



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 20, 2026

Revised: June, 25, 2026

Available online: June, 30, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Kegiatan sekolah pranikah adaptif untuk mempersiapkan calon ibu sehat fisik dan mental dalam menghadapi transisi kehamilan

Sarif Febriandi^{1*}, Eka Oktavia², Elsa Adawiyah Siregar¹, Nasa Sintia²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta

²Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Sarif Febriandi. *Email: sarif.febriandi@uim-yogya.ac.id

Abstract

Background: The transition toward pregnancy is a sensitive phase for prospective brides, requiring thorough preparation to prevent risks such as stunting, birth defects, and maternal or infant mortality. However, conditions in the field reveal a gap in understanding and low awareness among prospective brides in Karang Hamlet regarding self-screening and meeting preconception nutritional needs.

Purpose: To enhance the physical and mental readiness of prospective brides for pregnancy through adaptive pre-marital education.

Method: The activity was conducted in Karang Hamlet, Singosarean Village, on Saturday, November 18, 2025, at 13:00 WIB. The aim of this community service initiative was to educate prospective brides on pregnancy readiness. The activity involved 40 participants and utilized an interactive counseling approach. Education focused on mental strengthening through stress management training, building confidence in fetal care, and emphasizing the importance of emotional support from family. Questionnaires assessing preconception readiness and perceptions of the counseling session were administered before (pre-test) and after (post-test) the educational activity. Evaluation was carried out by comparing pre-test and post-test scores to provide a descriptive overview of the activity's outcomes.

Results: The study showed that the mean age of respondents was 25.10 years (SD $\pm$ 5.70 years), with the largest proportion (60.0%) falling within the 21–35 age range. Most respondents were unmarried (70.0%), held a high school education as their highest qualification (75.0%), and were self-employed (37.5%); the majority (55.0%) had previously received pre-marital education. Evaluation results demonstrated the intervention's success, evidenced by a significant increase in the mean preconception readiness score from 2.37 to 2.83 points.

Conclusion: The Adaptive Pre-marital School program proved highly effective in enhancing the physical and mental readiness, as well as the positive clinical perceptions, of prospective mothers. Increased preconception readiness, coupled with high motivation to receive education, yielded positive outcomes and created opportunities to integrate stunting prevention and the promotion of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS) within the community.

Suggestion: Future community service programs should implement a longitudinal monitoring scheme to ensure long-term behavioral consistency. Furthermore, educational approaches must be designed to be highly personalized to accommodate the diverse backgrounds and unique characteristics of the respondents.

Kegiatan sekolah pranikah adaptif untuk mempersiapkan calon ibu sehat fisik dan mental dalam menghadapi transisi kehamilan

Keywords: Adaptive pre-marital school; Mental readiness; Preconception readiness; Pregnancy; Prospective mothers

Pendahuluan: Masa transisi menuju kehamilan merupakan fase sensitif bagi calon pengantin wanita yang memerlukan persiapan matang guna mencegah risiko stunting, cacat lahir, hingga kematian ibu dan anak. Namun, kondisi di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan pemahaman dan rendahnya kesadaran calon pengantin di Padukuhan Karang mengenai skrining mandiri serta pemenuhan gizi prakonsepsi.

Tujuan: Untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon pengantin wanita melalui edukasi pranikah adaptif dalam menghadapi kehamilan.

Metode: Kegiatan dilaksanakan di Padukuhan Karang, Kalurahan Singosarean pada hari Sabtu, 18 November 2025 pukul 13:00 WIB. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kesiapan calon pengantin wanita dalam menghadapi kehamilan. Kegiatan ini melibatkan 40 orang sebagai responden yang dilakukan dengan pendekatan konseling interaktif. Edukasi berfokus pada penguatan mental melalui pelatihan manajemen stres, membangun kepercayaan diri dalam merawat janin, serta menekankan pentingnya dukungan emosional dari keluarga. Kuesioner kesiapan prakonsepsi dan persepsi terhadap kegiatan penyuluhan, diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*). Evaluasi dilakukan dengan melihat peningkatan nilai kuesioner antara *pre-test* terhadap *post-test* untuk menggambarkan secara deskriptif dari hasil kegiatan.

