



## HERO (*Helping and Empowering Women*): Dukungan Pra-Konsepsi untuk Perempuan Usia Reproduksi

Rizqie Putri Novembriani<sup>1</sup>, Tisnalia Merdy Andyastanti<sup>1</sup>, Winny Kirana Hasanah<sup>1</sup>, Alifia Candra Puriastuti<sup>1</sup>, Almira Dwi Aghnani<sup>2</sup>, Falaah Azurra Desyasti<sup>2</sup>, Zulfa Rahmawati<sup>2</sup>, Nina Rini Suprobo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Malang, Jl. Cakrawala No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Cakrawala No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145

\*Email korespondensi: [rizqie.putri.fik@um.ac.id](mailto:rizqie.putri.fik@um.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 06 Nov 2024

Accepted: 27 Feb 2025

Published: 30 Mar 2025

#### Kata kunci:

Edukasi  
Keluarga berencana;  
Kesehatan reproduksi;  
Prakonsepsi;  
Wanita usia subur

### A B S T R A K

**Background:** Program HERO (*Helping and Empowering Women in Reproductive Choices*) merupakan inisiatif pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan perempuan usia subur di Desa Sumbersekar, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Analisis situasi terhadap Praktik Mandiri Bidan Sunarni mengungkap sejumlah tantangan signifikan, yaitu kurangnya kader kesehatan desa yang terlatih secara memadai untuk mendukung tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi dan rendahnya kesadaran masyarakat yang bersumber dari faktor pendidikan dan ekonomi. **Metode:** Dilaksanakan pada bulan September 2024 dan melalui dua sesi edukasi yang melibatkan tenaga kesehatan desa dan perempuan usia subur, program ini memberikan informasi tentang keluarga berencana, kesehatan reproduksi, dan gizi prakonsepsi. Sebelum dan sesudah kegiatan, peserta mengikuti pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata nilai posttest (89,80) dibandingkan pretest (57,80). Selain itu, distribusi tingkat pengetahuan menunjukkan peningkatan kategori "baik" dari 0% pada pretest menjadi 76% pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai kesehatan prakonsepsi. Tindak lanjut dan monitoring oleh kader desa diperlukan untuk menjaga keberlanjutan pengetahuan dan perilaku sehat yang telah diperoleh. **Kesimpulan:** Pentingnya untuk membangun keberhasilan inisiatif HERO dengan menerapkan program pendidikan yang sedang berlangsung dan mengatasi kesenjangan pengetahuan yang tersisa.

### A B S T R A C T

**Background:** The HERO (Helping and Empowering Women in Reproductive Choices) program is a community service initiative aimed at enhancing the knowledge of women of reproductive age in Sumbersekar Village, Dau District, Malang Regency. A situational analysis of Midwife Sunarni's practice revealed significant challenges: a shortage of adequately trained village health cadres to support healthcare professionals in delivering reproductive health education and low community awareness stemming from educational and economic factors. **Method:** Conducted in September 2024 and through two educational sessions involving village health workers and women of

**Keyword:**  
Education;  
Family planning;  
Reproductive health;  
Preconception;  
Women of childbearing age

reproductive age, the program provided information on family planning, reproductive health, and preconception nutrition. Participants completed pretests and posttests to assess knowledge improvement before and after the sessions. **Result:** Results showed a significant increase in the average posttest score (89.80) compared to the pretest score (57.80). The distribution of knowledge levels also indicated a rise in the "high" category from 0% in the pretest to 76% in the posttest. This program successfully demonstrated the effectiveness of education in improving preconception health knowledge among women of reproductive age. Follow-up and monitoring by village health workers are necessary to sustain the knowledge and healthy behaviors promoted by the program. **Conclusion:** It is important to build on the success of the HERO initiative by implementing ongoing education programs and addressing remaining knowledge gaps.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Berinvestasi pada tahun-tahun awal kehidupan anak Tenaga kesehatan reproduksi memainkan peran krusial dalam memberikan perawatan serta konseling yang proaktif bagi pasien dan keluarganya sebelum, selama, dan setelah kehamilan (TAMK, 2021; AAFP, 2022). Layanan prakonsepsi, yang disesuaikan secara individu, bertujuan untuk mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi, meningkatkan peluang konsepsi ketika diinginkan, serta memberikan konseling kontrasepsi untuk mencegah kehamilan yang tidak direncanakan (WHO & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/CCP, 2018; UNFPA, 2022). Peningkatan kesehatan prakonsepsi juga menjadi bagian dari strategi utama dalam mencapai 10 Komitmen Keluarga Berencana Pemerintah Indonesia Tahun 2030 (Government of Indonesia, 2023).

