



PENINGKATAN KESEHATAN WANITA SEPANJANG SIKLUS KEHIDUPAN PADA IBU HAMIL, BAYI-BALITA DAN REMAJA PEREMPUAN

Ety Aprianti^{1*}, Yulia Arifin²

^{1*}Universitas Mercubaktijaya, Email : etyaprianti@gmail.com

²Universitas Mercubaktijaya, Email : arifnyulia04@gmail.com

*email koresponden: etyaprianti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.62567/jpi.v2i2.3105>

Abstract

A woman's life cycle is a continuous process spanning conception, infancy, childhood, adolescence, adulthood, the reproductive years, and old age. At each of these stages, women undergo various physical, psychological, social, and reproductive changes that require appropriate attention and healthcare services. In reality, however, many women still do not receive optimal healthcare across these life phases. Another issue is the limited access to health information regarding the importance of maintaining women's health throughout the life cycle. The objective of this community service initiative is to improve women's health across the life cycle. The methods employed include providing education and health screenings for pregnant women, infants, toddlers, and adolescents.

Keywords: Woman Life Cycle, Health Education.

Abstrak

Daur kehidupan wanita merupakan proses yang berlangsung secara berkesinambungan mulai dari masa konsepsi, bayi, anak, remaja, dewasa, masa reproduksi, hingga lanjut usia. Pada setiap tahapan tersebut, wanita mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan reproduksi yang membutuhkan perhatian serta pelayanan kesehatan yang sesuai. Namun, dalam kenyataannya masih banyak wanita yang belum memperoleh pelayanan kesehatan yang optimal pada setiap fase kehidupannya. Permasalahan lainnya masih terbatasnya akses informasi kesehatan mengenai pentingnya menjaga kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupan. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupan. Metode yang diterapkan pada pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dan pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil, bayi balita dan remaja.

Kata Kunci: Siklus Kehidupan Wanita, Edukasi Kesehatan.

1. PENDAHULUAN

Daur kehidupan wanita merupakan proses yang berlangsung secara berkesinambungan mulai dari masa konsepsi, bayi, anak, remaja, dewasa, masa reproduksi, hingga lanjut usia. Pada setiap tahapan tersebut, wanita mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan reproduksi yang membutuhkan perhatian serta pelayanan kesehatan yang sesuai. Namun, dalam kenyataannya masih banyak wanita yang belum memperoleh pelayanan kesehatan yang optimal pada setiap fase kehidupannya. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan, rendahnya tingkat pendidikan, keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan, kondisi



ekonomi, budaya, serta kurangnya kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Pada masa kehamilan, masih terdapat ibu hamil yang mengalami masalah kesehatan seperti kekurangan energi kronis (KEK), anemia, hipertensi dalam kehamilan, diabetes gestasional, maupun komplikasi kehamilan lainnya. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya persalinan prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah, hingga meningkatnya angka kesakitan dan kematian ibu maupun bayi. Hal ini menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan sejak masa kehamilan masih perlu terus ditingkatkan melalui pemeriksaan kehamilan yang rutin, pemenuhan gizi yang seimbang, edukasi kesehatan, serta deteksi dini terhadap faktor risiko (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Pada masa bayi dan anak, permasalahan yang masih sering ditemukan adalah kurangnya pemenuhan gizi, stunting, kurangnya pemberian ASI eksklusif, rendahnya cakupan imunisasi di beberapa daerah, serta kurangnya stimulasi tumbuh kembang. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, maka dapat memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan belajar, dan kesehatan anak hingga dewasa. Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui pemenuhan gizi, imunisasi, pemantauan pertumbuhan, dan edukasi kepada orang tua menjadi sangat penting (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Memasuki masa remaja, perempuan menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan perubahan fisik maupun psikologis akibat pubertas. Banyak remaja putri mengalami anemia karena kekurangan zat besi yang disebabkan oleh menstruasi dan pola makan yang kurang baik. Selain itu, masih terdapat remaja yang memiliki pengetahuan terbatas mengenai kesehatan reproduksi, kebersihan saat menstruasi, serta pencegahan penyakit menular seksual. Di era digital, remaja juga dihadapkan pada pengaruh media sosial yang dapat memengaruhi pola hidup, kesehatan mental, dan cara mereka memandang diri sendiri (WHO, 2021).