Hasil: Menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 25.10 tahun dengan standar deviasi ± 5.70 tahun dan sebagian besar responden berada di rentang usia 21–35 tahun yaitu sebesar 60.0%. sebagian besar responden belum menikah yaitu sebesar 70.0%, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebesar 75.0%, sebagian besar responden memiliki profesi sebagai wiraswasta yaitu sebesar 37.5% dan mayoritas responden pernah mendapatkan edukasi pranikah yaitu sebesar 55.0%. Hasil evaluasi menunjukkan adanya keberhasilan intervensi yang ditandai dengan peningkatan rata-rata nilai kesiapan prakonsepsi secara signifikan dari 2.37 poin menjadi 2.83 poin.

Simpulan: Program Sekolah Pranikah Adaptif terbukti sangat efektif meningkatkan kesiapan fisik, mental, serta persepsi klinis positif calon ibu. Peningkatan kesiapan prakonsepsi dengan motivasi tinggi dalam menerima edukasi juga memberikan dampak positif serta membuka peluang integrasi pencegahan stunting dan penguatan PHBS di masyarakat.

Saran: Pelaksanaan program pengabdian berikutnya perlu menerapkan skema pemantauan longitudinal guna memastikan konsistensi perilaku jangka panjang. Selain itu, pendekatan edukasi wajib dirancang jauh lebih personal untuk merespons tingginya variasi latar belakang serta karakteristik unik para responden.

Kata Kunci: Calon ibu; Kehamilan; Kesiapan mental; Kesiapan prakonsepsi; Sekolah pranikah adaptif

PENDAHULUAN

Peralihan bagi calon pengantin wanita menuju kehamilan merupakan sesuatu hal yang sensitif sehingga perlu melakukan persiapan matang guna mencegah Risiko Kesehatan seperti stunting, cacat lahir, hingga kematian ibu dan bayi (Rahyani, Ariyani, Suindri, Tirtawati, Senjaya, Tedjasulaksana, & Ardani, 2026; Sunaeni, & Sari, 2024). Dalam mempersiapkan pernikahan, bukan hanya sekadar administrasi, melainkan juga kesiapan fisik, emosional, mental, sosial, dan finansial, serta pengetahuan terkait kesehatan reproduksi (Zulaizeh, Pipitcahyani, Aini, & Sholikah, 2023).

Edukasi pranikah adalah bimbingan bagi calon pengantin (catin) untuk membangun keluarga Sakinah. Edukasi pra-nikah dan pemeriksaan kesehatan dini dapat mencegah beberapa risiko medis dan psikologis pada pasangan sebelum memasuki jenjang pernikahan (Hasanah, & Cahyaningrum, 2023). Dalam hal ini pemahaman yang baik dapat mendukung gerakan 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dan mengelola kecemasan transisi peran secara optimal, (Yulita, Ayudia, Ririn, & Intani, 2026; Hartini, Widiyanti, Maigoda, Yanniarti, & Yulyana, 2023).

Sarif Febriandi^{1*}, Eka Oktavia², Elsa Adawiyah Siregar¹, Nasa Sintia²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta

²Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Sarif Febriandi. *Email: sarif.febriandi@uim-yogya.ac.id

Kegiatan sekolah pranikah adaptif untuk mempersiapkan calon ibu sehat fisik dan mental dalam menghadapi transisi kehamilan

Puskesmas Banguntapan II memiliki cakupan wilayah kerja, salah satunya di Dusun Karang, Desa Singosaren, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, yang merupakan kawasan urban. Potensi tata kelola kesehatan berbasis masyarakat di kategorikan sangat baik, tercermin dari capaian posyandu aktif 100% yang mencakup 47 posyandu aktif. Selain itu, didukung oleh kelompok asuhan mandiri tanaman obat keluarga (ASMAN TOGA) dan akupresur yang aktif, seperti kelompok Jogorogo, Singosaren I, Seger Waras, Singosaren II, dan Ngudi Waras (Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, 2024). Potensi demografis dan kelembagaan yang kuat menjadi peluang besar untuk mengintegrasikan promosi Kesehatan bagi kelompok usia subur dan calon pengantin.

