

## **KONSELING KESEHATAN REPRODUKSI PRA NIKAH ATAU HAMIL DI LUAR NIKAH**

**Tasya Febri Aulia<sup>1</sup>, Maya Riska Ardita<sup>2</sup>, Cindy Aulya<sup>3</sup>, Vina Prastiwi<sup>4</sup>, Nurul Pazila<sup>5</sup>,  
Miftahuddin<sup>6</sup>**

**Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**

*Email: [tasyafebriaulia@gmail.com](mailto:tasyafebriaulia@gmail.com)<sup>1</sup>*

### **ABSTRAK**

Kesehatan reproduksi pranikah merupakan aspek penting dalam membentuk keluarga yang sehat dan berkualitas. Fenomena meningkatnya pernikahan usia muda, kehamilan di luar nikah, serta tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia menegaskan perlunya edukasi dan konseling pranikah sebagai upaya preventif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan sikap calon pengantin terhadap konseling kesehatan reproduksi pranikah. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap enam informan calon pengantin di Kota Pekanbaru. Hasil penelitian mengungkapkan dua tema utama: pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan pemeriksaan kesehatan reproduksi pranikah. Calon pengantin menyadari bahwa menjaga pola hidup sehat, pemeriksaan medis, serta komunikasi terbuka dengan pasangan merupakan langkah penting dalam persiapan pernikahan. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi kesehatan reproduksi sejak masa remaja serta perlunya sinergi lintas sektor untuk meningkatkan akses dan kualitas pelayanan kesehatan reproduksi. Dengan demikian, konseling pranikah tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga sebagai strategi kesehatan masyarakat dalam menciptakan generasi yang lebih sehat.

**Kata kunci:** Kesehatan Reproduksi, Pranikah, Konseling, Calon Pengantin, Pendekatan Kualitatif.

### **ABSTRACT**

*Premarital reproductive health is a crucial aspect in establishing a healthy and high-quality family. The increasing rates of early marriage, unintended pregnancies, and high maternal and infant mortality rates in Indonesia highlight the urgent need for education and premarital counseling as preventive measures. This study aims to explore the understanding and attitudes of prospective brides and grooms towards premarital reproductive health counseling. A qualitative research approach was employed, using data collection techniques such as observation, in-depth interviews, and documentation involving six informants from Pekanbaru. The findings revealed two main themes: the importance of maintaining reproductive health and the significance of premarital reproductive health check-ups. Informants acknowledged that maintaining a healthy lifestyle, undergoing medical examinations, and practicing open communication with their partners are essential steps in preparing for marriage. The study emphasizes the importance of reproductive health education beginning in adolescence and the need for cross-sector collaboration to improve access to and quality of reproductive health services. Therefore, premarital counseling not only benefits individuals but also serves as a public health strategy to support the creation of a healthier generation.*

**Keywords:** *Reproductive Health, Premarital, Counseling, Prospective Bride And Groom, Qualitative Approach.*

### **PENDAHULUAN**

Menurut Winny Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2020, populasi dunia antara usia 10 dan 19 mencapai 1,2 miliar, atau sekitar 17% dari populasi dunia. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat di masa depan dan memuncak pada tahun 2050. Indonesia adalah salah satu negara di dunia yang telah meningkatkan jumlah kelompok populasi muda dalam beberapa tahun terakhir. Menurut hasil sensus 2020,

populasi antara usia 10 dan 19 mencapai 44 juta atau sekitar 18% dari total populasi populasi.<sup>1</sup>

Waktu globalisasi atau 4,0 ERA World Life. Berbagai aspek yang mempengaruhi orang, seperti pengetahuan, teknologi, dan gaya hidup. Pengembangan zaman dapat dirasakan dari berbagai pihak, salah satunya masih muda. Pada usia ini, rasa ingin tahu yang tinggi selalu ada dalam dirinya. Namun, orang muda yang jatuh cinta tidak lagi menggunakan akal sehat. Keingintahuan untuk jatuh ke jalan yang tidak terduga. Jadi mereka terjun ke dalam pesta seks dan seks bebas. Kaum muda tahu pertumbuhan dan perkembangan anak-anak antara usia 12 dan 20 (Delaune & Ladner, 2011). Periode pengembangan ini menjadi periode transisi dari tahap perkembangan anak ke tahap perkembangan orang dewasa. Pada tahap ini, perubahan mental dan fisik terjadi dengan sangat cepat. Seperti karakteristik seks primer dan sekunder.