Pentingnya layanan kesehatan prakonsepsi terlihat dari efektivitasnya dalam mengatasi faktor risiko yang dapat diubah, seperti kematian ibu, kematian neonatal, kehamilan yang tidak direncanakan, cacat lahir, kelahiran prematur, dan gangguan pertumbuhan janin dalam kandungan (Walker et al., 2022; Kurniawati et al., 2023). Namun, data dari *Maternal Perinatal Death Notification* (MPDN) menunjukkan bahwa angka kematian ibu dan bayi masih tinggi di Indonesia, dengan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Salah satu tujuan utama *Sustainable Development Goals* (SDGs) adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi (WHO, 2017). Namun, Angka Kematian Ibu (AKI) dan angka kematian neonatal masih berada di atas target yang ditetapkan (Badan Pusat Statistik, 2023). Angka kematian ibu yang tinggi, sekitar 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, jauh dari target yang ditetapkan yaitu 183 per 100.000 KH pada tahun 2024, menunjukkan perlunya upaya lebih lanjut dalam meningkatkan layanan kesehatan prakonsepsi dan edukatif (Badan Pusat Statistik, 2023).

Pentingnya layanan kesehatan prakonsepsi juga tercermin dari kondisi kesehatan rentan yang dihadapi oleh wanita usia subur, seperti anemia, kekurangan energi kronis, penyakit menular, dan penyakit tidak menular, yang dapat memperburuk kesehatan wanita selama kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan (Linda et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan proaktif terhadap perawatan kesehatan prakonsepsi menjadi sangat penting dalam upaya mencapai target SDGs terkait penurunan angka kematian ibu dan bayi di tahun 2030 (UNFPA, 2018). Upaya peningkatan kesadaran, pengetahuan, dan akses terhadap perawatan kesehatan

reproduksi di Indonesia melalui edukasi dan konseling yang komprehensif diharapkan dapat membantu wanita usia subur untuk membuat pilihan yang lebih baik terkait kesehatan mereka sebelum memasuki fase kehamilan.

Berdasarkan latar belakang di atas, pengusul ingin melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa program "HERO (*Helping and Empowering Women in Reproductive Choices*): Pendampingan Prakonsepsi bagi Wanita Usia Subur", dengan tujuan untuk memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan akses terhadap layanan kesehatan reproduksi.

## MASALAH

Praktik Mandiri Bidan Sunarni, S.ST, M. Mkes. yang terletak di Desa Sumbersekar, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang, berlokasi di daerah dengan populasi yang padat dan akses layanan kesehatan terbatas. Meski kesadaran masyarakat tentang pentingnya perawatan pra konsepsi mulai meningkat, masih ada kebutuhan yang belum terpenuhi dalam penyediaan layanan kesehatan reproduksi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, dan budaya setempat turut memengaruhi akses dan partisipasi masyarakat, khususnya wanita usia subur, dalam layanan kesehatan reproduksi.

Melalui analisis situasi yang dilakukan melalui observasi dan diskusi langsung dengan mitra, ditemukan beberapa masalah mendesak yang dihadapi Praktik Mandiri Bidan Sunarni dalam upaya memberikan layanan pendampingan pra konsepsi secara optimal kepada masyarakat. Beberapa masalah utama mitra yang diidentifikasi antara lain:

1. Keterbatasan Sumber Daya Manusia: Mitra mengalami kendala dalam menyediakan layanan yang berkualitas dan berkelanjutan karena terbatasnya jumlah kader kesehatan desa yang terlatih secara memadai untuk mendukung tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan reproduksi. Keterbatasan ini berdampak pada layanan pendampingan pra konsepsi yang efektif dan terarah.
2. Kurangnya Pemahaman dan Kesadaran Masyarakat: Tingkat partisipasi masyarakat, khususnya wanita usia subur, dalam layanan pra konsepsi masih rendah, yang sebagian besar disebabkan oleh minimnya pemahaman tentang pentingnya perawatan pra konsepsi. Rendahnya tingkat kesadaran ini mengakibatkan penerimaan layanan pendampingan tidak maksimal, sehingga upaya pencegahan risiko kesehatan reproduksi masih kurang efektif.