Kondisi dilapangan menunjukkan kesenjangan pemahaman terkait kesiapan prakonsepsi calon pengantin Wanita. Permasalahan utama masih kurangnya pengetahuan tentang pentingnya skrining kesehatan mandiri sebelum hamil, kurang memahami pemenuhan gizi seimbang pada masa prakonsepsi, kurangnya kebiasaan hidup sehat secara konsisten, serta kurang rutin dalam memeriksakan kesehatan reproduksi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Dari sisi psikologi, calon ibu belum siap menghadapi peralihan peran, kurang percaya diri dalam merawat bayi, serta kurang mampu mengelola stres selama kehamilan. Keterbatasan pemahaman bahwa proporsi rumah tangga dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) hanya mencapai 54% dari target Renstra sebesar 76% disebabkan oleh rendahnya perilaku tidak merokok di dalam rumah (67.47%) serta tingginya paparan asap rokok di lingkungan Puskesmas Banguntapan 2, yang mencatat capaian indikator tidak merokok baru sebesar 77.78% (Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, 2024).

Namun, situasi di lapangan mengindikasikan bahwa banyak calon pengantin wanita belum menyadari seberapa penting persiapan sebelum hamil. Mereka tidak menyadari bahwa pemeriksaan kesehatan sebelum hamil sangat krusial, belum memahami konsep gizi seimbang, belum menerapkan pola hidup sehat, dan belum secara rutin memeriksakan kesehatan reproduksi.

Secara psikologis, calon ibu merasa tidak siap menjadi ibu, kurang yakin dalam merawat diri dan bayi, serta belum mampu mengatasi stres atau kecemasan yang terkait dengan kehamilan. Sebagai upaya solusi atas permasalahan tersebut, diperlukan intervensi berupa pemberian pemahaman tentang skrining mandiri, pemenuhan gizi sebelum konsepsi, pemeriksaan kesehatan reproduksi, dan pengelolaan stres sebagai bentuk persiapan calon pengantin wanita. Melalui kerja sama dengan potensi lokal desa serta menggunakan pendekatan pendidikan yang fleksibel, kegiatan ini diharapkan dapat membantu menyelesaikan masalah secara berkelanjutan guna mewujudkan generasi masa depan Kabupaten Bantul yang sehat, responsif, dan terbebas dari stunting (Utami, Setyawati, Soekmawaty, & Ariendha, 2020; Urmia, & Virawati, 2024).

METODE

Kegiatan dilaksanakan di Padukuhan Karang, Kalurahan Singosarean pada hari Sabtu, 18 November 2025 pukul 13:00 WIB. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah memberikan edukasi kesiapan calon pengantin wanita dalam menghadapi kehamilan. Kegiatan ini melibatkan 40 orang sebagai responden yang dilakukan dengan pendekatan konseling interaktif. Materi disampaikan melalui ceramah dan diskusi interaktif meliputi kesiapan fisik, seperti pentingnya skrining kesehatan sebelum hamil, pemenuhan gizi seimbang, kebiasaan hidup sehat, serta tanda-tanda tubuh yang menunjukkan kesiapan untuk hamil. Edukasi berfokus pada penguatan mental melalui pelatihan manajemen stres, membangun kepercayaan diri dalam merawat janin, serta menekankan pentingnya dukungan emosional dari keluarga. Instrumen penilaian responden menggunakan kuesioner dalam melihat kesiapan prakonsepsi dan persepsi terhadap kegiatan penyuluhan. Penilaian menggunakan skala *Likert* untuk kuesioner kesiapan prakonsepsi dengan kelompok kategori jika nilai <38=kurang, jika nilai 39-49=cukup, dan jika nilai >50=baik. Sedangkan untuk kuesioner persepsi responden terhadap kegiatan penyuluhan jika <14=kurang, jika 15-18=cukup, dan jika >19=baik.

Sarif Febriandi^{1*}, Eka Oktavia², Elsa Adawiyah Siregar¹, Nasa Sintia²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta

²Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Sarif Febriandi. *Email: sarif.febriandi@uim-yogya.ac.id

Kegiatan sekolah pranikah adaptif untuk mempersiapkan calon ibu sehat fisik dan mental
dalam menghadapi transisi kehamilan

Kuesioner kesiapan prakonsepsi dan persepsi terhadap kegiatan penyuluhan, diberikan sebelum kegiatan edukasi (*pre-test*) dan sesudah kegiatan edukasi (*post-test*). Evaluasi dilakukan dengan melihat peningkatan nilai kuesioner antara *pre-test* terhadap *post-test* untuk menggambarkan secara deskriptif dari hasil kegiatan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden (N=40)