Pada remaja, anak laki-laki muncul dalam suara, perkembangan genetik, mimpi basah, pertumbuhan rambut wajah, genetika, di bawah ketiak. Pada wanita muda, perkembangan dalam bentuk pertumbuhan payudara, gen, ketiak, pertumbuhan rambut dan menstruasi lahir. Seks remaja adalah masalah yang semakin mengkhawatirkan. Banyak remaja berhubungan seks, yang menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan. Namun, kehamilan remaja memiliki episode yang sulit tidak hanya untuk remaja yang terlibat, tetapi juga untuk semua keluarga lain. Kehamilan di luar pernikahan membuktikan bahwa remaja itu tidak dapat mengambil yang terdalam dan terdalam dari persatuannya. Salah satu efek negatif dari remaja hamil dari pernikahan adalah liburan sekolah. Secara umum, remaja ini umumnya tidak diterima secara sosial oleh lembaga pendidikan dan harus dikecualikan dari sekolah. Selain itu, masyarakat mengevakuasi dan menjual orang muda hamil dari pernikahan. Risiko psikologis dan sosial meliputi pengecualian, stigma, diskriminasi sosial, trauma, kehilangan hak yang berbeda, stres, dan banyak lagi. Misalkan tidak tepat untuk hidup, dilarang dan akhirnya putus asa.<sup>2</sup>

Calon pengantin untuk membentuk sebuah keluarga. Sebelum menikah pengantin harus mempersiapkan kesehatan mereka untuk mempersiapkan kehamilan. Tujuannya adalah untuk memungkinkan wanita hamil dan lahir, melahirkan generasi berikutnya yang sehat dan untuk menciptakan keluarga yang sukses dan berkualitas tinggi. Kehamilan pertama adalah tahap dalam siklus reproduksi wanita dan harus disiapkan sebanyak mungkin oleh pengantin dan pengantin pria (WHO, 2013). Salah satu persiapan untuk kehamilan yang sehat dapat dilakukan dengan nasihat sebelum pernikahan sebelum menikah. Konseling pranikah adalah pemeriksaan kesehatan bahwa seorang karyawan medis, seperti bidan pengantin wanita, menikahi persiapan kehamilan yang sehat dan direncanakan sebelum menikah. Konseling pra-nikah telah menjadi prasyarat penting bagi pasangan yang sudah menikah. Orang yang terlihat sehat dapat memiliki pendorong penyakit. Tes yang dilakukan termasuk pengukuran seperti berat badan, LILA, tekanan darah, ulasan HB, pemeriksaan jenis darah, tes HIV, dan injeksi tetanus.

Konseling Pra nikah bertujuan untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI), Angka Kematian Bayi (AKB), mencegah kehamilan tidak diinginkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi pada masa kehamilan dan persalinan, mencegah kelahiran mati, premature dan bayi dengan berat lahir rendah, mencegah terjadinya kelahiran cacat, mencegah infeksi

---

<sup>1</sup> Winny Kirana Hasanah et al., "Analisis Pelaksanaan Edukasi Pranikah Terkait Kesehatan Reproduksi Pada Pasangan Calon Pengantin Muslim (Literature Review)," *Hearty* 10, no. 2 (2022): 53, <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i2.6284>.

