

Optimalisasi Kesehatan Prakonsepsi melalui Edukasi Praktik Perawatan Prakonsepsi dan Faktor-Faktornya

(Optimizing Preconception Health Through Education on Preconception Care Practices and Related Factors)

Megayana Yessy Maretta^{1*}, Wijayanti Wijayanti², Bahriyatul Ma'rifah³, Yunia Renny Andhikantias⁴, Arista Apriani⁵, Leny Blegur⁶

Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

megapastibisa@ukh.ac.id¹, wijayanti_haryanto@ukh.ac.id², bmarifah@ukh.ac.id³,
rennyandhie@ukh.ac.id⁴, arista_apriani@ukh.ac.id⁵, goncalvesblegurleny@gmail.com⁶



Riwayat Artikel

Diterima pada 10 November 2025

Revisi 1 pada 19 Desember 2025

Revisi 2 pada 22 Desember 2025

Disetujui pada 23 Desember 2025

Abstract

Purpose: This community service activity aims to provide information to Women of Childbearing Age (WCA) about preconception care practices and the factors that influence them so they can optimise their preconception health.

Methodology: This community service activity was conducted with students from Universitas Kusuma Husada Surakarta in Indonesia and students from the Instituto Ciência da Saúde (ICS) in Timor Leste. The activity was conducted via video conference in the form of a webinar accompanied by a question-and-answer session. Participants were given questionnaires before and after the webinar to measure their knowledge of preconception care practices and the factors that influence them.

Results: The activity's results showed a 100.15% increase in knowledge of preconception care, with a p-value of 0.000.

Conclusions: Community service activities in the form of providing education on preconception care practices and the factors that influence them are known to be effective in improving individuals' knowledge about preconception care.

Limitations: This community service activity was conducted in the form of a webinar, so it was highly dependent on signal stability and there were limitations in the evaluation because it was conducted online.

Contributions: This community service activity can motivate WCA to optimise their preconception health by increasing their knowledge about preconception care practices and the factors that influence them.

Keywords: *Factors, Preconception, Women of Childbearing Age*

How to Cite: Maretta, M. Y., Wijayanti, W., Ma'rifah, B., Andhikantias, Y. R., Apriani, A., & Blegur, L. (2026). Optimalisasi Kesehatan Prakonsepsi melalui Edukasi Praktik Perawatan Prakonsepsi dan Faktor-Faktornya. *Jurnal Pemberdayaan Umat*, 5(1), 1-7.

1. Pendahuluan

Kesehatan prakonsepsi yang optimal di antara wanita dan pasangan yang merencanakan kehamilan semakin memberikan dampak yang positif bagi kehamilan, perinatal, dan kualitas luaran kehamilan (Chivers et al., 2020). Sayangnya, banyak individu di usia reproduktif khususnya Wanita Usia Subur dengan status kesehatan yang buruk pada saat pembuahan. Studi menyebutkan bahwa di negara-negara berpenghasilan tinggi, hampir 50% kehamilannya tidak direncanakan (Dennis et al., 2022). Studi lain

bahkan menyebutkan bahwa sekitar 90% WUS memiliki paling tidak satu faktor risiko perilaku atau medis pada masa prakonsepsi (Stephenson et al., 2021).

Di Inggris, hampir sebanyak 50% wanita mengalami berat badan lebih (NHS, 2020; Stephenson et al., 2018; Stewart & Hall, 2024). Sedangkan di Indonesia faktor risiko bagi luaran kehamilan yang buruk seperti kesehatan fisik dan mental yang buruk dan perilaku kesehatan berisiko tinggi juga masih banyak terjadi pada penduduk usia reproduktif terutama WUS. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 memberikan laporan bahwa prevalensi risiko KEK pada ibu hamil umur 15-49 tahun masih cukup tinggi yaitu sebesar 14,5% dan 17,3% pada WUS tidak hamil. Selain itu juga dilaporkan bahwa 21,8% WUS umur >18 tahun obesitas, 32% remaja anemia, 48,9% WUS anemia hamil, 9,1% populasi usia 10-18 tahun merokok, 28,8% populasi ≥ 18 tahun merokok, serta 62,9% pria dan 4,8% wanita usia ≥ 15 tahun memiliki kebiasaan mengkonsumsi tembakau, aktivitas fisik kurang usia ≥ 10 tahun sebesar 33,5%, dan konsumsi buah/ sayur kurang dari 5 porsi pada usia ≥ 5 tahun sebesar 95,5%. Data-data tersebut menunjukkan bahwa baik secara global maupun nasional di Indonesia, mayoritas Wanita Usia Subur (WUS) memiliki satu faktor risiko kehamilan dan luaran yang buruk.

