

**EDUKASI PRAKONSEPSI TENTANG PERAN ASAM FOLAT DALAM PERSIAPAN PERENCANAAN KEHAMILAN SEHAT PADA WANITA USIA SUBUR**

1. Tutik Hidayati, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Email : afithuafda2702@gmail.com
2. Iis Hanifah, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Email : iishanifah2017@gmail.com
3. Wahida Yuliana, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Email : wahidayuliana44@gmail.com  
Korespondensi : afithuafda2702@gmail.com

**ABSTRAK**

Kehamilan yang sehat membutuhkan persiapan fisik, mental dan pengetahuan, oleh karena itu perencanaan kehamilan harus dilakukan sebelum masa kehamilan oleh wanita usia subur (WUS). Komplikasi kehamilan bisa terjadi akibat sejumlah kondisi yang telah ada sebelum hamil maupun yang terjadi saat hamil. Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan wus dalam persiapan peencnaan kehamilan sehat. Metode Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu memberikan edukasi prakonsepsi tentang peran asam folat terhadap perencanaan kehamilan sehat pada Wanita usia subur. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah Wanita Usia Subur dan Kader, sebanyak 40 orang. Tempat pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu di Desa Condong Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. Berdasarkan hasil kegiatan PKM pada hari Selasa, 20 Juni 2025 yaitu Peserta paham dan mampu menjelaskan kembali asam folat dan manfaatnya. Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan bisa memberikan pemahaman dan perubahan perilaku masyarakat. Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan peranan petugas kesehatan dalam memberikan informasi tentang pentingnya mengkonsumsi asam folat pada sebelum dan saat hamil.. Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan peranan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi tentang pentingnya memahami peranan asam folat

**Kata Kunci : Edukasi, Prakonsepsi, Asam folat, Kehamilan, WUS**

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan suatu kehamilan tidak dimulai saat janin terbentuk, melainkan jauh sebelumnya melalui perencanaan yang matang. Perencanaan kehamilan merupakan langkah proaktif yang penting bagi setiap wanita usia subur (WUS) untuk mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan pengetahuan. Persiapan ini menjadi fondasi utama karena kehamilan yang direncanakan dengan baik akan menciptakan lingkungan yang lebih optimal bagi perkembangan janin. Selain itu, ibu juga akan lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik dan tekanan psikologis selama masa kehamilan, sehingga proses adaptasi dapat berjalan lebih lancar dan mengurangi risiko komplikasi (Rohma, 2023). Persiapan menyeluruh dalam perencanaan kehamilan mencakup beberapa aspek kritis. Salah satunya adalah pengaturan nutrisi dengan memastikan asupan gizi yang seimbang, termasuk asam folat, untuk mendukung kesehatan ibu dan mencegah cacat tabung saraf pada janin. Selain itu, skrining penyakit menular atau kondisi kesehatan kronis seperti diabetes dan hipertensi sangat penting untuk dikelola sebelum konsepsi. Perhatian juga harus diberikan pada konsumsi obat, di mana calon ibu perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mengevaluasi keamanan obat-obatan yang rutin dikonsumsi, guna menghindari efek teratogenik yang dapat membahayakan janin. Dengan demikian, perencanaan yang komprehensif ini menjadi investasi awal untuk mencapai kehamilan yang sehat dan melahirkan generasi yang berkualitas.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa 4 dari 10 kehamilan di dunia terjadi tanpa perencanaan, sebuah kondisi yang juga tercermin di Indonesia dengan sekitar 32.000 perempuan yang tidak melakukan perencanaan kehamilan. Hal ini berimplikasi serius, karena kehamilan tanpa perencanaan sering dikaitkan dengan keterbatasan akses terhadap perawatan antenatal dan meningkatkan risiko komplikasi kesehatan ibu dan janin. Data nasional semakin memperkuat keprihatinan ini, di mana sistem pencatatan Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) Kementerian Kesehatan menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Jumlah kematian ibu melonjak dari 4.005 pada tahun 2022 menjadi 4.129 pada tahun 2023, sementara kematian bayi mengalami peningkatan yang lebih tajam, dari 20.882 menjadi 29.945 dalam periode yang sama (Jagannatha et al, 2020). Tantangan serupa tercermin dalam data lokal Kabupaten Probolinggo, yang menggarisbawahi urgensi penanganan kesehatan ibu dan anak di tingkat daerah. Pada tahun 2023, kabupaten ini mencatat 23 kematian ibu dan 225 kematian bayi. Angka-angka ini bukan sekadar statistik, melainkan mencerminkan kerugian nyata yang berdampak pada keluarga dan komunitas. Kombinasi data global, nasional, dan lokal ini menunjukkan sebuah mata rantai permasalahan yang saling berkaitan, di mana tingginya angka kehamilan tak terencana berkontribusi terhadap meningkatnya risiko komplikasi, yang pada akhirnya dapat berujung pada angka kematian ibu dan bayi yang masih tinggi. Hal ini menegaskan perlunya intervensi yang komprehensif, mulai dari peningkatan akses dan edukasi tentang perencanaan kehamilan hingga penguatan sistem pelayanan kesehatan maternal dan neonatal.