<sup>2</sup> Mawarni Tirsa Lasimpu, "Strategi Pelayanan Konseling Pastoral Bagi Remaja Hamil Diluar Nikah," *Istitut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja*, 2020.

pada neonatal, mencegah kejadian underweight dan stunting sebagai akibat dari masalah nutrisi ibu, mengurangi resiko diabetes dan penyakit kardiovaskuler dalam kehamilan dan mencegah penularan Human Immunodeficiency Virus (HIV) dari ibu ke janin (WHO, 2013). Kesehatan reproduksi memainkan peran penting dalam menciptakan keturunan dalam pengantin wanita di masa depan dan harus secara memadai mempersiapkan tujuan.<sup>3</sup> Salah satu dari inisiatif pada titik ini adalah bahwa ada terutama kualitas pernikahan melalui pematangan dan motivasi dan kematangan pernikahan potensial.

Masalah sosial yang muncul dalam masyarakat muncul karena perilaku tidak bermoral, terutama di kalangan anak muda, seperti kehamilan yang terjadi karena pernikahan yang disebabkan oleh pergaulan bebas.<sup>4</sup> Kehamilan dari pernikahan mempengaruhi kehidupan sosial anak muda dan kehilangan masa depan mereka. Peran nasihat yang mengarahkan di sekolah dan komunitas sangat penting untuk mencegah atau mengurangi masalah kehamilan non-pernikahan di kalangan anak muda. Kehamilan di luar nikah menimbulkan masalah yang sangat kompleks bagi masyarakat, terutama yang terkena dampak langsung. Peristiwa ini terkait dengan banyak proses dalam perkembangan kehidupan manusia. Secara khusus, proses perubahan peran ibu bagi janin. Penyebab kehamilan di luar nikah remaja antara lain: 1) Dampak buruk kemajuan teknologi. 2) pengaruh teman dan lingkungan; 3) Kegagalan pendidikan di rumah, sekolah dan masyarakat. 4) Lemahnya pendidikan agama di lingkungan rumah. 5) Kurangnya kasih sayang, perhatian, atau penghargaan, terutama dari orang tua atau guru sekolah. 6) Korupsi Moral dan Spiritual Orang Dewasa (Juli & Wati, 2015).<sup>5</sup>

Saat ini, Indonesia masih mempunyai banyak permasalahan dan tantangan dalam upaya pelayanan kesehatan reproduksi dan pemenuhan hak-hak reproduksi, yang tercermin dari masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) yaitu 189 per 100.000 kelahiran hidup (SP 2020) dan Angka Kematian Bayi (AKB) yaitu 16,8 per 1000 kelahiran hidup (SP 2020), serta masih rendahnya status kesehatan perempuan. Berdasarkan Riskesdas 2018, Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada perempuan usia 15-19 tahun sebesar 36,3% dan pada ibu hamil sebesar 17,3%. Sementara itu, anemia pada ibu hamil sebesar 48,9%. Pernikahan dan kehamilan remaja juga masih cukup tinggi. Menurut SDKI 2017, sebanyak 17,4% perempuan usia 19 tahun telah menjadi ibu atau sedang hamil anak pertama. Sedangkan angka fertilitas kelompok umur 15- 19 tahun sebesar 32/1000 perempuan umur 15-19 tahun (SKAP 2019).

Permasalahan KB di Provinsi Riau juga merupakan salah satu yg berperan penting sebagai penyebab kematian ibu. Dimana jumlah Pasangan Usia Subur (PUS) dengan 4T (Terlalu Muda, Terlalu Tua, Terlalu Dekat dan Terlalu Banyak) yang ber KB masih rendah dan peserta KB Paska persalinan juga masih rendah, yaitu 35,26% saja (komdat Kesmas th 2022). Upaya untuk meningkatkan status kesehatan perempuan harus dilaksanakan bukan hanya setelah terjadi kehamilan, tetapi juga harus dilaksanakan lebih ke hulu lagi yaitu sejak masa remaja, dewasa muda/calon pengantin (catin), dan wanita usia subur (WUS). Salah satu intervensi yang telah dilakukan yaitu pelaksanaan pelayanan kesehatan reproduksi bagi

---

<sup>3</sup> Efi Purwanti, Homsiatu Rohmatin, and Farianingsih, "Pengaruh Konseling Pra Nikah Terhadap Persiapan Kehamilan Di Puskesmas Gesang," *Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan* 2, no. 2 (2023): 31–37.