Perawatan prakonsepsi penting dilakukan oleh Pasangan Usia Subur (PUS) dan bukan hanya dilakukan oleh wanita saja. Kondisi kesehatan calon ayah dan calon ibu dapat diturunkan langsung ke calon bayi mereka. Oleh sebab itu, calon ayah dan calon ibu harus memiliki kesehatan prakonsepsi yang optimal agar berpeluang besar untuk menghasilkan kehamilan dan luaran yang sehat. Meskipun kesehatan selama hamil dan luaran menjadi tanggung jawab calon ayah dan calon ibu, namun calon ibu adalah individu yang berhubungan langsung dengan terjadinya kehamilan. Hal ini menjadi alasan pentingnya pemberian promosi kesehatan tentang perawatan prakonsepsi kepada masyarakat luas khususnya wanita. Remaja Putri (Rematri) dan Wanita Usia Subur (WUS) adalah kelompok usia reproduksi yang memiliki tanggung jawab besar terhadap kualitas bayi yang dilahirkan tersebut.

Studi terdahulu menyebutkan bahwa pemanfaatan perawatan prakonsepsi di beberapa negara berkembang masih cukup rendah yaitu 9% di Sudan, 15,9% di Brazil, dan 27,2% di Sri Lanka. Sementara pada negara maju, pemanfaatan perawatan prakonsepsi menunjukkan jumlah yang sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 20,6% di Tiongkok, 27% di London, 27% di Arab Saudi, dan 32% di Maryland (Beebe, Lee, Carrieri-Kohlman, & Humphreys, 2007). Sedangkan di Indonesia, belum ada laporan terkait berapa persen pemanfaatan pelayanan prakonsepsi pada WUS.

Beberapa faktor dianggap memberikan pengaruh terhadap pemanfaatan perawatan prakonsepsi seperti umur, tingkat pengetahuan, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, riwayat obstetrik, pengalaman ANC, pengetahuan tentang perawatan prakonsepsi, pengalaman mendapatkan pelayanan prakonsepsi sebelumnya, riwayat KB, niat hamil, dan ketersediaan akses pelayanan kesehatan (Ayele, Belay, Kassa, & Worke, 2021; Beebe et al., 2007; Herizasyam, 2016; Teshome, Kebede, Abamecha, & Birhanu, 2021). Pengetahuan individu yang baik tentang perawatan prakonsepsi akan mempengaruhi sikap dan perilaku mereka terhadap perawatan prakonsepsi (Panandita, Pristianto, & Arianto, 2024; Sulistianto, Maretta, Andhikatis, & Astuti, 2025). Perawatan prakonsepsi bertujuan untuk mengurangi faktor risiko yang memberikan dampak buruk bagi ibu dan bayi selama periode kehamilan, perinatal, dan kualitas bayi yang dilahirkan sekaligus mempromosikan perilaku kesehatan sehingga status kesehatan wanita dan/ atau pasangannya dapat dioptimalkan sejak sebelum kehamilan terjadi (periode prakonsepsi) (Brown et al., 2017). Oleh sebab itu penting bagi setiap wanita dan/ atau pasangannya untuk mendapatkan informasi tentang perawatan prakonsepsi.