Apabila tidak disertai dengan pendidikan kesehatan dan pendampingan yang memadai, kondisi tersebut dapat berdampak pada kualitas kesehatan remaja hingga masa dewasa. Pada masa dewasa dan masa reproduksi, wanita memiliki peran yang semakin kompleks sebagai individu, pekerja, pasangan, maupun ibu. Tuntutan pekerjaan, tanggung jawab dalam keluarga, serta kurangnya waktu untuk memperhatikan kesehatan sering menyebabkan wanita mengabaikan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, masih ditemukan kasus kehamilan berisiko, komplikasi persalinan, anemia, kanker serviks, kanker payudara, serta berbagai gangguan kesehatan reproduksi yang sebenarnya dapat dicegah melalui deteksi dini, imunisasi yang sesuai, pemeriksaan kesehatan rutin, dan penerapan pola hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Melihat kondisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap tahap dalam daur kehidupan wanita memiliki tantangan kesehatan yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan yang komprehensif dan berkesinambungan. Upaya peningkatan kesehatan wanita tidak hanya menjadi tanggung jawab tenaga kesehatan, tetapi juga memerlukan dukungan keluarga, masyarakat, lembaga pendidikan, serta pemerintah. Edukasi kesehatan, pemenuhan gizi, peningkatan akses pelayanan kesehatan, deteksi dini penyakit, serta penerapan perilaku hidup (Notoatmodjo, 2018).

2. METODE PENGABDIAN

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah pelayanan kesehatan masyarakat secara komprehensif mulai dari penyuluhan, pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil dan pemberian imunisasi pada bayi balita. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan pada setiap tahap kehidupan wanita. Materi yang diberikan meliputi pertumbuhan dan perkembangan bayi balita, kesehatan reproduksi, pemenuhan gizi, kebersihan diri, pencegahan anemia pada ibu hamil, perawatan selama kehamilan, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai dengan tahap daur kehidupan wanita sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan diri, keluarga, dan masyarakat. Tempat pengabdian masyarakat ini di posyandu beringin 6 Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin.



Berikut adalah rangkaian proses yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam melaksanakan kegiatan ini:

1- Perencanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara komprehensif. Adapun tahap perencanaan pada kegiatan ini meliputi:

- a. Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi permasalahan dan tingkat pengetahuan tentang kesehatan wanita di wilayah sepanjang siklus kehidupan.
- b. Berkoordinasi dengan bidan pembina wilayah dan kader Posyandu beringin 6 mengenai waktu, tempat, dan mekanisme pelaksanaan kegiatan.
- c. Berkoordinasi dengan bidan pembina wilayah, tim pelaksana, dan kader kesehatan mengenai pembagian tugas selama kegiatan berlangsung.
- d. Menyusun materi penyuluhan mengenai pencegahan anemia pada ibu hamil, perawatan selama kehamilan, pertumbuhan dan perkembangan bayi balita, pemenuhan gizi, kesehatan reproduksi, dan kebersihan diri pada remaja, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.
- e. Menyiapkan media edukasi berupa leaflet, poster, LCD/proyektor (jika tersedia), daftar hadir peserta, lembar pre-test dan post-test, serta perlengkapan lainnya yang diperlukan dalam kegiatan penyuluhan.

