

STRATEGI PENDIDIKAN KESEHATAN PRANIKAH UNTUK MENGURANGI RISIKO KOMPLIKASI KEHAMILAN DI KALANGAN REMAJA

Arum Dwi Anjanil^{1*}, Devy Lestari Nurul Aulia², Nasywa Putri Octafera³

Universitas Batam^{1,2,3}

*Corresponding Author : arum.dwianjani05@univbatam.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan remaja merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Tingginya angka kelahiran pada usia remaja meningkatkan risiko komplikasi kehamilan baik bagi ibu maupun janin. Pendidikan kesehatan pranikah menjadi strategi penting dalam menurunkan angka kehamilan yang tidak direncanakan serta mempersiapkan remaja menghadapi kehamilan yang sehat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan library research untuk menganalisis strategi efektif dalam pendidikan kesehatan pranikah bagi remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa strategi utama yang dapat diterapkan meliputi pendidikan gizi dan kesehatan fisik, pendidikan seksual dan reproduksi sejak dini, penyuluhan tentang dampak kesehatan kehamilan pada usia muda, program pendampingan dan konseling, serta edukasi kesehatan mental. Implementasi strategi ini dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan remaja menghadapi kehamilan serta mengurangi risiko komplikasi yang dapat terjadi. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan pranikah harus diperkuat dengan dukungan informasi yang akurat, pendampingan psikososial, serta kebijakan yang mendukung akses terhadap edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja. Studi ini merekomendasikan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan empiris untuk mengevaluasi efektivitas strategi tersebut dalam konteks implementasi di lapangan.

Kata kunci : kehamilan, komplikasi, pranikah, remaja

ABSTRACT

Teenage pregnancy is a significant health problem in various countries, including Indonesia. The high birth rate at adolescence increases the risk of pregnancy complications for both the mother and the fetus. Premarital health education is an important strategy in reducing the number of unplanned pregnancies and preparing teenagers to face a healthy pregnancy. This study uses a qualitative method with a library research approach to analyze effective strategies in premarital health education for teenagers. The results of the study indicate that several main strategies that can be applied include nutrition and physical health education, early sexual and reproductive education, counseling on the health impacts of pregnancy at a young age, mentoring and counseling programs, and mental health education. The implementation of this strategy is considered effective in increasing the understanding and readiness of teenagers to face pregnancy and reducing the risk of complications that can occur. The conclusion of this study confirms that premarital health education must be strengthened with the support of accurate information, psychosocial assistance, and policies that support access to reproductive health education for teenagers. This study recommends further research with an empirical approach to evaluate the effectiveness of these strategies in the context of implementation in the field.

Keywords : pregnancy, complications, premarital, adolescents

PENDAHULUAN

Kehamilan pada remaja termasuk dalam permasalahan kesehatan yang terjadi di beberapa negara, khususnya Indonesia (Puspasari & Pawitaningtyas, 2020). Menurut studi literatur memaparkan bahwa tingginya angka kelahiran pada usia remaja masih ditemukan (Sinaga & Anshori, 2022). Walaupun Indonesia telah menerapkan beberapa langkah dalam mengurangi angka kelahiran pada usia remaja (Anwar, dkk., 2024). Selanjutnya pada remaja masih

tegolong dalam usia sangat muda untuk memiliki tanggung jawab terkait kehamilan (Ayuni, dkk., 2022). Sebab, hal tersebut dapat menimbulkan risiko komplikasi medis yang tinggi baik terhadap janin ataupun pada ibu. Tantangan bagi remaja yang mengalami kehamilan dapat ditinjau dari aspek sosial, psikologis, dan fisik yang dapat memberikan pengaruh pada kesejahteraan mereka (Sihombing & Cutmetia, 2024).

Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan pendidikan kesehatan pranikah yang menjadi salah satu strategi penting untuk menurunkan angka kehamilan yang tidak direncanakan, terutama pada kalangan remaja (Prasetyo, dkk., 2024). Pendidikan ini tidak hanya mencakup informasi tentang kesehatan reproduksi, tetapi juga mencakup pemahaman tentang pentingnya kesiapan fisik dan mental untuk kehamilan yang sehat (Mauliasari, dkk. 2024). Sebagai upaya preventif, pendidikan kesehatan pranikah dapat membantu remaja memahami potensi risiko yang ada, serta memberi mereka pengetahuan untuk membuat keputusan yang lebih bijak mengenai kehidupan seksual dan reproduksi mereka (Taufikurrahman, dkk., 2023).