Pendidikan merupakan komponen penting untuk mencapai kesehatan sebelum dan selama kehamilan. Pendidikan juga menjadi salah satu landasan di dalam konseling prakonsepsi. Konseling prakonsepsi bertujuan untuk mendidik setiap wanita dan/ atau pasangannya tentang cara menjadi sehat dan siap/ layak hamil sehingga dapat menjalani kehamilan yang sehat. Hal tersebut dicapai dengan mengatasi masalah kesehatan yang saat ini diketahui dan memodifikasi faktor risiko kesehatan yang dapat memberikan dampak buruk bagi ibu dan bayi selama kehamilan dan masa sesudahnya termasuk luaran kehamilan (Burrows, Sheeder, Lijewski, & Harper, 2022). Mahasiswa merupakan bagian dari Wanita usia Subur yang perlu mendapatkan informasi mengenai praktik perawatan prakonsepsi dan faktor yang

mempengaruhinya. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta dan Instituto Ciencia Da Saude (ICS) Timor Leste.

2. Metodologi Penelitian

Kegiatan Optimalisasi Kesehatan Prakonsepsi Melalui Edukasi Praktik Perawatan Prakonsepsi dan Faktor-Faktornya di Universitas Kusuma Husada Surakarta Indonesia dilaksanakan dengan berkolaborasi dengan Instituto Ciencia Da Saude (ICS) Timor Leste. Peserta kegiatan ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Kusuma Husada dan Instituto Ciencia Da Saude (ICS) Timor Leste yang bersedia datang pada saat pelaksanaan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui media zoom pada bulan Maret-Juni 2025. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi : a) *Pre test* yang dilakukan menggunakan kuesioner dalam bentuk *g-form* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta kegiatan tentang praktik perawatan prakonsepsi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sebelum dilakukan webinar, b) Edukasi yang dilakukan dengan metode *Video Conference* dalam bentuk webinar melalui media *Zoom Meeting*, c) *Post test* yang dilakukan menggunakan kuesioner dalam bentuk *g-form* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta kegiatan tentang praktik perawatan prakonsepsi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya setelah dilakukan webinar. *Post test* dilakukan segera setelah materi webinar selesai diberikan secara keseluruhan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dengan lancar pada 10 Februari 2025. Kegiatan pengabdian diikuti oleh peserta dari Indonesia dan dari Timor Leste dengan melibatkan 85 peserta. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui 3 tahap, yaitu: 1) *Pretest*, 2) Edukasi, 3) *Posttest* Perawatan Prakonsepsi disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi karakteristik peserta pengabdian

No.	Karakteristik	n (%)
1.	Umur	
	Remaja awal (11-13 tahun)	0 (0)
	Remaja pertengahan (14-17 tahun)	0 (0)
	Remaja akhir (18-21 tahun)	57 (67.1)
	Dewasa (≥ 22 tahun)	28 (32.9)
2.	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	27 (31.76)
	Perempuan	58 (68.24)

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas peserta pengabdian adalah remaja pertengahan sebanyak 57 orang (67.1%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (68.24).

Tabel 2. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi praktik perawatan prakonsepsi

Pengetahuan (skor 100)	Sebelum	Sesudah	Nilai p	Positif Ranks
Mean (SD)	45.25 (8.86)	91.37 (7.96)	0.000	85
Median (Min-Max)	46.67 (20.00-60.00)	93.33 (73.00-100.00)		
Persen Peningkatan	110.15%			

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang praktik perawatan prakonsepsi pada seluruh peserta pengabdian sebanyak 85 orang (100%). Seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 110,15%. Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian nilai mean pengetahuan peserta adalah 45,25 meningkat menjadi 91,37 setelah dilakukan kegiatan pengabdian.

3.2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 85 peserta dengan mayoritas peserta merupakan remaja akhir yang berumur 18-21 tahun yaitu sebanyak 57 (67.1%) dibandingkan dengan peserta yang tergolong dewasa awal. Remaja merupakan masa peralihan individu dari masa kanak-kanak ke masa yang lebih dewasa, sedangkan dewasa merupakan peralihan dari masa remaja ke masa yang lebih dewasa lagi. Kedua kelompok umur ini memberikan gambaran bahwa setiap individu akan mengalami masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan dan perkembangan baik secara fisik, kognitif, maupun peran sosial (Lubis et al., 2024; Paputungan, 2023).