Perkembangan kehamilan merupakan proses yang kompleks dan dinamis, di mana janin tumbuh dari sebuah sel hingga menjadi manusia sempurna. Proses yang berlangsung selama kurang lebih 40 minggu ini memerlukan dukungan nutrisi yang optimal dari sang ibu, karena setiap tahap perkembangan organ dan sistem tubuh janin bergantung pada ketersediaan zat gizi spesifik. Kebutuhan ibu hamil terhadap nutrisi pun meningkat secara signifikan, bukan hanya dalam hal jumlah kalori, tetapi juga kualitas mikronutrien seperti zat besi, kalsium, vitamin D, vitamin B kompleks, dan yang sangat krusial adalah asam folat. Nutrisi-nutrisi ini berfungsi

sebagai bahan pembangun sekaligus pelindung, yang memastikan proses perkembangan berjalan lancar dan ibu tetap sehat. Ketika kebutuhan nutrisi yang beragam ini tidak terpenuhi secara adekuat, kehamilan menjadi rentan terhadap berbagai komplikasi serius. Defisiensi zat besi dapat menyebabkan anemia pada ibu yang berisiko pada persalinan prematur dan berat badan lahir rendah, sementara kekurangan kalsium meningkatkan risiko preeklamsia dan gangguan perkembangan tulang janin. Secara khusus, asupan asam folat yang tidak mencukupi sebelum dan pada awal kehamilan telah secara kuat dikaitkan dengan peningkatan risiko cacat tabung saraf pada janin, seperti spina bifida. Lebih jauh, nutrisi yang tidak adekuat secara keseluruhan dapat melemahkan kondisi ibu, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, dan menjadi salah satu faktor pemicu komplikasi seperti preeklamsia, perdarahan, serta persalinan prematur. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi yang lengkap dan seimbang bukanlah sekadar anjuran, melainkan pondasi fundamental bagi kehamilan yang sehat dan pencegahan risiko.

Salah satu gangguan kehamilan adalah preeklamsia. Preeklamsia merupakan komplikasi kehamilan serius yang ditandai dengan tekanan darah tinggi, pembengkakan, dan peningkatan protein dalam urine. Kondisi ini mengancam keselamatan ibu dan janin jika tidak ditangani segera. Meskipun penyebab pastinya belum diketahui, sejumlah penelitian, seperti yang dikutip Rohma (2023), mengindikasikan bahwa kekurangan nutrisi khususnya asam folat dapat menjadi faktor yang meningkatkan risiko terjadinya preeklamsia. Oleh karena itu, pemenuhan asupan asam folat menjadi langkah pencegahan yang sangat penting bagi ibu hamil atau wanita yang merencanakan kehamilan. Selain berperan dalam mencegah preeklamsia, kecukupan asam folat, terutama sejak masa persiapan kehamilan, menjadi fondasi bagi kesehatan kandungan. Asupan nutrisi yang optimal, termasuk asam folat, menciptakan kondisi kandungan yang lebih sehat, sehingga dapat menekan risiko komplikasi seperti keguguran dan persalinan prematur. Lebih jauh, asam folat memegang peran krusial dalam mendukung perkembangan janin dan secara signifikan menurunkan risiko terjadinya cacat tabung saraf serta berbagai bentuk kecacatan janin lainnya (Rohma, 2023). Dengan demikian, pemenuhan asam folat bukan hanya soal pencegahan satu penyakit, tetapi merupakan investasi vital untuk kehamilan yang sehat dan optimal.