Akan tetapi, meskipun kegiatan pendidikan telah dilakukan, masih terdapat berbagai macam permasalahan dalam mengimplementasikan pengurangan kehamilan di usia remaja (Athar, 2022). Faktor-faktor seperti kurangnya akses terhadap informasi yang akurat, pengaruh budaya dan norma sosial yang membatasi pembicaraan tentang seksualitas, serta rendahnya tingkat pendidikan kesehatan di kalangan remaja menjadi hambatan yang perlu diatasi (Kohate, dkk., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis strategi pendidikan kesehatan pranikah yang efektif dalam mengurangi risiko komplikasi kehamilan di kalangan remaja, serta mencari solusi untuk meningkatkan keberhasilan program-program tersebut. (Puspayanti, 2019)

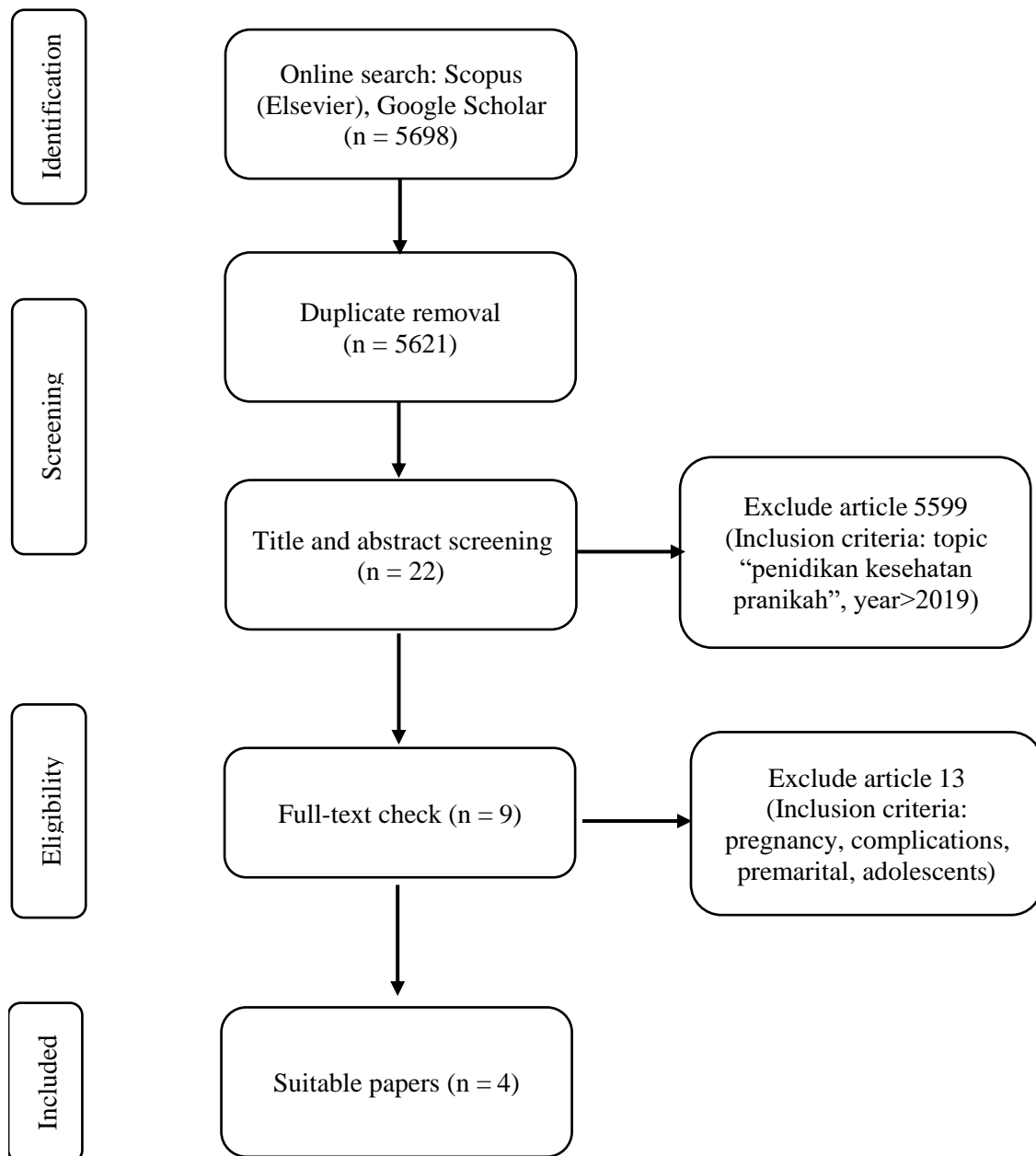
Penelitian terdahulu Patimah dkk. (2020) memaparkan terkait program pendampingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam penerapan strategi pendidikan kesehatan pranikah dalam kalangan remaja. Melalui hal tersebut dibutuhkan pelatihan keterampilan hidup dan pendampingan psikososial. Pada aspek keterampilan hidup dapat dilakukan edukasi terkait dengan manajemen stress, pengambilan keputusan, serta komunikasi sehingga individu dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup. Selanjutnya pada aspek pendampingan psikososial dapat di implementasikan melalui layanan konseling yang memiliki keterhubungan dengan reproduksi dan kehamilan. Selain itu, menurut analisis lebih lanjut juga dapat mengimplementasikan terkait dengan pendidikan tentang kesehatan mental yang meliputi aspek mengurangi stigma dan menghaga kesehatan mental remaja. Dalam hal ini harus disediakan terkait dengan dukungan psikologis serta pendidikan terhadap remaja dalam mengelola tekanan ataupun perasaan yang memiliki kemungkinan akan dirasakan pada saat kehamilan di masa yang akan datang (Iqbal, 2020)