Berdasarkan permasalahan di atas, Praktik Mandiri Bidan Sunarni membutuhkan solusi yang dapat meningkatkan kapasitas sumber daya manusia dan memperkuat pendekatan berbasis komunitas agar layanan yang disediakan lebih optimal dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat. Dalam konteks ini, diperlukan pelatihan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan kompetensi dalam bidang kesehatan reproduksi, serta kegiatan sosialisasi yang berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya perawatan pra konsepsi.

Program yang dirancang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pokok ini dengan target utama sebagai berikut:

1. Meningkatkan Kapasitas SDM

Memberikan pelatihan kepada kader agar lebih terampil dan siap dalam memberikan layanan pendampingan pra konsepsi yang komprehensif dan berkualitas.

## 2. Meningkatkan Kesadaran dan Partisipasi Masyarakat

Melakukan edukasi dan pendekatan langsung kepada masyarakat, khususnya wanita usia subur, melalui kegiatan sosialisasi dan penyuluhan berbasis komunitas yang relevan dan mudah diakses. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya perawatan pra konsepsi, sehingga lebih banyak wanita usia subur yang berpartisipasi dalam layanan ini.

Dengan pendekatan yang lebih menyeluruh ini, diharapkan program pendampingan pra konsepsi di Praktik Mandiri Bidan Sunarni dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan reproduksi wanita usia subur di wilayah Sumbersekar dan sekitarnya.

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat "HERO (*Helping and Empowering Women in Reproductive Choices*)" dilakukan melalui beberapa tahapan terstruktur guna memastikan kelancaran dan efektivitas kegiatan. Berikut tahapan yang dilakukan:

### 1. Perizinan kepada Pihak Desa Sumbersekar, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang

Langkah awal yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah mengurus perizinan kepada pihak Desa Sumbersekar. Pengurusan izin ini penting untuk memperoleh dukungan dari pemerintah desa dan memastikan bahwa kegiatan dapat dilaksanakan sesuai peraturan yang berlaku di wilayah tersebut. Komunikasi intensif dilakukan dengan perangkat desa untuk menjelaskan tujuan dan manfaat program bagi masyarakat, khususnya wanita usia subur di Desa Sumbersekar.

### 2. Koordinasi dengan Pihak Desa Sumbersekar dan Kader Pokja 4

Setelah memperoleh izin yang diperlukan, tim pengabdian masyarakat berkoordinasi dengan perangkat desa dan perwakilan Kader Pokja 4. Koordinasi ini meliputi penentuan jadwal dan tempat kegiatan, jumlah sasaran, serta pembagian peran dan tanggung jawab pelaksanaan program. Empat puluh orang Kader Pokja 4 yang aktif mengikuti posyandu dan program kesehatan lainnya di desa menghadiri kegiatan ini. Selain itu, 10 ibu hamil juga dilibatkan dalam inisiatif ini untuk mendapatkan manfaat langsung dari sesi edukasi. Kader Pokja 4 dipilih sebagai mitra utama karena memiliki akses yang luas dan pemahaman yang mendalam terhadap kondisi kesehatan masyarakat setempat, khususnya terkait kesehatan ibu dan anak.

### 3. Persiapan Tempat dan Fasilitas untuk Pengabdian Masyarakat

Kegiatan edukasi dilaksanakan di Balai Dusun Krajan, Desa Sumbersekar, yang telah disetujui sebagai lokasi kegiatan. Sebagian besar fasilitas seperti ruangan dan kursi disediakan oleh pihak desa. Tim pengabdian juga memastikan ketersediaan materi pendukung seperti modul edukasi serta alat tulis. Persiapan dilakukan beberapa hari sebelum kegiatan untuk memastikan segala kebutuhan logistik sudah siap, sehingga kegiatan bisa berlangsung tanpa hambatan teknis.

#### 4. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi

Berikut adalah rangkaian acara untuk program HERO.