Edukasi prakonsepsi tentang peran asam folat merupakan intervensi kesehatan masyarakat yang fundamental dan strategis untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat pada wanita usia subur. Informasi yang diberikan sebelum kehamilan terjadi memungkinkan calon ibu untuk melakukan persiapan optimal, karena kebutuhan asam folat justru paling kritis pada minggu-minggu awal kehamilan seringkali sebelum seorang wanita menyadari bahwa dirinya hamil. Dengan memahami bahwa asam folat berperan sebagai kunci dalam sintesis DNA dan pembelahan sel, serta pencegahan utama cacat tabung saraf (Neural Tube Defects/ NTDs) seperti spina bifida dan anencephaly, wanita usia subur dapat mengambil tindakan proaktif. Edukasi ini menempatkan mereka sebagai subjek yang berdaya dalam mencegah cacat lahir yang serius dan seringkali irreversibel. Pentingnya edukasi ini semakin nyata mengingat defisiensi asam folat seringkali terjadi tanpa gejala yang jelas, sehingga hanya dapat diantisipasi melalui kesadaran dan suplementasi yang direncanakan. Edukasi prakonsepsi yang komprehensif tidak hanya menyampaikan anjuran untuk mengkonsumsi 400-800 mikrogram asam folat per hari, tetapi juga menjelaskan sumber-sumber alaminya (seperti sayuran hijau, kacang-kacangan, dan jeruk) serta keterbatasan penyerapan dari makanan saja. Selain itu, edukasi ini dapat menjangkau kelompok berisiko tinggi, seperti wanita

dengan riwayat kehamilan NTD sebelumnya, pengguna obat anti-kejang, atau penderita diabetes, yang memerlukan dosis suplementasi lebih tinggi sesuai arahan tenaga kesehatan. Dengan demikian, intervensi ini bersifat personalisasi dan berbasis bukti. Pada akhirnya, investasi dalam edukasi prakonsepsi tentang asam folat memiliki dampak jangka panjang yang luas, baik secara individu, keluarga, maupun sistem kesehatan. Keberhasilannya akan langsung berkontribusi pada penurunan angka kesakitan dan kematian bayi, mengurangi beban biaya perawatan medis jangka panjang untuk anak dengan cacat bawaan, serta meningkatkan kualitas generasi mendatang. Oleh karena itu, edukasi ini harus diintegrasikan dalam setiap layanan kesehatan reproduksi untuk wanita usia subur mulai dari konseling keluarga berencana, pemeriksaan kesehatan rutin, hingga program kesehatan komunitas sehingga menjadi pengetahuan dasar yang dimiliki setiap calon ibu. Dengan membekali wanita sebelum kehamilan, kita membangun fondasi terkuat untuk memastikan setiap kehamilan diawali dengan kesiapan nutrisi yang optimal.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 30 Juni 2025 di Desa Condong dengan melibatkan 30 wanita usia subur. Metode pelaksanaan difokuskan pada edukasi melalui ceramah interaktif yang membahas definisi asam folat, dampak defisiensi bagi ibu dan janin, serta pentingnya persiapan nutrisi dalam perencanaan kehamilan sehat. Untuk memastikan materi tersampaikan dengan efektif, kegiatan didukung dengan penggunaan media leaflet dan diawali serta diakhiri dengan pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pemahaman peserta. Sesi tanya jawab yang dilakukan setelah pemaparan menciptakan ruang interaksi langsung antara pemateri dengan para ibu, sehingga memungkinkan penjelasan lebih mendalam sesuai dengan konteks dan pertanyaan yang muncul. Evaluasi keberhasilan kegiatan tidak hanya bergantung pada tes tertulis, tetapi juga melalui metode partisipatif dengan meminta dua perwakilan peserta untuk menyampaikan kembali inti materi yang telah dipahami. Hal ini memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas penyuluhan sekaligus memperkuat retensi informasi di antara peserta. Kegiatan kemudian ditutup dengan pemberian cenderamata sebagai bentuk apresiasi dan dokumentasi foto bersama, yang tidak hanya menjadi kenangan tetapi juga bukti pelaksanaan program. Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran wanita usia subur mengenai peran krusial asam folat, sekaligus mendorong tindakan nyata dalam mempersiapkan kehamilan yang lebih sehat dan optimal.