Melalui kajian diatan, penulis mengambil judul “Strategi Pendidikan Kesehatan Pranikah untuk Mengurangi Risiko Komplikasi Kehamilan di Kalangan Remaja”. Adapun tujuan dari penulisan ini ialah memberikan hasil analisa terkait dengan strategi pendidikan kesehatan pranikah untuk mengurangi risiko komplikasi kehamilan di kalangan remaja. Keterbatasan dalam penulisan ini hanya berdasarkan kajian library research melalui beberapa sumber yang relevan dan valid dengan judul yang telah dirumuskan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan library research atau studi kepustakaan. Desain penelitian yang digunakan adalah literature review, yang bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai literatur yang membahas peran bidan dalam konseling prakonsepsi untuk mencegah kehamilan berisiko. Diagram alir PRISMA menunjukkan proses seleksi literatur dalam penelitian ini secara sistematis. Dimulai dengan identifikasi, sebanyak 16.876 artikel dikumpulkan melalui pencarian database, lalu dilakukan

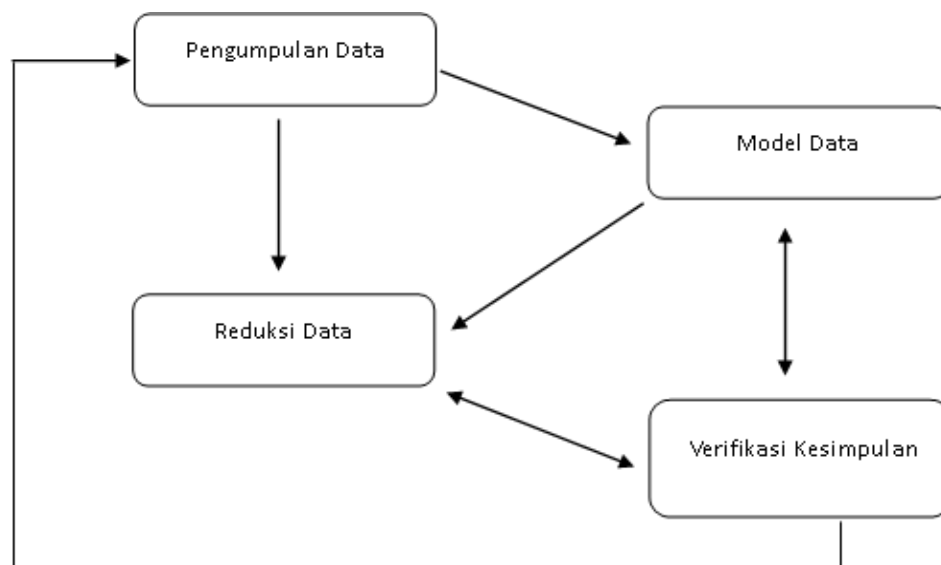
penyaringan duplikasi yang mengeliminasi 8.675 artikel, menyisakan 8.201 artikel. Pada tahap screening, seleksi berdasarkan judul dan abstrak mengurangi jumlah artikel menjadi 2.771 setelah 5.430 dieliminasi karena tidak relevan. Selanjutnya, tahap kelayakan dilakukan dengan evaluasi teks lengkap, di mana 2.767 artikel dikeluarkan karena teks tidak tersedia atau tidak memenuhi kriteria inklusi. Akhirnya, hanya 4 studi yang digunakan dalam sintesis kualitatif. Proses seleksi ini memastikan hanya literatur yang relevan dan berkualitas tinggi yang dipertimbangkan, Gambar 1 dibawah ini memaparkan terkait dengan diagram PRISMA melalui kegiatan analisis library research, yaitu:



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan yang sistematis untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil kajian. Proses dimulai dengan pengumpulan data, di mana informasi yang relevan dari berbagai sumber dikumpulkan untuk dianalisis. Setelah itu, dilakukan reduksi data, yaitu proses menyaring dan menyederhanakan data dengan

menghilangkan informasi yang tidak relevan agar hanya data yang sesuai dengan tujuan penelitian yang digunakan. Selanjutnya, data yang telah direduksi kemudian diproses dalam model data, yang merupakan tahap pengorganisasian informasi agar lebih terstruktur dan mudah diinterpretasikan. Setelah model data terbentuk, langkah berikutnya adalah verifikasi kesimpulan, yaitu proses pengujian ulang terhadap hasil analisis untuk memastikan bahwa temuan yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Pendekatan ini memungkinkan penelitian untuk menghasilkan kesimpulan yang akurat dan berbasis bukti, serta memastikan bahwa interpretasi data dilakukan secara sistematis dan transparan. Dengan menerapkan teknik analisis data ini, penelitian dapat menghindari bias dan meningkatkan kredibilitas temuan, sehingga memberikan kontribusi yang lebih berarti dalam bidang kebidanan, khususnya dalam memahami peran bidan dalam konseling prakonsepsi untuk mencegah kehamilan berisiko. Teknik analisis data seperti yang disajikan Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Teknik Analisis Data

HASIL

Hasil kajian *library research* dapat disajikan pada tabel dibawah ini, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis

No.	Judul	Author	Tujuan	Hasil Analisis
1.	“Pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan pada Remaja: Studi tentang Peran Komunitas di Kecamatan Srumbung”	Pertiwi, dkk., 2022.	Mempunyai tujuan dalam menjabarkan terkait dengan mengurangi risiko komplikasi kehamilan melalui tindakan pencegahan kehamilan pada usia remaja.	Dalam mengurangi risiko komplikasi kehamilan pada remaja dapat dilakukan melalui implementasi dari strategi pendidikan kesehatan pranikah yang meliputi pendidikan seksual dan reproduksi sejak dini. Pada bagian ini perlu diperhatikan terhadap tiga poin, diantaranya adalah (1) pemahaman tentang risiko kehamilan dini, usia remaja diperlukan pemberian edukasi terkait dengan komplikasi yang dapat timbul terhadap kehamilan pada usia remaja dibandingkan dewasa, misalnya kelahiran premature, preeklampsia, serta komplikasi pada saat melahirkan, (2) pendidikan tentang kontrasepsi, informasi terkait metode kontrasepsi perlu diinformasikan sejak masa remaja dan memberikan edukasi

				terkait pentingnya penggunaan alat kontrasepsi bagi mereka saat belum siap dalam memiliki keturunan, (3) pengenalan tentang kesehatan reproduksi, pada poin ini memberikan pemahaman terkait dengan perubahan hormonal, siklus menstruasi, serta bagian tubuh pada diri remaja.
2.	“Risiko Kehamilan pada Remaja”	Nisman, 2020.	Tujuan dari penulisan jurnal tersebut ialah menjabarkan terkait dengan pengurangan risiko komplikasi kehamilan pada kalangan remaja.	Pada usia remaja memiliki risiko komplikasi yang cukup tinggi atau dapat membahayakan terhadap kesehatan janin dan ibu. Berdasarkan hal tersebut diperlukan implementasi pendidikan kesehatan pranikah dengan menerapkan beberapa strategi, salah satunya adalah adanya penyuluhan terkait dengan dampak kesehatan kehamilan pada usia muda. Pada poin tersebut diperlukan perhatian terkait dengan komplikasi psikologis serta risiko kehamilan pada usia muda. Pada kehamilan remaja memiliki risiko komplikasi psikologis seperti ibu dapat mengalami depresi, kecemasan, dan stress. Selanjutnya pada risiko kehamilan pada usia muda kegiatan penyuluhan dapat memberikan berbagai macam bentuk informasi terkait dengan kelahiran dengan BB rendah, kelahiran premature, perdarahan pasca persalinan, serta peningkatan risiko preeklamsia.
3.	“Upaya Pencegahan Kehamilan Remaja melalui Model Sistem Informasi Kesehatan Reproduksi di Negara Maju dan Berkembang: Literature Review”	Purnami, dkk., 2023.	Menjabarkan terkait dengan temuan hasil analisa sistem informasi kesehatan reproduksi yang dilakukan penyuluhan terhadap kalangan remaja yang merupakan perbandingan dari negara berkembang dan maju.	Pendidikan kesehatan pranikah pada usia remaja diperlukan pendidikan gizi dan kesehatan fisik yang baik. Berdasarkan hal tersebut kesehatan fisik disini dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga yang teratur. Melalui kegiatan olahraga tersebut dapat menjaga kesehatan tubuh serta kebugaran fisik yang secara tidak langsung dapat memberikan kesiapan dalam kehamilan di masa dewasa. Selain itu, pendidikan kesehatan pranikah juga dapat diberikan melalui edukasi pentingnya gizi seimbang. Menurut literatur yang dianalisa memaparkan bahwa peningkatan risiko komplikasi pada kehamilan dapat di almi oleh pengetahuan individu yang kurang terkait dengan kebutuhan gizi pada tubuh, sehingga tubuh bisa mengalami kekurangan gizi. Berdasarkan hal tersebut remaja juga diperlukan pemberian edukasi terkait dengan kebutuhan gizi seimbang dalam mempersiapkan serta menghadapi kehamilan dimasa dewasa.
4.	“Kelas Remaja (Persiapan Pra Nikah) Upaya Pembentukan Generasi Berencana di Kelurahan Cikalang”	Patimah, dkk., 2020.	Tujuan dari jurnal tersebut ialah menjabarkan terkait dengan pembentukan generasi berencana melalui persiapan pra nikah pada kelas	Program pendampingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam penerapan strategi pendidikan kesehatan pranikah dalam kalangan remaja. Melalui hal tersebut dibutuhkan pelatihan keterampilan hidup dan pendampingan psikososial. Pada aspek keterampilan hidup dapat dilakukan edukasi terkait dengan manajemen stress, pengambilan keputusan, serta komunikasi sehingga individu dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup. Selanjutnya pada aspek pendampingan

