.