## **3. HASIL**

### **a. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat**

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Edukasi Prakonsepsi Tentang Peran Asam Folat Dalam Persiapan Perencanaan Kehamilan Sehat Pada Wanita Usia Subur ” di Desa Condong, Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo, dilaksanakan pada :Hari / Tanggal : Jumat/ 20 Juni 2025 Jam : 15.00 Wib - Selesai Tempat : Desa Condong, Kecamatan Gading, Kabupaten Probolinggo. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 30 orang Wanita usia subur. Sebelum mendapat pendidikan kesehatan tentang Peran Asam Folat Dalam Persiapan Perencanaan Kehamilan Sehat Pada Wanita Usia Subur, peserta tidak mengetahui manfaat asam folat dalam persiapan kehamilan. Secara garis besar hasil kegiatan

Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan berjalan dengan lancar. Peserta memahami tentang asam folat, manfaat asam folat, dan makanan yang mengandung asam folat sehingga bisa Wanita usia subur bisa mempersiapkan kehamilan sehat



Gambar 1. Pemaparan materi oleh pelaksana kegiatan kepada peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Peserta yang ikut serta dalam kegiatan penyuluhan kesehatan berada dalam rentang usia 20-35 tahun. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 30 wanita usia subur. Kegiatan diawali dengan perkenalan dari anggota pelaksana kegiatan kepada peserta kegiatan. Sebelum dilakukan pemaparan materi oleh para pemateri, peserta kegiatan diarahkan untuk mengisi pre-test yang telah disiapkan oleh pemateri terlebih dahulu. Hasil dari pengisian pre-test ini memperlihatkan sejauh mana pengetahuan umum dari ibu-ibu mengenai topik yang akan disampaikan dan akan menjadi penilaian terkait dengan peningkatan pengetahuan para ibu-ibu sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan penyuluhan kesehatan

- b. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dan setelah diberikan edukasi

Tabel 1. Pengetahuan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelum dan setelah diberikan edukasi

No	Pengetahuan Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat	Pre-tes (%)	Post-test (%)
1	Pengetahuan baik	18 (60%)	25 (83%)
2	Pengetahuan cukup	9 (30%)	5 (17%)
3	Pengetahuan kurang	3 (10%)	0 (0%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Sumber : Data primer PKM

Berdasarkan hasil tabel 1, menunjukkan tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukannya penyuluhan kesehatan, dari 30 responden terdapat 18 orang (60%) memiliki pengetahuan baik, 9 orang (30%) memiliki pengetahuan cukup dan 3 orang (10%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dari 30 responder terdapat 25 orang (83%) memiliki pengetahuan baik, 5 orang (17%) memiliki pengetahuan cukup dan 0 yang memiliki pengetahuan kurang. Data tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki peningkatan yang jauh lebih baik setelah mendapatkan materi penyuluhan kesehatan

Materi yang disampaikan oleh pemateri meliputi definisi asam folat, dampak tidak mengkonsumsi asam folat pada saat hamil baik pada ibu maupun

anak, dan persiapan dalam perencanaan kehamilan sehat bagi wanita usia subur. Hal ini bertujuan untuk mengubah persepsi dan mengukur sejauh mana terjadi kesalahan persepsi yang dialami peserta serta memperbaiki pemahaman mereka menjadi lebih tepat. Kegiatan ini dilakukan supaya peserta juga memahami bahwa persepsi mereka mengenai rokok itu ternyata salah dan bisa lebih baik lagi apabila mereka menyebarkan beberapa fakta dari kesalahan persepsi yang banyak terjadi di masyarakat.

Pendekatan edukasi ini tidak hanya dilakukan melalui PowerPoint, namun terdapat juga media lain yang digunakan yaitu video motivasi terkait kiat berhenti merokok yang ditambahkan oleh pelaksana kegiatan. Dengan adanya Presentasi dengan leaflet ini, diharapkan dapat lebih mempersiapkan kehamilannya, Kemudian nantinya materi yang disampaikan dapat disimpan oleh peserta sebagai bentuk pelajaran non-akademik yang bermanfaat. Setelah seluruh materi dipaparkan, Selanjutnya pemateri memberikan sesi tanya jawab kepada peserta kegiatan dimana pemateri mendapatkan beberapa timbal balik pertanyaan dari peserta yang artinya para peserta mengikuti serangkaian acara dengan fokus. Lalu Peserta diarahkan kembali untuk mengisi post-test sehingga anggota pelaksana kegiatan dapat menghitung dan mengetahui bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh para ibu-ibu. Kegiatan diakhiri dengan pemberian hadiah dan foto bersama sebagai bentuk reinforcement kepada peserta karna telah mengikuti serangkaian acara dengan sangat aktif dan baik. Berikut dokumentasi kegiatan penyuluhan dan hasil dari pre-test dan post-test yang telah diisi oleh para ibu-ibu



Gambar 2. Dokumentasi bersama dengan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