	atau kalangan remaja.	psikososial dapat di implementasikan melalui layanan konseling yang memiliki keterhubungan dengan reproduksi dan kehamilan. Selain itu, menurut analisis lebih lanjut juga dapat mengimplementasikan terkait dengan pendidikan tentang kesehatan mental yang meliputi aspek mengurangi stigma dan menghaga kesehatan mental remaja. Menyediakan pendidikan dan dukungan psikologis untuk remaja agar mereka dapat mengelola perasaan dan tekanan yang mungkin mereka rasakan terkait kehamilan dan kehidupan seksual.
--	-----------------------	---

Tabel dalam penelitian ini menyajikan hasil analisis dari berbagai studi yang meneliti strategi pendidikan kesehatan pranikah dalam mengurangi risiko komplikasi kehamilan pada remaja. Beberapa studi yang dikaji menyoroti pentingnya pendidikan seksual dan reproduksi sejak dini, yang mencakup pemahaman risiko kehamilan dini, edukasi kontrasepsi, serta pengenalan kesehatan reproduksi. Studi lain menyoroti penyuluhan mengenai dampak kesehatan kehamilan pada usia muda, yang mencakup risiko psikologis seperti stres dan depresi, serta komplikasi medis seperti kelahiran prematur dan preeklamsia. Selain itu, terdapat temuan yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi dan kesehatan fisik sangat berperan dalam mempersiapkan remaja menghadapi kehamilan yang sehat, dengan menekankan pentingnya olahraga teratur dan konsumsi gizi seimbang. Program pendampingan dan konseling juga ditemukan sebagai strategi efektif, dengan memberikan edukasi tentang manajemen stres, keterampilan hidup, dan dukungan psikososial terkait kesehatan reproduksi. Keseluruhan hasil penelitian dalam tabel menunjukkan bahwa strategi pendidikan kesehatan pranikah harus mencakup aspek multidimensi, termasuk edukasi fisik, mental, dan sosial, guna membekali remaja dengan informasi dan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi kehamilan, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi yang mungkin terjadi.

PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan pranikah pada usia remaja diperlukan pendidikan gizi dan kesehatan fisik yang baik. Berdasarkan hal tersebut kesehatan fisik disini dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga yang teratur. Melalui kegiatan olahraga tersebut dapat menjaga kesehatan tubuh serta kebugaran fisik yang secara tidak langsung dapat memberikan kesiapan dalam kehamilan di masa dewasa. Selain itu, pendidikan kesehatan pranikah juga dapat diberikan melalui edukasi pentingnya gizi seimbang. Menurut literatur yang dianalisa memaparkan bahwa peningkatan risiko komplikasi pada kehamilan dapat dialmi oleh pengetahuan individu yang kurang terkait dengan kebutuhan gizi pada tubuh, sehingga tubuh bisa mengalami kekurangan gizi. Berdasarkan hal tersebut remaja juga diperlukan pemberian edukasi terkait dengan kebutuhan gizi seimbang dalam mempersiapkan serta menghadapi kehamilan dimasa dewasa nanti (Purnami, dkk., 2023).

Kehamilan pada remaja termasuk dalam permasalahan kesehatan yang terjadi di beberapa negara, khususnya indonesia (Puspasari & Pawitaningtyas, 2020). Menurut studi literatur memaparkan bahwa tingginya angka kelahiran pada usia remaja masih ditemukan (Sinaga & Anshori, 2022). Dalam mengurangi risiko komplikasi kehamilan pada remaja dapat dilakukan melalui implementasi dari strategi pendidikan kesehatan pranikah yang meliputi pendidikan seksual dan reproduksi sejak dini. Pada bagian ini perlu diperhatikan terhadap tiga poin, diantaranya adalah pemahaman tentang risiko kehamilan dini sangat penting diberikan kepada remaja agar mereka menyadari berbagai komplikasi yang dapat timbul jika mengalami