<sup>4</sup> Salmiah Harahap and Yeni Karneli, "Studi Meta Analisis Bantuan Bimbingan Konseling Menangani Masalah Hamil Di Luar Nikah (Married By Accident)," *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022): 1–7, <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1458>.

<sup>5</sup> E Kurniawati and E S Yuwono, "Penerimaan Orang Tua Dengan Anak Yang Mengalami Kehamilan Di Luar Nikah," *Innovative: Journal Of Social Science ...* 4 (2024): 3102–8.

catin, sehingga diharapkan catin akan siap menjalani masa kehamilan, persalinan, nifas, dan menyusui secara sehat serta melahirkan generasi penerus yang berkualitas.

Dalam upaya meningkatkan akses dan kualitas pelayanan kesehatan reproduksi bagi catin, Kementerian Kesehatan bersama lintas program, lintas sektor, serta organisasi profesi terkait telah menyusun Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil serta media KIE berupa Lembar Balik Kesehatan Reproduksi Bagi Calon Pengantin dan Buku Saku Kesehatan Reproduksi Bagi Calon Pengantin. Selain itu, Kementerian Kesehatan bersama Kementerian Agama juga telah menyusun buku saku bagi penyuluh pernikahan 'Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin, Menuju Keluarga Sehat'. Dalam mengakomodir update informasi dan efektifitas pelaksanaan program, akan dilaksanakan review buku saku kesehatan reproduksi calon pengantin bagi penyuluh pernikahan. Sebagai tindak lanjut, Dinas Kesehatan Provinsi Riau melaksanakan kegiatan Workshop Pelaksanaan Pelayanan Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin dan KB. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kerja sama dan koordinasi di tingkat Provinsi dalam rangka memperkuat pelaksanaan pelayanan kesehatan reproduksi bagi catin dan KB.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian pada Calon pengantin untuk membantu para calon pengantin agar dapat mengatasi hambatan serta permasalahan kesehatan reproduksi yang terjadi di masyarakat.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono, penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.<sup>6</sup>

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang konseling reproduksi pra nikah. Karena isu pranikah memiliki dimensi yang kompleks dan penting, pendekatan kuantitatif dirasa kurang memadai untuk meneliti judul ini. Oleh karena itu, metode wawancara, observasi, dan dokumentasi dipilih agar pemahaman terhadap topik dapat lebih mendalam dan menyeluruh.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 2 tema utama yang menjadi pembahasan hasil diskusi dalam penelitian ini. Dua tema tersebut diperoleh dari analisis isi berdasarkan tema. Dua tema tersebut diantaranya:

### **1. Menjaga kesehatan reproduksi**

Kesehatan Reproduksi atau *sex education* adalah suatu pengetahuan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), mencakup pertumbuhan dan perkembangan alat kelamin, serta fungsinya sebagai alat reproduksi, sampai kepada timbulnya birahi karena adanya perubahan pada hormon-hormon, termasuk masalah perkawinan dan kehamilan. Menurut Rianti dalam Putri Y (2020) upaya ini merupakan penyadaran dan penerangan tentang masalah-masalah seksual, dalam usaha menjaga anak terbebas dari kebiasaan yang tidak baik, serta menutup segala kemungkinan

---

<sup>6</sup> Jurnal Teknologi et al., "Pendekatan Kualitatif Dalam Penelitian : Strategi , Tahapan , Dan Analisis Data Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran ( JTPP )" 02, no. 03 (2025): 793–800.