**Tabel 1.** Rangkaian Kegiatan Acara HERO

Sesi	Topik Utama	Subtopik/ Bahan Edukasi
<b>Sesi 1: Kesehatan Reproduksi Wanita</b>	Definisi dan Ruang Lingkup	- Pengertian kesehatan reproduksi
	Kesehatan Reproduksi	- Komponen utama kesehatan reproduksi wanita
	Anatomi dan Fisiologi	- Struktur dan fungsi organ reproduksi Wanita
	Sistem Reproduksi Wanita	- Siklus menstruasi dan ovulasi
	Masalah Kesehatan Reproduksi Umum	- Gangguan menstruasi - Infeksi menular seksual (IMS) - Kondisi medis yang mempengaruhi kesuburan
Rangkuman Kegiatan		Penarikan kesimpulan dan ajakan untuk terus menerapkan ilmu yang didapat
<b>Sesi 2: Persiapan Sebelum Kehamilan</b>	Pentingnya Persiapan Sebelum Kehamilan	- Mengapa persiapan penting untuk kesehatan ibu dan bayi - Pemeriksaan kesehatan pra-kehamilan
	Kesehatan Fisik dan Nutrisi	- Nutrisi dan diet yang sehat - Pengelolaan berat badan
	Kesehatan Mental dan Emosional	- Mengelola stres dan kecemasan - Dukungan psikososial
	Gaya Hidup Sehat	- Aktivitas fisik dan olahraga - Menghindari zat berbahaya (rokok, alkohol, narkoba)
	Rangkuman Kegiatan	Penarikan kesimpulan dan ajakan untuk terus menerapkan ilmu yang didapat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui presentasi menggunakan PowerPoint, pembagian modul edukasi dan diskusi interaktif atau sesi tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta. Metode ini memastikan transfer pengetahuan yang efektif dan keterlibatan aktif, yang memungkinkan peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mengklarifikasi masalah yang terkait dengan kesehatan reproduksi dan prakonsepsi.

#### 5. Evaluasi Melalui Pretest dan Posttest

Untuk mengukur efektivitas kegiatan, pretest dan posttest dilakukan kepada peserta sebelum dan setelah sesi edukasi. Tes ini berisi pertanyaan tentang kesehatan prakonsepsi, reproduksi, dan gizi. Hasil pretest memberikan gambaran awal tentang pengetahuan peserta, sementara hasil posttest mengukur peningkatan pemahaman setelah edukasi diberikan. Data dari kedua tes ini digunakan untuk menganalisis dampak program secara keseluruhan.

#### 6. Monitoring dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan edukasi selesai, tim pengabdian melakukan monitoring dengan bekerja sama dengan Kader Pokja 4 untuk menindaklanjuti para wanita usia subur. Kader desa diinstruksikan untuk terus memberikan dukungan dan informasi tambahan kepada wanita yang membutuhkan bantuan lebih lanjut terkait kesehatan prakonsepsi.



Gambar 1. Modul HERO

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bulan April hingga Agustus, kegiatan berfokus pada penyusunan modul, perizinan, dan persiapan kegiatan. Kegiatan dihadiri oleh 40 kader Pokja 4 dan 10 ibu hamil di Desa Sumbersekar, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang dan dilaksanakan dalam dua sesi.

a. Sesi Pertama (28 September 2024): Selama sesi ini, tim memberikan edukasi kepada petugas kesehatan desa dan ibu hamil tentang kesehatan reproduksi wanita. Kader berpartisipasi aktif dalam diskusi dengan menyampaikan pengalaman mereka tentang masalah kesehatan reproduksi yang umum terjadi di masyarakat, seperti keluhan menstruasi, kekhawatiran tentang infertilitas, dan keengganan untuk mencari perawatan medis. Beberapa ibu hamil juga berbagi pengalaman mereka sendiri, khususnya seputar ketidakteraturan siklus menstruasi dan masalah reproduksi.