kehamilan pada usia muda. Risiko seperti kelahiran prematur, preeklamsia, serta komplikasi saat melahirkan lebih tinggi dibandingkan dengan kehamilan pada usia dewasa (Pertiwi, dkk., 2022). Selain itu, pendidikan tentang kontrasepsi juga perlu diperkenalkan sejak dini agar remaja memahami berbagai metode kontrasepsi yang tersedia serta pentingnya penggunaannya bagi mereka yang belum siap memiliki keturunan. Dengan adanya edukasi ini, remaja dapat membuat keputusan yang lebih bijak terkait kesehatan reproduksi mereka. Lebih lanjut, pengenalan tentang kesehatan reproduksi menjadi aspek yang tidak kalah penting, di mana remaja perlu memahami perubahan hormonal dalam tubuh, siklus menstruasi, serta anatomi dan fungsi organ reproduksi mereka. Pemahaman ini tidak hanya membantu mereka mengenali kondisi tubuhnya sendiri, tetapi juga mendukung upaya pencegahan kehamilan yang tidak direncanakan dan menjaga kesehatan reproduksi dalam jangka panjang (Pertiwi, dkk., 2022).

Walaupun Indonesia telah menerapkan beberapa langkah dalam mengurangi angka kelahiran pada usia remaja (Anwar, dkk., 2024). Selanjutnya pada remaja masih tergolong dalam usia sangat muda untuk memiliki tanggung jawab terkait kehamilan (Ayuni, dkk., 2022). Sebab, hal tersebut dapat menimbulkan risiko komplikasi medis yang tinggi baik terhadap janin ataupun pada ibu. Tantangan bagi remaja yang mengalami kehamilan dapat ditinjau dari aspek sosial, psikologis, dan fisik yang dapat memberikan pengaruh pada kesejahteraan mereka (Sihombing & Cutmetia, 2024). Pada usia remaja memiliki risiko komplikasi yang cukup tinggi atau dapat membahayakan terhadap kesehatan janin dan ibu. Berdasarkan hal tersebut diperlukan implementasi pendidikan kesehatan pranikah dengan menerapkan beberapa strategi, salah satunya adalah adanya penyuluhan terkait dengan dampak kesehatan kehamilan pada usia muda. Pada poin tersebut diperlukan perhatian terkait dengan komplikasi psikologis serta risiko kehamilan pada usia muda. Pada kehamilan remaja memiliki risiko komplikasi psikologis seperti ibu dapat mengalami depresi, kecemasan, dan stress. Selanjutnya pada risiko kehamilan pada usia muda kegiatan penyuluhan dapat memberikan berbagai macam bentuk infoemasi terkait dengan kelahiran dengan BB rendah, kelahiran premature, perdarahan pasca persalinan, serta peningkatan risiko preeklamsia (Nisman, 2020).

Pendidikan kesehatan pranikah yang menjadi salah satu strategi penting untuk menurunkan angka kehamilan yang tidak direncanakan, terutama pada kalangan remaja (Prasetyo, dkk., 2024). Program pendampingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam penerapan strategi pendidikan kesehatan pranikah dalam kalangan remaja. Melalui hal tersebut dibutuhkan pelatihan keterampilan hidup dan pendampingan psikososial. Pada aspek keterampilan hidup dapat dilakukan edukasi terkait dengan manajemen stress, pengambilan keputusan, serta komunikasi sehingga individu dapat lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup. Selanjutnya pada aspek pendampingan psikososial dapat diimplementasikan melalui layanan konseling yang memiliki keterhubungan dengan reproduksi dan kehamilan. Selain itu, menurut analisis lebih lanjut juga dapat mengimplementasikan terkait dengan pendidikan tentang kesehatan mental yang meliputi aspek mengurangi stigma dan menjaga kesehatan mental remaja. Dalam hal ini harus disediakan terkait dengan dukungan psikologis serta pendidikan terhadap remaja dalam mengelola tekanan ataupun perasaan yang memiliki kemungkinan akan dirasakan pada saat kehamilan di masa yang akan datang (Patimah, dkk., 2020).

Pendidikan kesehatan pranikah bagi remaja memainkan peran krusial dalam menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan memastikan kesejahteraan ibu serta anak. Berbagai strategi telah diidentifikasi untuk mencapai tujuan ini, termasuk pendidikan gizi, kesehatan fisik, pendidikan seksual dan reproduksi, penyuluhan tentang dampak kesehatan kehamilan pada usia muda, program pendampingan dan konseling, serta edukasi kesehatan mental. Pendidikan gizi dan kesehatan fisik bertujuan untuk mempersiapkan remaja menghadapi kehamilan yang sehat. Kegiatan seperti olahraga teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh, sementara edukasi mengenai gizi seimbang membantu remaja memahami pentingnya asupan nutrisi yang tepat dalam mempersiapkan kehamilan di masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa

pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan calon pengantin mengenai kesehatan pranikah, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi perilaku kesehatan mereka (Zulazieh et al, 2023)