ke arah hubungan seksual terlarang, baik dari aspek kesehatan fisik, psikis, dan spiritual.<sup>7</sup> Kesehatan Reproduksi merupakan suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial secara utuh, yang tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan, dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, serta fungsi dan prosesnya. Tujuan: untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Definisi kesehatan reproduksi telah diatur dalam Undang- Undang RI Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yaitu merupakan keadaan sehat secara fisik, mental dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan. Keseriusan pemerintah dalam memberi perhatian akan penanganan permasalahan kesehatan reproduksi, dituangkan juga melalui kebijakan lain, seperti Peraturan Pemerintah Nomor 61 Tahun 2014 tentang Kesehatan Reproduksi, yang menjamin pemenuhan hak kesehatan reproduksi bagi setiap orang, dan menjamin kesehatan ibu dalam usia reproduksi agar melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas, serta mengurangi angka kematian ibu.<sup>8</sup>

Cara menjaga atau merawat kesehatan reproduksi agar lebih sehat yaitu dengan menerapkan pola makan yang sehat, olahraga serta dengan mengkonsumsi vitamin dan suplemen. Secara lengkap cara menjaga atau merawat kesehatan reproduksi yaitu:<sup>9</sup>

- a. Menjaga kebersihan sistem reproduksi.
- b. Menerapkan pola makan sehat.
- c. Hindari perilaku seks beresiko.
- d. Memeriksa kesehatan reproduksi ke dokter secara rutin.
- e. Menjalankan pola hidup sehat.

## **2. Pemeriksaan Kesehatan Reproduksi Pranikah**

Melakukan pemeriksaan kesehatan reproduksi sebelum menikah memiliki arti melakukan langkah preventif terhadap masalah kesehatan reproduksi terkait dengan kesuburan serta kondisi genetik yang dapat diwariskan. Tindakan tersebut dapat dianggap menjadi suatu upaya pencegahan untuk mengatasi isu kesehatan reproduksi yang berhubungan dengan kesuburan pasangan dan resiko penyakit yang dapat diwariskan secara genetik.<sup>10</sup>

Ada beberapa aspek penting dari kesehatan kesehatan reproduksi calon pengantin yaitu:<sup>11</sup>

- a. Pendidikan Kesehatan Reproduksi. Memberikan pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi reproduksi, siklus menstruasi, produksi sperma, serta informasi mengenai kontrasepsi, kehamilan, dan persiapan untuk menjadi orang tua.

---

<sup>7</sup> Rianti, Emy, 'Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dan Seksual Pranikah', December 2023, 2024.

<sup>8</sup> Ruslan Badaruddin, Marfu'ah, Muhammad Khidri Alwi, and Nur Ulmy Mahmud, 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Peran Orang Tua Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seks Pranikah', *Window of Public Health Journal*, 4.4 (2023), pp. 547–58.

<sup>9</sup> Rizki Wibowo and Anief Fauzan Rozi, "Sistem Pakar Diagnosa Awal Penyakit Menular Seksual Menggunakan Metode Certainty Factor," *Jurnal Informatika Dan Teknik Elektro Terapan* 11, no. 3s1 (2023): 319–28.

<sup>10</sup> Nabilah Ramadhani, Dzulfikar Rodafi, and Humaidi, "Konsep Pemeriksaan Kesehatan Pra Nikah Bagi Calon Pengantin Dalam Perspektif Hukum Islam (Studi Kasus Di KUA Kecamatan Lawang Dan Puskesmas Lawang)," *Jurnal Ilmiah Hukum Keluarga Islam* 5, no. 3 (2023): 316–26.

<sup>11</sup> Ria Ananda Anwar et al., "Persiapan Keluarga Sehat Kepada Calon PEngantin Di Pustu Salekoe Kelurahan Salekoe Kota Palopo," *Communnity Development Journal* 5, no. 1 (2024): 860–63.