Sebagai tanggapan, tim mendorong diskusi untuk menekankan pentingnya keseimbangan hormon dalam siklus menstruasi dan bagaimana faktor gaya hidup memengaruhi kesehatan reproduksi. Kegiatan menjadi lebih menarik ketika para kader bertanya bagaimana mereka dapat memberikan edukasi yang lebih baik kepada wanita di komunitas mereka tentang mengenali gejala awal gangguan kesehatan reproduksi. Tim memberikan saran praktis, seperti cara menyampaikan topik yang sensitif dan kapan harus merujuk pasien ke tenaga kesehatan. Dokumentasi kegiatan sesi pertama dapat dilihat pada [Gambar 2](#).

b. Sesi Kedua (29 September 2024): Sesi kedua difokuskan pada perawatan prakonsepsi, pilihan kontrasepsi, dan menjaga kesehatan reproduksi. Sesi dimulai dengan penjelasan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan prakonsepsi, nutrisi yang tepat, dan kesejahteraan mental. Untuk membuat kegiatan lebih menarik, tim menyelipkan sesi praktik di mana para peserta mengevaluasi BMI mereka dan mendiskusikan hasil perhitungannya. Banyak peserta yang cukup terkejut saat mengetahui bagaimana berat badan dan pola makan dapat memengaruhi kesuburan, yang mendorong diskusi lebih dalam mengenai kebiasaan makan sehat dan olahraga sebelum kehamilan. Beberapa kader juga menyampaikan keprihatinan tentang rendahnya pemahaman tentang kontrasepsi di desa dan kurangnya pemahaman mengenai metode kontrasepsi tertentu.

Tim mengatasi kekhawatiran ini dengan menjelaskan keuntungan dari berbagai alternatif kontrasepsi, dan menawarkan saran tentang bagaimana cara membantu wanita dalam memilih metode kontrasepsi terbaik sesuai dengan status kesehatan dan tujuan keluarga berencana mereka. Dokumentasi kegiatan sesi pertama dapat dilihat pada [Gambar 3](#).

Sepanjang kedua sesi, diskusi kolaboratif memperkuat kepercayaan diri para kader dalam menyebarluaskan informasi kesehatan reproduksi sekaligus memungkinkan ibu hamil memperoleh panduan yang dipersonalisasi dengan kebutuhan kesehatan mereka. Hasil tingkat pengetahuan sasaran dapat dilihat pada [Tabel 2](#).

**Tabel 2.** Nilai Pretest dan Posttest

Kategori	Pretest	Posttest
Nilai Minimal	20	50
Nilai Maksimal	80	100
Rata-rata	57,8	89,8

Skor rata-rata meningkat dari 57,8 pada pretest menjadi 89,8 pada posttest, menunjukkan peningkatan substansial dalam pengetahuan peserta setelah intervensi pendidikan. Sasaran dikelompokkan tingkat pengetahuannya berdasarkan *cut off point* sebesar 60. Skor di atas 60 dikategorikan sebagai pengetahuan baik, sedangkan skor 60 ke bawah dikategorikan sebagai pengetahuan kurang.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Kategori

Kategori	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Kurang	21	42	1	2
Cukup	29	58	11	22
Baik	0	0	38	76
Jumlah	50	100	50	100

Dari [Tabel 3](#), dapat diketahui bahwa sebelum intervensi, 42% peserta memiliki pengetahuan kurang, dan tidak ada yang mendapat skor dalam kategori baik. Setelah intervensi, hanya 2% yang tetap berada dalam kategori kurang, sementara 76% mencapai tingkat pengetahuan yang baik.



**Gambar 2.** Kegiatan HERO Sesi Pertama (Sumber: Dokumen pribadi)

Temuan dari inisiatif HERO menggarisbawahi peran penting intervensi pendidikan yang ditargetkan dalam meningkatkan pengetahuan perempuan tentang kesehatan prakonsepsi. Peningkatan tingkat pengetahuan yang signifikan di antara peserta, sebagaimana dibuktikan oleh hasil pretest dan posttest, sejalan dengan literatur yang ada yang menekankan pentingnya pendidikan kesehatan dalam mempromosikan pilihan reproduksi yang tepat. Misalnya, Cairncross et al. (2019) menyoroti bahwa pengukuran pengetahuan kesehatan prakonsepsi yang efektif sangat penting untuk memahami dan meningkatkan perilaku kesehatan di kalangan wanita. Inisiatif HERO berhasil memenuhi kebutuhan ini dengan menyediakan sumber daya pendidikan terstruktur yang memberdayakan peserta untuk membuat keputusan yang tepat mengenai kesehatan reproduksi mereka.