Variabel	Hasil
Usia(n%)(Mean±SD)(Rentang)Tahun	(25.10±5.70)(18-36)
≤ 20 Tahun	15/37.5
21–35 Tahun	24/60.0
> 35 Tahun	1/2.5
Status pernikahan(n%)	
Menikah	12/30.0
Belum Menikah	28/70.0
Pendidikan terakhir(n%)	
SMA	30/75.0
D3	2/5.0
S1 / D4	8/20.0
Pekerjaan(n%)	
Siswa / Pelajar	9/22.5
Mahasiswa	3/7.5
Ibu rumah tangga (IRT)	8/20.0
Wiraswasta	15/37.5
PNS	1/2.5
Guru	4/10.0
Riwayat edukasi pranikah(n%)	
Pernah	22/55.0
Tidak Pernah	18/45.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 25.10 tahun dengan standar deviasi ± 5.70 tahun dan sebagian besar responden berada di rentang usia 21–35 tahun yaitu sebesar 60.0%. sebagian besar responden belum menikah yaitu sebesar 70.0%, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebesar 75.0%, sebagian besar responden memiliki profesi sebagai wiraswasta yaitu sebesar 37.5% dan mayoritas responden pernah mendapatkan edukasi pranikah yaitu sebesar 55.0%.

Tabel 2. Prakonsepsi dan persepsi responden(N=40)

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Kesiapan menghadapi prakonsepsi(n%)		
Baik	22/55.0	33/82.5
Cukup	11/27.5	7/17.5
Kurang	7/17.5	0/0.0
Persepsi terhadap kegiatan penyuluhan(n%)		
Baik	18/45.0	36/90.0
Cukup	10/25.0	4/10.0
Kurang	12/30.0	0/0.0

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa kesiapan responden dalam menghadapi prakonsepsi sebelum kegiatan edukasi adalah sebesar 55.0% dalam kategori baik, sebesar 27.5% dalam kategori cukup, dan sebesar 17.5% dalam kategori kurang, sedangkan kesiapan responden dalam menghadapi prakonsepsi sesudah kegiatan edukasi menjadi sebesar 82.5% dalam kategori baik, dan sebesar 17.5% dalam kategori cukup. Untuk persepsi responden terhadap kegiatan penyuluhan sebelum kegiatan edukasi adalah sebesar 45.0% dalam kategori baik, sebesar 25.0% dalam kategori cukup, dan sebesar 30.0% dalam kategori kurang, sedangkan persepsi responden terhadap kegiatan penyuluhan sesudah kegiatan edukasi menjadi sebesar 90.0% dalam kategori baik, dan sebesar 10.0% dalam kategori cukup.

Sarif Febriandi^{1*}, Eka Oktavia², Elsa Adawiyah Siregar¹, Nasa Sintia²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta

²Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Sarif Febriandi. *Email: sarif.febriandi@uim-yogya.ac.id

Kegiatan sekolah pranikah adaptif untuk mempersiapkan calon ibu sehat fisik dan mental
dalam menghadapi transisi kehamilan

PEMBAHASAN

Peningkatan rata-rata nilai kesiapan prakonsepsi dari 2.37 poin menjadi 2.83 poin membuktikan bahwa edukasi adaptif berhasil mengubah ranah kognitif dan afektif responden. Hasil ini mengonfirmasi adanya perubahan signifikan pada kesadaran calon pengantin wanita mengenai pentingnya pemenuhan gizi dan pemeriksaan reproduksi sebelum hamil. Secara teoretis, paparan informasi yang berkualitas di masa prakonsepsi menjadi kunci utama kesiapan fisik dan psikologis. Melalui penyuluhan yang interaktif, kecemasan emosional calon ibu dapat ditekan dan digantikan oleh peningkatan efikasi diri serta pandangan positif dalam menyongsong peran sebagai ibu (Özcan, & Temiz, 2025; Pertiwi, Indraswari, & Husodo, 2021; Jumrah, 2022).

Hasil pengabdian ini memperkuat studi terdahulu yang menegaskan bahwa bimbingan pranikah mampu mendongkrak kesiapan fisik dan mental calon ibu. Kenaikan signifikan pada kesiapan calon ibu tersebut sejalan dengan efektivitas program prakonsepsi di daerah lain dalam menekan risiko kehamilan lewat deteksi dini (Fahrepi, Hamalding, & Nurhayati, 2025; Hartini, Widiyanti, Maigoda, Yanniarti, & Yulyana, 2023). Sekalipun dihadapkan pada tantangan berupa tingginya proporsi peserta di bawah usia 20 tahun 37.5%, intervensi ini terbukti sukses menyamakan persepsi klinis lintas kelompok usia. Pendekatan edukasi yang fleksibel seperti ini sangat dibutuhkan di Indonesia, mengingat budaya skrining mandiri belum mengakar akibat keterbatasan informasi dan minimnya panduan medis yang spesifik bagi calon pengantin (Hasanah, & Cahyaningrum, 2023; Abdurrahman, Kadarusman, Fitri, Juhaini, Restiany, Warsya, & Destiaji, 2022).