2- Produser Pelaksanaan

Proses kegiatan pengabdian masyarakat mengenai daur kehidupan wanita dilaksanakan di posyandu beringin 6 (wilayah kerja puskesmas air dingin) sesuai jadwal yang telah disepakati dengan pihak mitra. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap I

Mengumpulkan ibu hamil, bayi balita, dan remaja yang menjadi sasaran kegiatan penyuluhan, melakukan registrasi peserta, serta pengisian daftar hadir dan pre-test.

b. Tahap II

Pelaksanaan pengabdian masyarakat mengenai kesehatan wanita disepanjang siklus kehidupan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan pemeriksaan kesehatan. Materi yang diberikan meliputi tentang pencegahan anemia pada ibu hamil, perawatan selama kehamilan, pertumbuhan dan perkembangan bayi balita, pemenuhan gizi, kesehatan reproduksi, dan kebersihan diri pada remaja, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Di saat penyuluhan pada remaja juga dilakukan pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil dan pemberian imunisasi pada bayi balita.

c. Tahap III

Pelaksanaan diskusi, tanya jawab, membagikan leaflet sebagai media edukasi yang dapat dibawa pulang oleh peserta. Evaluasi pemahaman peserta melalui post-test, serta pemberian motivasi kepada ibu hamil, ibu yang memiliki bayi balita dan remaja agar menerapkan pemahaman kesehatan sesuai tahap daur kehidupan wanita.

3. Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tujuan kegiatan pengabdian masyarakat telah tercapai serta menilai efektivitas program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan dengan mengamati keaktifan peserta selama kegiatan, tingkat partisipasi dalam sesi diskusi, serta kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan yang diberikan setelah penyuluhan. Selain itu, peserta dapat diminta mengisi kuesioner atau lembar evaluasi sederhana mengenai pemahaman terhadap materi, manfaat kegiatan, serta saran untuk perbaikan program di masa mendatang. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta mengenai daur kehidupan wanita serta sebagai dasar dalam menyusun tindak lanjut kegiatan. Apabila masih ditemukan peserta yang belum memahami materi tertentu, maka dapat direncanakan kegiatan edukasi lanjutan atau pendampingan secara berkala. Dengan adanya evaluasi yang berkesinambungan, diharapkan program kesehatan mengenai daur kehidupan wanita dapat memberikan manfaat yang nyata, meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan pada setiap tahap kehidupan, serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat ini diikuti oleh 10 ibu hamil, 25 bayi-balita dan 20 remaja perempuan. Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan oleh pembawa acara, yang kemudian dilanjutkan dengan pengenalan, dan dilanjutkan oleh pemateri. Pada sesi ibu hamil penyuluhan tentang anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian selama kehamilan. Peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan menyebabkan ibu lebih berisiko mengalami kekurangan zat besi apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi. Pencegahan anemia dilakukan melalui pemenuhan gizi, konsumsi makanan sumber zat besi, serta kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) sesuai anjuran tenaga kesehatan. Ibu hamil juga perlu melakukan pemeriksaan kehamilan secara teratur. Pemeriksaan kehamilan atau *Antenatal Care* (ANC) bertujuan memastikan kesehatan ibu dan janin serta mendeteksi faktor risiko dan komplikasi sedini mungkin. Pemeriksaan kadar hemoglobin dapat membantu mendeteksi anemia sehingga penatalaksanaan dapat dilakukan lebih dini. Edukasi dalam kegiatan PkM perlu menekankan bahwa konsumsi Tablet Tambah Darah bukan sekadar kewajiban, tetapi merupakan salah satu upaya penting untuk menjaga kesehatan ibu dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin.



Gambar 1. Pembukaan sekaligus pemaparan materi



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan ibu hamil



Gambar 3. Pemeriksaan tumbuh kembang bayi balita

Pada sesi bayi balita khususnya orang tua yang memiliki bayi balita diberikan pemahaman mengenai pentingnya melakukan pemantauan pertumbuhan dan perkembangan secara berkala. Pemantauan dapat dilakukan melalui kegiatan Posyandu maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Orang tua juga perlu mengenali tanda-tanda keterlambatan perkembangan sehingga dapat dilakukan stimulasi dan intervensi sedini mungkin. Stimulasi perkembangan sebaiknya dilakukan sesuai usia anak melalui aktivitas sederhana dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengajak anak berbicara, bermain, membaca buku, bernyanyi, serta memberikan kesempatan kepada anak untuk bergerak dan mengeksplorasi lingkungan secara aman. Pemenuhan kebutuhan dasar anak yang meliputi asah, asih, dan asuh juga menjadi bagian penting dalam mendukung tumbuh kembang optimal.