Selain itu, pendidikan seksual dan reproduksi sejak dini sangat penting dalam strategi ini. Pendidikan ini mencakup pemahaman mengenai risiko kehamilan dini, komplikasi seperti kelahiran prematur, preeklampsia, dan kesulitan saat persalinan. Pemahaman tentang kontrasepsi juga menjadi aspek penting agar remaja dapat membuat keputusan yang bijak terkait kehidupan seksual mereka. Studi menunjukkan bahwa promosi kesehatan reproduksi dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, yang dapat membantu mereka dalam pengambilan keputusan yang sehat (Wulansari et al, 2024) Penyuluhan mengenai dampak kesehatan akibat kehamilan di usia muda juga harus diberikan. Kehamilan pada remaja memiliki risiko komplikasi psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres. Selain itu, risiko medis seperti berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, perdarahan pascapersalinan, serta preeklampsia juga meningkat pada remaja yang hamil. Penyuluhan yang efektif dapat membantu remaja memahami konsekuensi dari kehamilan dini dan menghindari risiko tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa kehamilan remaja dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan bagi ibu dan bayi, serta meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi baru lahir (Prasetyo et al, 2024)

Program pendampingan dan konseling juga diperlukan untuk membantu remaja mengelola tantangan psikososial yang mereka hadapi. Dalam program ini, pelatihan keterampilan hidup diberikan untuk mengajarkan manajemen stres, pengambilan keputusan, serta komunikasi yang baik. Layanan konseling juga diperlukan untuk memberikan dukungan psikologis terkait permasalahan reproduksi dan kehamilan. Pendidikan tentang kesehatan mental juga harus diperkuat guna mengurangi stigma serta memberikan remaja strategi dalam mengatasi tekanan emosional yang mungkin muncul jika menghadapi kehamilan di usia muda. (Purnami et al, 2023) Implementasi strategi pendidikan kesehatan pranikah bagi remaja harus dilakukan secara holistik dan berkelanjutan. Faktor-faktor seperti akses terhadap informasi yang akurat, norma sosial, dan dukungan kebijakan juga perlu dipertimbangkan agar program ini dapat berjalan secara efektif dan memberikan dampak yang maksimal dalam mengurangi risiko komplikasi kehamilan pada remaja. Studi menunjukkan bahwa upaya pencegahan kehamilan remaja dapat dilakukan dengan beberapa strategi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan keyakinan remaja, serta peningkatan pelayanan kesehatan (Irsanti, 20221)

Selain itu, pembentukan posyandu remaja dapat menjadi salah satu strategi dalam pencegahan kehamilan pada usia remaja. Posyandu remaja diharapkan dapat menjadi wadah bagi remaja untuk mendapatkan informasi dan layanan kesehatan reproduksi yang diperlukan. Hal ini sejalan dengan upaya pencegahan kehamilan remaja melalui model sistem pelayanan kesehatan reproduksi remaja yang komprehensif (Siallagan et al, 2025) Secara keseluruhan, pendidikan kesehatan pranikah bagi remaja merupakan upaya strategis yang dapat menurunkan risiko komplikasi kehamilan dan meningkatkan kesejahteraan ibu serta anak. Implementasi strategi yang komprehensif dan berkelanjutan, dengan dukungan kebijakan dan akses terhadap informasi yang akurat, sangat diperlukan untuk mencapai tujuan ini.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diambil dari tinjauan penelitian tersebut ialah dalam mengurangi risiko komplikasi kehamilan pada remaja dapat dilakukan melalui implementasi dari strategi pendidikan kesehatan pranikah diantaranya adalah pendidikan gizi dan kesehatan fisik, pendidikan seksual dan reproduksi sejak dini, penyuluhan terkait dengan dampak kesehatan kehamilan pada usia muda, program pendampingan dan konseling, serta pendidikan tentang kesehatan mental. Implementasi terkait dengan penerapan strategi tersebut sangat penting