**Gambar 3.** Kegiatan HERO Sesi Kedua (Sumber: Dokumen pribadi)

Hasil kegiatan ini juga konsisten dengan berbagai studi yang menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah program pendidikan yang terstruktur. Penelitian sebelumnya juga mendukung bahwa intervensi pendidikan dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan berbagai kelompok populasi. Misalnya, penelitian oleh Gupta et al. (2018) menunjukkan adanya peningkatan kesadaran yang signifikan di kalangan mahasiswa kedokteran setelah sesi pendidikan, yang memperkuat gagasan bahwa intervensi pendidikan yang terarah dapat meningkatkan retensi dan penerapan pengetahuan. Temuan ini juga sejalan dengan studi yang menemukan bahwa intervensi pendidikan berbasis teori mampu meningkatkan perilaku terkait kesehatan, mirip dengan peningkatan pengetahuan yang diamati dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini (Kheiri et al., 2019; Sitaresmi et al., 2020).

Selain itu, hambatan untuk mencari informasi tentang kesehatan prakonsepsi, seperti yang diidentifikasi oleh Bortolus et al. (2017), dikurangi melalui strategi keterlibatan masyarakat yang digunakan dalam inisiatif HERO. Dengan menumbuhkan lingkungan yang mendukung di mana wanita dapat berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, program ini mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa memiliki. Hal ini sejalan dengan temuan Khan et al. (2019), yang menekankan bahwa sikap dan perilaku positif mengenai kesehatan prakonsepsi dipengaruhi oleh dukungan sosial dan keterlibatan masyarakat. Inisiatif HERO mencontohkan bagaimana pendekatan berbasis komunitas dapat secara efektif mempromosikan pendidikan dan keterlibatan kesehatan, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan hasil kesehatan.

Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa wanita yang terinformasi lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku sehat, mencari perawatan medis yang tepat, dan mengadvokasi hak

reproduksi mereka (Ojukwu et al., 2016; Nascimento et al., 2019). Temuan serupa menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik kesehatan ibu di Gambia (Bah et al., 2021). Hasil ini memperkuat bukti bahwa intervensi pendidikan yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku dalam berbagai konteks. Dengan membekali perempuan dengan pengetahuan tentang kesehatan prakonsepsi, inisiatif HERO berkontribusi pada tujuan kesehatan masyarakat yang lebih luas yang bertujuan untuk meningkatkan hasil kesehatan ibu dan anak. Teshome et al. (2020) menemukan kesenjangan yang signifikan dalam pengetahuan perempuan tentang perawatan prakonsepsi, menunjukkan bahwa inisiatif pendidikan seperti HERO sangat penting untuk mengatasi kesenjangan ini dan mempromosikan praktik reproduksi yang lebih sehat.

Selain itu, fokus inisiatif HERO pada kesehatan prakonsepsi sejalan dengan meningkatnya pengakuan akan pentingnya fase ini dalam kesinambungan perawatan untuk kesehatan ibu dan anak. Dean et al. (2014) berpendapat bahwa perawatan prakonsepsi sangat penting untuk mempercepat peningkatan hasil kesehatan, karena mempersiapkan wanita untuk kehamilan yang sehat dan mengurangi risiko hasil yang merugikan. Kegiatan HERO tidak hanya meningkatkan pengetahuan individu tetapi juga berkontribusi pada budaya literasi kesehatan yang memberdayakan perempuan untuk bertanggung jawab atas kesehatan reproduksi mereka.

Pendidikan yang dipimpin oleh teman sebaya dan keterlibatan komunitas juga berperan dalam meningkatkan retensi pengetahuan. Studi tentang pengaruh pendidikan kesehatan oleh teman sebaya di antara remaja yang hidup dengan HIV menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam praktik pengetahuan dan kepatuhan (Asaolu et al., 2023). Melibatkan anggota komunitas dalam proses pendidikan dapat meningkatkan keterlibatan peserta dan retensi pengetahuan, yang merupakan strategi yang relevan untuk diterapkan dalam intervensi serupa di masa mendatang.