Hasil olah data kegiatan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta pengabdian mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 110.15%. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan yang terjadi sangatlah signifikan, dibuktikan dengan nilai $p=0,000$ pada tabel 2. Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian, nilai mean skor 100 peserta adalah 45.25 meningkat menjadi 91.37 setelah kegiatan pengabdian selesai dilakukan. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara memberikan edukasi kepada peserta kegiatan dengan metode *Video Conference* yang memanfaatkan media *Zoom*.

Edukasi merupakan salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan kognitif individu. Edukasi memungkinkan seorang individu mengalami perkembangan potensi diri dan kualitas pola pikir yang berdampak pada peningkatan pengetahuan individu (Aliasuddin, Rahmi, Tabrani, Nashrillah, & Fachrurrozi, 2022; Ivena & Aritonang, 2022; Olilingo & Santoso, 2022; Thalib, 2024; Wulandari, 2023). Sedangkan edukasi kesehatan sendiri merujuk pada suatu upaya yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan seorang individu tentang kesehatan minimal terkait faktor risiko dan pengelolaannya serta perilaku hidup sehat untuk meningkatkan derajat kesehatan individu tersebut (Rosyidah, Wisudawati, & Masruri, 2021).

Kegiatan pengabdian ini memberikan edukasi kesehatan kepada peserta tentang kesehatan prakonsepsi khususnya terkait praktik perawatan prakonsepsi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Prakonsepsi adalah periode sebelum terjadinya kehamilan. Periode prakonsepsi merupakan periode yang unik di mana seorang wanita mulai termotivasi untuk mengadopsi gaya hidup yang sehat yang dapat berdampak pada calon bayinya. Kesehatan prakonsepsi mencakup konsep yang luas di mana kesehatan seorang individu dinilai secara komprehensif/ menyeluruh mencakup status kesehatan umumnya, status gizinya, status imunisasinya, riwayat penyakit keturunannya, kondisi kesehatannya saat ini, termasuk gaya hidup yang dimiliki dan dipertahankan selama ini. Upaya mempromosikan kesehatan prakonsepsi telah diyakini memiliki manfaat termasuk peningkatan kesadaran diri tentang kesehatan prakonsepsi, perubahan perilaku dan gaya hidup, serta penurunan angka kematian neonatal (Benedetto et al., 2024; Du et al., 2021; Liu, Augustin, Ning, & Ota, 2025; Maki et al., 2024; Maretta, Andhikatis, & Wulandari, 2021; Maretta et al., 2023; Priani, Afyanti, & Kurniawati, 2019).

Hasil positif kegiatan pengabdian ini sejalan dengan kegiatan pengabdian terdahulu yang menyebutkan bahwa edukasi dengan memanfaatkan teknologi *virtual meeting* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan kader tentang pencegahan stunting (Andoyo, Nurhasanah, Huda, & Irza, 2022). Kegiatan pengabdian terdahulu lainnya juga memberikan hasil yang sama yaitu adanya bukti bahwa kegiatan pengabdian Masyarakat melalui pemberian edukasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat saat Isoman (Pratiwi, Wahyuni, & Hariyono, 2022). Kegiatan pengabdian lain juga menyebutkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat Desa Wonorejo tentang pencegahan penyakit DM sejak dini. Hal ini dibuktikan dengan jumlah responden sebelum kegiatan edukasi dilakukan mayoritas masyarakat (68,92%) memiliki pengetahuan kurang tentang pencegahan DM sejak dini meningkat menjadi mayoritas masyarakat (85,13%) memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan DM sejak dini (Suib, Suharyanta, & Nurhikmawati, 2024).

Pengabdian menganalisa bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan pada akhir kegiatan pengabdian ini dapat terjadi berhubungan dengan peserta kegiatan pengabdian yang seluruhnya (85 peserta) merupakan kategori umur remaja akhir dan dewasa awal. Ahli menyebutkan bahwa secara perkembangan kognitif, remaja akhir berada pada tahap operasional formal yang memungkinkan remaja berpikir abstrak dan menggunakan pemikiran deduktif. Kemampuan berpikir abstrak dan deduktif ini terus berlanjut hingga

dewasa di mana pada tahap umur dewasa, seorang individu seharusnya memiliki kemampuan berpikir lebih realistis (Lubis et al., 2024; Paputungan, 2023). Perkembangan kemampuan berpikir kognitif inilah yang memudahkan peserta kegiatan pengabdian menerima informasi yang disampaikan oleh penerbit.