- b. Pencegahan Penyakit Menular Seksual (PMS). Memberikan informasi tentang penyakit menular seksual, cara pencegahan, pentingnya hubungan seks yang aman, dan langkah-langkah untuk menghindari resiko PMS.
- c. Pentingnya Komunikasi dan Keterbukaan. Mendorong komunikasi terbuka dan jujur antara kedua pasangan, termasuk diskusi tentang kebutuhan, keinginan, dan harapan masing-masing dalam hubungan mereka.
- d. Perencanaan Keluarga. Mendukung pemahaman tentang perencanaan keluarga, pilihan kontrasepsi, dan keputusan bersama jumlah anak, jarak kelahiran, dan kesehatan ibu dan anak.
- e. Aspek Psikososial. Menyediakan dukungan psikososial dan bimbingan mengenai peran dan tanggung jawab dalam kehidupan berumah tangga.
- f. Pendidikan tentang Hak dan Kewajiban. Memberikan pengetahuan tentang hak-hak reproduksi, kesehatan reproduksi, dan kewajiban dalam hubungan suami istri berdasarkan prinsip keadilan, persamaan, dan saling pengertian.
- g. Peran Pria dalam Kesehatan Reproduksi. Menekankan pentingnya peran pria dalam mendukung kesehatan reproduksi, memahami kesehatan reproduksi wanita, dan berpartisipasi aktif dalam pengambilan keputusan keluarga.
- h. Pengaruh Teknologi dan Media Sosial. Mengatasi pengaruh media sosial dan teknologi terhadap hubungan kesehatan reproduksi, serta bagaimana menggunakan teknologi dengan bijak.

Hal ini sejalan dengan pernyataan Habib:

Menurut saya bahwasanya menjaga sistem reproduksi pranikah adalah hal yang wajib kita jaga karna hal tersebut baik untuk masa depan rumah tangga yang akan kita jalani dalam pernikahan. Seperti pepatah mengatakan sedia payung sebelum hujan, maksudnya kita harus menjaga sistem reproduksi kita sebelum menyesal dikemudian hari.

Sejalan pula dengan Fadly:

Jika kita menjaga sistem bagian reproduksi pada pranikah ini memiliki manfaat yang berpengaruh baik untuk pasangan terutama saya sendiri, karena saya gak mau ya setelah menikah ternyata saya atau pasangan punya masalah reproduksi, nah ini begitu penting untuk kita jaga dan perhatikan.

Sejalan pula dengan pernyataan Veni:

Cara untuk menjaga kesehatan reproduksi pada pranikah yaitu dengan menjaga kesehatan reproduksi sebelum menikah, penting untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, serta menghindari kebiasaan buruk yang dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi.

Sejalan pula dengan pernyataan Tasya:

Menjaga kesehatan reproduksi dengan cara pola hidup sehat, seperti makan makanan bergizi, olahraga teratur, dan istirahat cukup. Selain itu, juga akan rutin memeriksakan kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi, dan menjaga komunikasi yang baik dengan pasangan soal kebutuhan dan kondisi masing-masing.

Sejalan pula dengan pernyataan Alfin:

Rencana saya untuk menjaga kesehatan reproduksi selama pernikahan dengan menjalani pola hidup sehat bersama pasangan saya, saya akan menjaga pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan yang bisa merugikan kesehatan seperti merokok atau stres berlebihan.

Sejalan pula dengan pernyataan Putri:

Rencana saya untuk menjaga kesehatan reproduksi selama pernikahan adalah dengan menjalani pola hidup sehat bersama pasangan, rutin periksa ke dokter, menjaga

kebersihan, dan berkomunikasi terbuka. Saya juga akan merencanakan kehamilan dengan matang sesuai kesiapan fisik dan mental.