untuk dilakukan pada kalangan remaja guna memberikan kesiapan dalam menghadapi kehamilan pada masa datang atau pada usia dewasa nanti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terimakasih kepada Universitas Batam atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan. Kami juga berterimakasih kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang berharga dalam proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada rekan-rekan peneliti yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi. Tak lupa, apresiasi kepada keluarga dan sahabat yang selalu memberikan motivasi dan doa. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat dan akademisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, W. A., Sururie, R. W., Fautanu, I., Wahyu, A. R. M., & Yaekaji, A. (2024). A Perkawinan Dini di Era Modern: Analisis Relevansi, Tantangan Penetapan dan Implementasi Batas Minimal Usia Nikah. *DIKTUM*, 45-69.
- Arif, J. R., Faiz, A., & Septiani, L. (2022). Penggunaan Media Quiziz Sebagai Sarana Pengembangan Berpikir Kritis Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 201-210.
- Athar, A. R. (2022). *Implementasi Program Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) Aceh Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Kota Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi).
- Ayuni, I. D., Islami, D., Jannah, M., & Putri, A. (2022). Hubungan pengetahuan remaja putri terhadap bahaya kehamilan pada usia remaja. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 1(2), 47-52.
- Ihsanario, A., & Ridwan, A. (2021). Optimal feeding frequency on the growth performance of whiteleg shrimp (*Litopenaeus vannamei*) during grow-out phase. *J Biol Sci Technol Manage*, 3(1), 42-55.
- Iqbal, M. (2020). Psikologi Pernikahan: Menyelami Rahasia Pernikahan. Gema Insani.
- Irsanti, L. (2021). Strategi Pencegahan Kehamilan Pada Usia Remaja Di Puskesmas Biau Kabupaten Buol (Doctoral dissertation, Politeknik STIA LAN Makassar).
- Kohate, D., Pinoa, W. S., & Leuwol, F. S. (2024). Analysis of the Factors Causing Early Marriage in Neniari Village, West Seram Subdistrict, SBB Regency. *Jendela Pengetahuan*, 17(2), 304-312.
- Mauliasari, M., Sunarsih, S., Anggraini, A., & Yuviska, I. A. (2024). Pengaruh Edukasi Dengan Media Leaflet Terhadap Kesiapan Calon Pengantin Dalam Kehamilan di KUA Kecamatan Merbau Mataram Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 12(2), 105-115.
- Nisman. (2020). *Risiko Kehamilan pada Remaja*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. [Online]. Available at: <https://fkkmk.ugm.ac.id/risiko-kehamilan-pada-remaja/>
- Patimah, S., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2019). Kelas Remaja (Persiapan Pra Nikah) Upaya Pembentukan Generasi Berencana Di Kelurahan Cikalang. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2), 102-106.
- Pertiwi, N. F. A., Triratnawati, A., Sulistyaningsih, S., & Handayani, S. Pencegahan Kehamilan Tidak Diinginkan pada Remaja: Studi tentang Peran Komunitas di Kecamatan Srumbung. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 47-54.
- Prasetyo, B., Prasetyo, M. R., Khairunnisa, Z. D., Cahyaningtyas, F. E., Rizal, M. M., Poempida, F. P. P., ... & Rukmini, R. (2024). Pemberdayaan Remaja untuk Peningkatan

- Kesehatan Reproduksi Melalui Program SAMBA (Bersama Remaja Tuban Bangun Bangsa). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(10), 4860-4867.
- Purnami, C. T., Wicaksono, F. A., & Permani, F. P. (2023). Upaya Pencegahan Kehamilan Remaja Melalui Model Sistem Informasi Kesehatan Reproduksi di Negara Maju dan Berkembang: Literatur Review. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 12(4), 184-192.
- Puspasari, H. W., & Pawitaningtyas, I. (2020). Masalah Kesehatan Ibu Dan Anak Pada Pernikahan Usia Dini Di Beberapa Etnis Indonesia; Dampak Dan Pencegahannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 23(4), 275-283.
- Puspayanti, N. I. N. A. (2019). Eksplorasi determinan masalah perkawinan usia remaja di kecamatan Kepung kabupaten Kediri. Skripsi. (tidak diterbitkan). Surabaya: Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Siallagan, A. D., Triana, A. A., Fabialismaya, D. D. K., Simanungkalit, E. T., Rochmah, F. A., Nurjanah, R. G., & Nurhidayah, I. (2025). Pencegahan kehamilan pada siswa siswi SMPN 1 Cisarua, Sumedang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1).
- Sihombing, H. P., & Cutmetia, C. (2024). Analisis subjective well-being pada pasangan yang menikah pada usia dini. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 670-680.
- Sinaga, Y. Y., & Anshori, A. M. (2022). Faktor Penyebab Tingginya Kenakalan Dan Kriminalitas Remaja Dalam Masyarakat. *Dakwatul Islam*, 7(1), 1-20.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Taufikurrahman, T., Zulfi, A. N., Irmawati, E. F. F., Setiawan, W. P., Azizah, P. N., & Soelijono, F. F. (2023). Sosialisasi pernikahan usia dini dan edukasi kesehatan reproduksi remaja sebagai upaya pencegahan stunting di Desa Pabean, Kabupaten Probolinggo. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 8(1), 73-88.
- Wulansari, M., Atikah, S., Sasmita, A., & Ardiningtyas, L. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi: Literature Review. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 164-173.
- Zulaizeh, F. M., Pipitcahyani, T. I., Aini, E. N., & Sholikah, S. M. A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Calon Pengantin Mengenai Kesehatan Pranikah: *The Influence Of Health Education On Increasing The Knowledge Of Prospective Brides About Pre-Marital Health. Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(1), 13-22.