#### 4. PEMBAHASAN

Data hasil pre-test mengindikasikan kondisi dasar pengetahuan peserta sebelum intervensi edukatif. Sebanyak 60% peserta (18 orang) telah masuk dalam kategori pengetahuan baik, menunjukkan bahwa sebagian besar audiens memiliki landasan pemahaman awal yang positif mengenai topik yang disampaikan. Namun, masih terdapat 40% peserta (12 orang) yang pengetahuannya berada pada level cukup (30%) dan kurang (10%), mengisyaratkan adanya celah informasi atau kesalahpahaman yang perlu dikoreksi. Kondisi awal ini menjadi titik tolak yang krusial, karena kegiatan edukasi dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pemahaman kelompok dengan pengetahuan rendah, tetapi juga untuk memperdalam dan memperkuat pengetahuan kelompok yang sudah memiliki dasar.

Mekanisme peningkatan pengetahuan terjadi melalui proses edukasi terstruktur yang menggabungkan metode ceramah, media leaflet, dan diskusi interaktif. Penyampaian materi secara sistematis tentang definisi, dampak, dan pentingnya asam folat dalam perencanaan kehamilan memungkinkan peserta untuk mengorganisasi informasi baru dan menghubungkannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki. Sesi tanya jawab yang interaktif berperan sebagai katalisator dalam memecahkan kebingungan, mengklarifikasi mitos, dan menjawab pertanyaan spesifik yang relevan dengan konteks kehidupan peserta, sehingga pengetahuan yang bersifat pasif dapat diaktifkan dan diterapkan.

Hasil post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan, dimana peserta dengan pengetahuan baik naik menjadi 83% dan kategori kurang menghilang sama sekali, membuktikan efektivitas mekanisme tersebut. Peningkatan sebesar 23% pada kategori baik dan penurunan proporsi kategori cukup dari 30% menjadi 17% mengindikasikan bahwa pengetahuan peserta tidak hanya bertambah, tetapi juga terkonsolidasi pada level pemahaman yang lebih tinggi dan komprehensif. Penghapusan kategori "kurang" menjadi pencapaian terpenting, karena menandakan bahwa intervensi telah berhasil menjangkau dan mengangkat pemahaman peserta yang paling membutuhkan, sehingga tidak ada satu pun yang tertinggal.

Secara keseluruhan, mekanisme peningkatan pengetahuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan melalui siklus yang efektif: identifikasi baseline pengetahuan (pre-test), penyampaian dan internalisasi materi melalui metode partisipatif, serta pengukuran hasil (post-test). Proses ini sukses mentransformasi pengetahuan dari sekadar informasi menjadi pemahaman yang terserap, terlihat dari pergeseran kualitatif dan kuantitatif pada peserta. Keberhasilan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang interaktif, kontekstual, dan diukur secara empiris merupakan strategi yang potensial untuk menciptakan perubahan perilaku kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat.

Tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan peserta tentang asam folat sangat mungkin dicapai karena materi yang disampaikan bersifat aplikatif dan langsung menyentuh kebutuhan nyata para wanita usia subur dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat. Asumsi ini didasari oleh keyakinan bahwa ketika informasi kesehatan dikaitkan dengan tujuan hidup yang penting seperti memiliki keturunan yang sehat maka motivasi untuk mempelajari dan memahami materi akan menjadi lebih tinggi. Tim juga memperkirakan bahwa meskipun sebagian peserta sudah memiliki pengetahuan dasar yang baik (seperti terlihat dari pre-test), masih terdapat ruang untuk penyempurnaan pemahaman, terutama dalam hal waktu pemberian, dosis tepat, sumber makanan, serta penjelasan mendalam tentang mekanisme pencegahan cacat janin.

Selanjutnya, tim berasumsi bahwa metode penyampaian yang digunakan gabungan ceramah interaktif, media leaflet, dan diskusi tanya jawab akan secara efektif menjembatani perbedaan tingkat pemahaman awal peserta. Asumsi ini muncul dari pengalaman sebelumnya bahwa pendekatan multimodal dapat mengakomodasi berbagai gaya belajar; leaflet membantu peserta visual, ceramah terstruktur memandu peserta auditori, dan sesi diskusi memfasilitasi pemecahan masalah secara kolaboratif. Tim yakin bahwa interaksi langsung dalam diskusi tidak hanya akan mengklarifikasi hal-hal teknis, tetapi juga membangun kepercayaan sehingga peserta merasa nyaman mengungkapkan pengetahuan yang keliru atau pertanyaan yang selama ini tidak terjawab.