## **KESIMPULAN**

Kesehatan reproduksi pranikah merupakan aspek krusial yang harus dipersiapkan oleh calon pengantin untuk menciptakan keluarga yang sehat dan berkualitas. Konseling dan pemeriksaan kesehatan reproduksi sebelum menikah, mengingat tingginya angka pernikahan usia muda, kehamilan tidak diinginkan, serta berbagai risiko kesehatan yang dapat terjadi pada ibu dan anak. Konseling pranikah bertujuan untuk menurunkan angka kematian ibu dan bayi, mencegah komplikasi kehamilan, serta mengurangi risiko penularan penyakit dan masalah gizi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memahami pemahaman, sikap, serta tantangan yang dihadapi calon pengantin terkait kesehatan reproduksi. Hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa edukasi, pemeriksaan, dan pendampingan pranikah sangat penting agar pasangan siap secara fisik, mental, dan sosial dalam menjalani kehidupan berkeluarga, serta mampu melahirkan generasi penerus yang sehat. Upaya lintas sektor dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan reproduksi pranikah diharapkan dapat menjadi solusi dalam menghadapi berbagai tantangan kesehatan reproduksi di masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abbas, Akhmadi, Silvia Ayu Amilia, Institut Ilmu, Kesehatan Bhakti, & Wiyata Kediri. (2022). Literatur review: Pengaruh konseling terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi calon pengantin (catin) di Indonesia. *Miracle Journal of Public Health (MJPH)*, 5(2), 136–146.
- Anwar, Ria Ananda, et al. (2024). Persiapan keluarga sehat kepada calon pengantin di Pustu Salekoe Kelurahan Salekoe Kota Palopo. *Communnity Development Journal*, 5(1), 860–863.
- Badaruddin, Ruslan, Marfu'ah, Muhammad Khidri Alwi, & Nur Ulmy Mahmud. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap, dan peran orang tua tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku seks pranikah. *Window of Public Health Journal*, 4(4), 547–558.
- Dewi, Fransisca Rahmi Novita Yusuf, & Niken. (2020). Pentingnya menjaga kesehatan reproduksi remaja wanita. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 1–8.
- Harahap, Salmiah, & Yeni Karneli. (2022). Studi meta analisis bantuan bimbingan konseling menangani masalah hamil di luar nikah (married by accident). *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 1–7.
- Hasanah, Winny Kirana, et al. (2022). Analisis pelaksanaan edukasi pranikah terkait kesehatan reproduksi pada pasangan calon pengantin muslim (literature review). *Hearty*, 10(2), 53.
- Jurnal Teknologi, et al. (2025). Pendekatan kualitatif dalam penelitian: Strategi, tahapan, dan analisis data. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTTP)*, 2(3), 793–800.
- Kurniawati, E., & Yuwono, E. S. (2024). Penerimaan orang tua dengan anak yang mengalami kehamilan di luar nikah. *Innovative: Journal of Social Science*, 4, 3102–3108.
- Lasimpu, Mawarni Tirsa. (2020). Strategi pelayanan konseling pastoral bagi remaja hamil di luar nikah. *Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja*.
- Mouwn, Erland. (2020). Metodologi penelitian kualitatif. *Rake Sarasin*.
- Purwanti, Efi, Homsiatu Rohmatin, & Farianingsih. (2023). Pengaruh konseling pra nikah terhadap persiapan kehamilan di Puskesmas Gesang. *Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*, 2(2), 31–37.
- Ramadhani, Nabilah, Dzulfikar Rodafi, & Humaidi. (2023). Konsep pemeriksaan kesehatan pra nikah bagi calon pengantin dalam perspektif hukum Islam (studi kasus di KUA Kecamatan Lawang dan Puskesmas Lawang). *Jurnal Ilmiah Hukum Keluarga Islam*, 5(3), 316–326.
- Rianti, Emy. (2024). Pendidikan kesehatan reproduksi dan seksual pranikah.
- Safrudin, Rizal, Zulfamanna, Martin Kustati, & Nana Sepriyanti. (2023). Penelitian kualitatif. *Journal of Social Science Research*, 3(2), 1–15.

Wibowo, Rizki, & Anief Fauzan Rozi. (2023). Sistem pakar diagnosa awal penyakit menular seksual menggunakan metode certainty factor. *Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan*, 11(3s1), 319–328.