4. Kesimpulan dan Saran

4.1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan pra-konsepsi melalui edukasi mengenai perawatan pra-konsepsi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta, khususnya Perempuan Usia Subur (PUS). Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 100,15%, yang mencerminkan efektivitas pendekatan edukasi yang diterapkan. Program ini, yang dilaksanakan melalui webinar, terbukti berhasil dalam memberikan informasi yang diperlukan untuk meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya kesehatan pra-konsepsi. Peningkatan pengetahuan ini memiliki potensi untuk memengaruhi keputusan kesehatan yang lebih baik dalam mempersiapkan kehamilan, sehingga diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan hasil kesehatan ibu dan anak di masa mendatang. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan intervensi edukatif berbasis informasi untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya dalam konteks kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga.

4.2. Limitasi Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui webinar menggunakan Zoom, yang menghadirkan tantangan terkait ketergantungan pada kestabilan koneksi internet. Format daring ini juga membatasi interaksi langsung dengan peserta, yang seharusnya dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai pemahaman mereka. Selain itu, evaluasi yang dilakukan menggunakan pre-test dan post-test mungkin tidak sepenuhnya menggambarkan dampak jangka panjang dari edukasi yang diberikan, karena pengetahuan yang diperoleh hanya diukur segera setelah sesi selesai.

4.3. Saran dan Studi Lanjutan

Disarankan agar kegiatan pengabdian masyarakat yang akan datang mengenai perawatan prakonsepsi mengintegrasikan interaksi langsung secara tatap muka, karena pendidikan secara langsung mungkin memberikan dampak yang lebih besar pada pengetahuan dan keterlibatan peserta. Selain itu, asesmen lanjutan perlu dilakukan untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan yang diperoleh dapat bertahan dan diterapkan dalam praktik perawatan prakonsepsi. Akan lebih efektif jika elemen interaktif seperti diskusi atau kegiatan langsung dapat ditambahkan dalam pendekatan edukasi ini.

Studi lanjutan dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari edukasi perawatan prakonsepsi dengan menggunakan pendekatan longitudinal, yang melibatkan pelacakan perilaku dan hasil kesehatan peserta selama periode waktu yang lebih panjang. Selain itu, memperluas studi untuk mencakup populasi yang lebih beragam di berbagai wilayah dapat memberikan wawasan berharga mengenai efektivitas edukasi perawatan prakonsepsi dalam konteks sosial dan budaya yang berbeda. Sebuah studi komparatif antara metode edukasi tatap muka dan daring juga dapat membantu menentukan pendekatan yang paling efektif untuk menyampaikan informasi semacam ini.

Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada Rektor, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, dan Kaprodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta serta seluruh mahasiswa peserta kegiatan yang telah terlibat dalam kegiatan ini. Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih banyak kepada Rektor Instituto Ciencia Da Saude (ICS) Timor Leste yang telah bersedia menjadi mitra kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Aliasuddin, A., Rahmi, N., Tabrani, M., Nashrillah, N., & Fachrurrozi, K. (2022). Pelatihan Online Metode Kuantitatif: Model Runtun Waktu Terapan. *Jurnal Pemberdayaan Umat*, 1(1), 51-59. doi:<https://doi.org/10.35912/jpu.v1i1.895>
- Andoyo, R., Nurhasanah, S., Huda, S., & Irza, D. (2022). Pemanfaatan Teknologi Virtual Meeting dalam Upaya Peningkatan Efektifitas Kegiatan Penyuluhan Kesehatan: Edukasi Pencegahan Stunting dengan Pangan Tinggi Protein. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 1817-1830. doi:<https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.7791>
- Ayele, A. D., Belay, H. G., Kassa, B. G., & Worke, M. D. (2021). Knowledge and Utilisation of Preconception Care and Associated Factors among Women in Ethiopia: Systematic Review and Meta-Analysis. *Reproductive health*, 18(1), 1-15. doi:<https://doi.org/10.1186/s12978-021-01132-9>
- Beebe, K. R., Lee, K. A., Carrieri-Kohlman, V., & Humphreys, J. (2007). The Effects of Childbirth Self-Efficacy and Anxiety During Pregnancy on Prehospitalization Labor. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 36(5), 410-418. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2007.00170.x>
- Benedetto, C., Borella, F., Divakar, H., O'Riordan, S. L., Mazzoli, M., Hanson, M., . . . McAuliffe, F. M. (2024). FIGO Preconception Checklist: Preconception Care for Mother and Baby. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 165(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.1002/ijgo.15446>
- Brown, H. K., Mueller, M., Edwards, S., Mill, C., Enders, J., Graves, L., . . . Dennis, C.-L. (2017). Preconception Health Interventions Delivered in Public Health and Community Settings: A Systematic Review. *Canadian Journal of Public Health*, 108(4), 388-397. doi:<https://doi.org/10.17269/CJPH.108.6029>
- Burrows, K., Sheeder, J., Lijewski, V., & Harper, T. (2022). Preconception Counseling: Identifying Ways to Improve Services. *American Journal of Perinatology Reports*, 12(1), 49-57. doi:<https://doi.org/10.1055/s-0041-1742272>
- Chivers, B. R., Boyle, J. A., Lang, A. Y., Teede, H. J., Moran, L. J., & Harrison, C. L. (2020). Preconception Health and Lifestyle Behaviours of Women Planning a Pregnancy: A Cross-Sectional Study. *Journal of Clinical Medicine*, 9(6), 1-14. doi:<https://doi.org/10.3390/jcm9061701>
- Dennis, C.-L., Brown, H. K., Brennenstuhl, S., Vigod, S., Miller, A., Castro, R. A., . . . Birken, C. (2022). Preconception Risk Factors and Health Care Needs of Pregnancy-Planning Women and Men with a Lifetime History or Current Mental Illness: A Nationwide Survey. *Plos One*, 17(6), 1-13. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270158>
- Du, L., La, X., Zhu, L., Jiang, H., Xu, B., Chen, A., & Li, M. (2021). Utilization of Preconception Care and its Impacts on Health Behavior Changes among Expectant Couples in Shanghai, China. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.1186/s12884-021-03940-0>
- Herizasyam, J. O. (2016). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 147-159.
- Ivena, V., & Aritonang, L. (2022). Perancangan Dunia Peran Profesi Untuk Edukasi Anak dengan Pendekatan Tema Simbolis. *Jurnal Ruang Luar dan Dalam*, 4(1), 44-51.
- Liu, S., Augustin, G., Ning, N., & Ota, E. (2025). Preconception Educational Interventions for Women, Present Landscape, Gaps, and Future Directions: A Scoping Review. *International Journal of Nursing Studies*, 169. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2025.105134>
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasraful, H., & Andina, F. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 7899-7906. doi:<https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29960>
- Maki, S., Awar, S. A., Alhosani, S., Alshamsi, L., Alzaabi, S., Alsaadi, M. A., . . . Wójtcowicz, S. (2024). Awareness and Knowledge About Preconception Healthcare: A Cross-Sectional Study of Early Years UAE Medical Students. *Journal of Clinical Medicine*, 14(1), 1-17. doi:<https://doi.org/10.3390/jcm14010181>