Terlepas dari hasil positif yang diamati dalam inisiatif ini, penting untuk mengakui keterbatasan tertentu. Ukuran sampel, meskipun mewakili komunitas lokal, mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, ketergantungan pada penilaian pengetahuan yang dilaporkan sendiri dapat menimbulkan bias, karena peserta mungkin melebih-lebihkan pemahaman mereka tentang materi. Penelitian di masa depan harus mempertimbangkan studi longitudinal untuk menilai retensi pengetahuan jangka panjang dan dampak intervensi pendidikan terhadap perilaku kesehatan (Munthali et al., 2021). Studi semacam itu dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang keberlanjutan perolehan pengetahuan dan terjemahannya ke dalam perilaku yang meningkatkan kesehatan.

## KESIMPULAN

Kesimpulannya, kegiatan HERO telah menunjukkan efektivitas intervensi pendidikan dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi di kalangan wanita usia subur. Peningkatan yang signifikan dalam nilai tes dan pergeseran positif dalam kategori pengetahuan mencerminkan keberhasilan program dalam memberdayakan peserta untuk membuat pilihan reproduksi yang tepat. Ketika masyarakat terus menavigasi kompleksitas kesehatan reproduksi, inisiatif seperti HERO memainkan peran penting dalam menumbuhkan kesadaran dan pemahaman.

Untuk kedepannya penting untuk membangun keberhasilan inisiatif HERO dengan menerapkan program pendidikan yang sedang berlangsung dan mengatasi kesenjangan pengetahuan yang tersisa. Dengan memprioritaskan pendidikan kesehatan reproduksi perempuan, masyarakat dapat bekerja menuju hasil yang lebih sehat bagi perempuan dan keluarga mereka. Inisiatif HERO berfungsi sebagai bukti kekuatan pendidikan dalam mengubah kehidupan dan menggarisbawahi pentingnya investasi berkelanjutan dalam inisiatif kesehatan perempuan. Melalui upaya kolaboratif dan komitmen berkelanjutan, kita dapat memberdayakan perempuan untuk bertanggung jawab atas kesehatan reproduksi mereka dan membuat pilihan berdasarkan informasi yang berdampak positif pada kehidupan mereka dan kehidupan generasi mendatang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Malang atas dukungan dana hibah internal yang memungkinkan terlaksananya kegiatan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada mitra, Desa Sumbersekar dan Kader Pokja 4, atas kerja sama dan partisipasi yang baik selama persiapan hingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- AAFP. (2022, September). *Preconception Care (Position Paper)*. American Academy of Family Physician. Diakses pada: <https://www.aafp.org/about/policies/all/preconception-care.html>
- Asaolu, O., Alawode, G., Ajike, S., Ogunsanmi, O., Bello, M., Ibitoye, J., Oyeyemi, A., Adeniran, A., Emeka, C., Obembe, O., Ojelade, O., Asaolu, O., Ugwu, A., Obanubi, C., Abubakar, A., Asaolu, A., Asaolu, O., Nalda, N., Amao, A., ... Agbede, C. (2023). The The Influence of Peer-Led Health Education Intervention on Medication Adherence Practices Among Youths Living with HIV In Nigeria. *Medical Research Archives*, 11(8). <https://doi.org/10.18103/mra.v11i8.4285>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020. In *Badan Pusat Statistik*. Diakses pada: <https://papua.bps.go.id/pressrelease/2018/05/07/336/indeks-pembangunan-manusia-provinsi-papua-tahun-2017.html>
- Bah, H. T.-, Adeyemo, F. O., & Okonofua, F. E. (2021). Effects of health education on spousal knowledge and participation in birth preparedness in Farafenni Regional Hospital, The Gambia: a randomized trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03605-y>
- Bortolus, R., Oprandi, N. C., Rech Morassutti, F., Marchetto, L., Filippini, F., Agricola, E., Tozzi, A. E., Castellani, C., Lalatta, F., Rusticali, B., & Mastroiacovo, P. (2017). Why women do not ask for information on preconception health? A qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-016-1198-z>
- Cairncross, Z. F., Ravindran, S., Yoganathan, S., Dennis, C. L., Enders, J., Graves, L., Mill, C., Telner, D., & Brown, H. K. (2019). Measurement of Preconception Health Knowledge: A Systematic Review. In *American Journal of Health Promotion*, 33(6). <https://doi.org/10.1177/0890117119835518>
- Dean, S. V., Lassi, Z. S., Imam, A. M., & Bhutta, Z. A. (2014). Preconception care: Closing the gap in the continuum of care to accelerate improvements in maternal, newborn and child health. In *Reproductive Health*, 11. <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-S3-S1>
- Government of Indonesia. (2023). *Indonesia FP2030 Commitment*. 2030 (Family Planning 2030), 1–15. Diakses pada: <https://fp2030.org/sites/default/files/Indonesia FP2030 Commitment 2023.01.25.pdf>