Pada sesi remaja edukasi kesehatan reproduksi perlu diberikan sejak remaja sebagai upaya membentuk perilaku yang bertanggung jawab dan mencegah berbagai masalah kesehatan reproduksi. Materi yang diberikan dapat mencakup pengenalan organ reproduksi, pubertas, menstruasi yang sehat, kebersihan organ reproduksi, pencegahan infeksi menular seksual, pencegahan kehamilan yang tidak direncanakan, serta pentingnya menghindari perilaku berisiko. Pada remaja putri, edukasi juga diarahkan pada pentingnya mengenali menstruasi yang normal dan tidak normal serta pemenuhan zat



besi untuk mencegah anemia. Pendidikan kesehatan reproduksi yang tepat, ilmiah, dan sesuai usia diharapkan dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengambil keputusan yang sehat dan bertanggung jawab.

Kebersihan diri merupakan salah satu upaya sederhana tetapi penting dalam mencegah penyakit. Edukasi *personal hygiene* dalam kegiatan PkM dapat meliputi kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, menjaga kebersihan tubuh, rambut, kuku, pakaian, gigi dan mulut, serta menjaga kebersihan organ reproduksi. Pada anak-anak, orang tua memiliki peranan penting dalam membentuk kebiasaan hidup bersih sejak dini. Anak perlu dibiasakan mencuci tangan sebelum makan, setelah menggunakan toilet, setelah bermain, dan ketika tangan terlihat kotor. Pada remaja dan perempuan, kebersihan menstruasi juga perlu mendapat perhatian. Penggunaan pembalut yang bersih, menggantinya secara berkala, serta menjaga kebersihan area genital merupakan bagian dari praktik kebersihan menstruasi yang baik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya akses informasi kesehatan yang benar dan mudah dipahami oleh masyarakat. Informasi yang diperoleh sering kali berasal dari sumber yang belum tentu dapat dipertanggungjawabkan sehingga menimbulkan kesalahpahaman mengenai kesehatan reproduksi dan kesehatan wanita. Kurangnya kegiatan edukasi dan penyuluhan yang berkelanjutan juga menyebabkan masyarakat belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya menjaga kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupan.

Setelah dilakukan edukasi pada ibu hamil, ibu yang memiliki bayi balita dan remaja didapatkan 100% ibu hamil, ibu yang memiliki bayi balita dan remaja 100% sudah tersosialisasi tentang pertumbuhan dan perkembangan bayi balita, kesehatan reproduksi, pemenuhan gizi, kebersihan diri, pencegahan anemia pada ibu hamil, perawatan selama kehamilan, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta PkM sebesar 80% tentang materi pada ibu hamil, bayi balita dan remaja. Edukasi berjalan lancar sesuai rencana dan diikuti dengan antusias oleh peserta. Masih banyak permasalahan kesehatan lain pada ibu hamil, bayi balita dan remaja yang perlu diberikan sebagai bentuk pengabdian masyarakat. Diharapkan dukungan yang penuh dari pihak kelurahan, Puskesmas, dan lintas sektor untuk memperkuat pelaksanaan Posyandu agar dapat menjangkau lebih banyak masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Pedoman Pelayanan Kesehatan Remaja. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2022. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC.
- Proverawati, Atikah & Asfuah, Siti. 2022. Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2022. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2022. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization. 2022. Women's Health. Geneva: WHO.
- World Health Organization. 2021. Adolescent and Young Adult Health. Geneva: WHO.