- Maretta, M. Y., Andhikias, Y. R., & Wulandari, R. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Perawatan Prakonsepsi melalui Booklet dan Pemberian Tablet Tambah Darah. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(2), 417-426. doi:<https://doi.org/10.32583/pskm.v11i2.1358>
- Maretta, M. Y., Rachmadi, D., Husin, F., Widyastuti, D. E., Widyastuti, D., Khuzaiyah, S., & Tayyeb, M. (2023). Increasing Attitude and Behavior of Delaying Pregnancy of the Risky Bride Candidates Through Preconceptive Health Education. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 11(1), 23-34. doi:<https://doi.org/10.20961/placentum.v11i1.70453>
- NHS. (2020). Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet. Retrieved from <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/statistics-on-obesity-physical-activity-and-diet/england-2020#>
- Olilingo, F. Z., & Santoso, I. (2022). Penyuluhan Kemandirian Pangan dalam Mengatasi Dampak Covid-19 di Desa Timbuolo. *Jurnal Pemberdayaan Umat*, 1(1), 21-27. doi:<https://doi.org/10.35912/jpu.v1i1.872>
- Panandita, A., Pristianto, A., & Arianto, Y. (2024). Edukasi Postur Tubuh untuk Nyeri Punggung Bawah di Posyandu Lansia Wulandari. *Jurnal Pemberdayaan Umat (JPU)*, 3(1), 31-39. doi:<https://doi.org/10.35912/jpu.v3i1.2711>
- Paputungan, F. (2023). Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 1-9. doi:<https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139>
- Pratiwi, R. M., Wahyuni, L., & Hariyono, R. (2022). Pengabdian Masyarakat Edukasi 2P1F dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Saat Isoman. *Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 4(4), 530-537. doi:<https://doi.org/10.36312/sasambo.v4i4.623>
- Priani, I. F., Afyanti, Y., & Kurniawati, W. (2019). Preparing Pregnancy Through Preconception Education Training. *Enfermería Clínica*, 29(2), 304-309. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.140>
- Rosyidah, M., Wisudawati, N., & Masruri, A. (2021). Edukasi Informasi Adaptasi Era New Normal Bagi Masyarakat. *Suluh Abdi*, 3(2), 123-130. doi:<https://doi.org/10.32502/sa.v3i2.4147>
- Stephenson, J., Heslehurst, N., Hall, J., Schoenaker, D. A., Hutchinson, J., Cade, J. E., . . . Barker, M. (2018). Before the Beginning: Nutrition and Lifestyle in the Preconception Period and its Importance for Future Health. *The Lancet*, 391(10132), 1830-1841. doi:[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(18\)30311-8](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(18)30311-8)
- Stephenson, J., Schoenaker, D. A., Hinton, W., Poston, L., Barker, M., Alwan, N. A., . . . de Lusignan, S. (2021). A Wake-Up Call for Preconception Health: A Clinical Review. *The British Journal of General Practice*, 71(706), 233-236. doi:<https://doi.org/10.3399/bjgp21X715733>
- Stewart, C., & Hall, J. (2024). Pregnancy Preparation Among Women and Their Partners in the UK: How Common is it and What do People do?. *Women's Reproductive Health*, 11(2), 429-442. doi:<https://doi.org/10.1101/2022.12.19.22283057>
- Suib, Suharyanta, D., & Nurhikmawati, A. (2024). Edukasi Pencegahan Tentang Diabetes Melitus Sejak Dini: Pengabdian Masyarakat di Desa Wonolelo Pleret Bantul. *Perawat Mengabdi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(1), 1-8. doi:<https://doi.org/10.53510/pmkep.v3i1.209>
- Sulistianto, H., Maretta, M. Y., Andhikias, Y. R., & Astuti, H. P. (2025). Pelatihan Patient Centered Care pada Mahasiswa Kesehatan sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Nyeri Perineum Ibu Post Partum. *Jurnal Pemberdayaan Umat*, 3(2), 81-89. doi:<https://doi.org/10.35912/jpu.v3i2.4132>
- Teshome, F., Kebede, Y., Abamecha, F., & Birhanu, Z. (2021). Practice of Preconception Care and Associated Factors among Pregnant Women in Manna District, Southwest Ethiopia: A Community-Based Cross-Sectional Study. *Journal of Women's Health Care*, 10(3), 1-8.
- Thalib, M. A. (2024). Pelatihan Aplikasi Publish or Perish (Pop) pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Syariah (Publish or Perish (Pop) Application Training for Sharia Accounting Students). *Jurnal Pemberdayaan Umat (JPU)*, 3(1), 1-9. doi:<https://doi.org/10.35912/jpu.v3i1.2414>
- Wulandari, M. (2023). Penerapan Edukasi Perkembangan Motorik Kasar untuk Ibu yang Mempunyai Anak Usia Dini 4-6 Tahun. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*, 3(1), 1-10.