- Gupta, R., Gupta, B. M., & Gupta, A. (2018). Impact of Educational Intervention on the Awareness of Undergraduate Medical Students Towards Teratogenicity: an observational study. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 7(9). <https://doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20183500>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024, January 25). *Agar Ibu dan Bayi Selamat*. Diakses pada: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240125/3944849/agar-ibu-dan-bayi-selamat/#:~:text=Berdasarkan%20data%20dari%20Maternal%20Perinatal,pada%20tahun%202023%20tercatat%2029.945>.
- Khan, N. N., Boyle, J., Lang, A. Y., & Harrison, C. L. (2019). Preconception health attitudes and behaviours of women: A qualitative investigation. *Nutrients*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/nu11071490>
- Kheiri, M., Jeihooni, A. K., Alkamel, A., & Harsini, P. A. (2019). The effect of educational intervention based on the health belief model on the promotion of cardiovascular disease (CVD) preventive behaviors among subjects referred to health centers in fasa city (fars province, iran). *Kontakt*, 21(2). <https://doi.org/10.32725/kont.2019.021>
- Kurniawati, W., Afiyanti, Y., Nasution, L. A., & Juliastuti, D. (2023). Preconception care knowledge and information delivery modes among adolescent girls and women: a scoping review. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 29(1), 12–19. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2023.02.28>
- Linda, I., Santoso, H., Lubis, Z., & Siregar, M. F. G. (2022). Empowering Village Health Workers to Influence Preconception Behavior and Increase Utilization of Preconception Health Services in the Deli Serdang Regency. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 191–197. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8219>
- Munthali, M., Chiumia, I. K., Mandiwa, C., & Mwale, S. (2021). Knowledge and perceptions of preconception care among health workers and women of reproductive age in Mzuzu City, Malawi: a cross-sectional study. *Reproductive Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01282-w>
- Nascimento, N. de C., Borges, A. L. V., & Fujimori, E. (2019). Preconception health behaviors among women with planned pregnancies. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0620>
- Ojukwu, O., Patel, D., Stephenson, J., Howden, B., & Shawe, J. (2016). General practitioners' knowledge, attitudes and views of providing preconception care: a qualitative investigation. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 121(4). <https://doi.org/10.1080/03009734.2016.1215853>
- Sitaresmi, M. N., Rozanti, N. M., Simangunsong, L. B., & Wahab, A. (2020). Improvement of Parent's awareness, knowledge, perception, and acceptability of human papillomavirus vaccination after a structured-educational intervention. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09962-1>
- TAMK. (2021). *Preconception Health and Care – Handbook for education* (J. Tuomi (ed.)). Tampere University of Applied Sciences. Diakses pada: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/504916/PreconNet-5.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Teshome, F., Kebede, Y., Abamecha, F., & Birhanu, Z. (2020). What do Women Know Before Getting Pregnant? Knowledge of Preconception Care and Associated Factors Among Pregnant Women in Mana District, Southwest Ethiopia: A Community-Based Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 10(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-035937>
- UNFPA. (2018). *One Vision Three Zeros: Annual Data 2018*.
- UNFPA. (2022). UNFPA Strategy for Family Planning, 2022-2030: Expanding Choices – Ensuring Rights in a Diverse and Changing World. *Laser Focus World*, 39(11), 60.
- Walker, R., Quong, S., Olivier, P., Wu, L., Xie, J., & Boyle, J. (2022). Empowerment for Behaviour Change through Social Connections: A Qualitative Exploration of Women's Preferences in Preconception

Health Promotion in the State of Victoria, Australia. *BMC Public Health*, 22(1), 1–14.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14028-5>

WHO. (2017). *Targets of Sustainable Development Goal 3*. World Health Organization. Diakses pada:  
<https://www.who.int/europe/about-us/our-work/sustainable-development-goals/targets-of-sustainable-development-goal-3>

WHO, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/CCP. (2018). *Family Planning: A Global Handbook for Providers*.