Terakhir, tim pelaksana memiliki asumsi bahwa peningkatan pengetahuan tidak akan bersifat sementara jika diikuti dengan tindak lanjut yang tepat. Meskipun post-test menunjukkan hasil yang positif, tim menduga bahwa pemahaman yang mendalam dan kesadaran berkelanjutan tentang asam folat memerlukan internalisasi yang dapat diperkuat melalui praktik nyata. Oleh karena itu, selain evaluasi segera melalui post-test dan penjelasan ulang oleh perwakilan peserta, tim juga berasumsi bahwa pemberian leaflet sebagai bahan yang dapat dibawa pulang akan berperan sebagai reminder atau pengingat fisik, sehingga membantu mentransfer pengetahuan dari ruang penyuluhan menjadi bagian dari kesadaran sehari-hari peserta dalam merencanakan kehamilan yang lebih sehat.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah memberikan solusi dalam kehidupan masyarakat khususnya terkait perencanaan kehamilan sehat. Informasi yang disampaikan melalui Edukasi prakonsepsi dapat memberi informasi yang berguna bagi pihak sasaran sehingga persiapan kehamilan lebih maksimal. Metode edukasi prakonsepsi ini dapat menggugah terkait tujuan dari upaya persiapan perencanaan kehamilan sehat yang berkaitan dengan asam folat dan manfaatnya. Kegiatan skrining prakonsepsi merupakan program dari dinas Kesehatan salah satu dengan pemberian asam folat yang dapat mencegah cacat janin sedini mungkin

## 6. SARAN

- a. Diharapkan Wanita usia subur mengalami peningkatan pengetahuan dan ada persiapan perencanaan kehamilan sehat sehingga kehamilannya berkualitas.
- b. Diharapkan adanya kesadaran dari Wanita usia subur untuk mengkonsumsi asam folat dalam mempersiapkan perencanaan kehamilan sehat sebagai langkah awal untuk mencegah kecacatan pada janin

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Azis, M., Syam, N. F. S., & Rahmawati, R. (2023). Manfaat Asam Folat Untuk Persiapan Kehamilan Di Universitas Megarezky Makassar. *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 39-43.
- Azis, M., Syam, N. F. S., & Rahmawati, R. (2023). Manfaat Asam Folat Untuk Persiapan Kehamilan Di Universitas Megarezky Makassar. *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 39-43.
- Doss, D. (2025). Almtsier, S.(2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta; PT Gramedia. *Gizi Kerja dan Produktivitas*, 232.
- Gunawan, S. S., Triwidiyantari, D., & Syafrullah, H. (2023). Hubungan Konsumsi Asam Folat Dengan Preeklamsia Di RSUD Subang Tahun 2022. *Jurnal Sehat Masada*, 17(1), 39-48.
- Jagannatha, G. N. P., Ani, L. S., & Weta, I. W. (2020). Tingkat pengetahuan kesehatan prakonsepsi pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Medika Udayana*, 9(11), 31-37.
- Lili Iskaryanti, L. I. L. I. (2023). pengaruh konseling gizi prakonsepsi dengan media vidio terhadap pengetahuan dan sikap wanitabpranikah di puskesmas weri dinas kesehatan kabupaten fakfak (Doctoral dissertation).
- Lubis, M. (2024). Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Konsumsi Asam Folat Selama Kehamilan Di Pmb Novida Efrianti S. Keb Desa Gunung Tua Panggorengan Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2024. *Journal of Midwifery Science (JMS)*, 1(1).

- Mahayati, N. M. D., Suarniti, N. W., & Armini, N. W. (2023). Optimalisasi Persiapan Kehamilan Sehat Bagi Wanita Usia Subur Melalui Kelas Prakonsepsi. *Bhakti Sabha Nusantara*, 2(2), 128-135.
- Rohmawati, H., Rahma, K. D., Alfika, A., Yeni, P. A., & Gina, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Wanita Subur Dalam Perencanaan Kehamilan di Kelurahan Bujel Kota Kediri. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 2425-2430.
- Vinci, A. S., Bachtiar, A., & Parahita, I. G. (2022). Efektivitas edukasi mengenai pencegahan stunting kepada kader: Systematic literature review. *Jurnal Endurance*, 7(1), 66-73.
- Widayani, W., & Ulfah, K. (2021). Pengetahuan, Sikap, Dan Efikasi Diri Wanita Usia Subur Terkait Kesehatan Prakonsepsi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 270-282.