Secara praktis, hasil kegiatan di Padukuhan Karang ini berdampak strategis terhadap tata kelola Promosi Kesehatan di Puskesmas Banguntapan 2 dan Kabupaten Bantul. Suksesnya kegiatan ini mengantarkan 82.5% peserta ke tingkat kesiapan tertinggi membuka peluang intervensi stunting sejak sebelum menikah. Respons positif responden yang menyentuh angka 90% juga menjadi modal kuat untuk mendongkrak indeks PHBS rumah tangga di Singosaren yang sebelumnya tertahan di angka 54% akibat asap rokok.

Kolaborasi intervensi ini dengan posyandu dan kelompok Asman yang sudah 100% aktif bakal mempercepat perluasan skrining mandiri demi mewujudkan generasi masa depan yang lebih sehat (Ijiga, Enyejo, Odeyemi, Olajide, Olajide, & Daniel, 2024; Nypaver, & Yeager, 2024; Djati, 2023). Sebagian besar responden menyadari akan pentingnya skrining kesehatan sebelum hamil, pemenuhan gizi seimbang, kebiasaan hidup sehat, serta tanda-tanda tubuh yang menunjukkan kesiapan untuk hamil. Meningkatnya kesadaran terhadap kegiatan edukasi juga memberikan penguatan mental dalam manajemen stres, membangun kepercayaan diri dalam merawat janin, serta menekankan pentingnya dukungan emosional dari keluarga.

Meski berdampak positif, program ini memiliki keterbatasan teknis karena evaluasinya baru mengandalkan *pre-test* dan *post-test* jangka pendek, sehingga belum bisa memantau konsistensi perilaku jangka panjang calon ibu. Jumlah sampel yang kecil yaitu 40 responden serta latar belakang responden yang sangat beragam. Oleh sebab itu, program berikutnya memerlukan skema pemantauan longitudinal yang berkesinambungan agar kesiapan fisik dan mental ini benar-benar terimplementasi saat transisi kehamilan pertama berlangsung (Mahayati, Suarniti, & Armini, 2023; Yulita, Ayudia, Ririn, & Intani, 2026).

SIMPULAN

Program Sekolah Pranikah Adaptif terbukti sangat efektif meningkatkan kesiapan fisik, mental, serta persepsi klinis positif calon ibu. Peningkatan kesiapan prakonsepsi dengan motivasi tinggi dalam menerima edukasi juga memberikan dampak positif serta membuka peluang integrasi pencegahan stunting dan penguatan PHBS di masyarakat.

SARAN

Diharapkan program pengabdian berikutnya untuk menerapkan skema pemantauan longitudinal guna memastikan konsistensi perilaku jangka panjang. Selain itu, pendekatan edukasi wajib dirancang jauh lebih personal untuk merespons tingginya variasi latar belakang serta karakteristik unik para responden.

Sarif Febriandi^{1*}, Eka Oktavia², Elsa Adawiyah Siregar¹, Nasa Sintia²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta

²Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Sarif Febriandi. *Email: sarif.febriandi@uim-yogya.ac.id

Kegiatan sekolah pranikah adaptif untuk mempersiapkan calon ibu sehat fisik dan mental dalam menghadapi transisi kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, R., Kadarusman, M. A., Fitri, N., Juhaini, N. A. B., Restiany, R., Warsya, V. A., ... & Destiaji, R. (2022). Pemberdayaan masyarakat desa Gunung Malang melalui gerakan masyarakat sadar stunting. *Jurnal Pepadu*, 3(4), 616-626.
- Awatiszahro, A., Setyawati, I., Maretta, M. Y., Veronica, R., & Fitriyani, B. (2024). *Pranikah dan prakonsepsi: optimalisasi kesehatan calon pengantin*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2024). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2023. Diakses dari: <https://www.scribd.com/document/732110115/Profil-Promkes-Kabupaten-Bantul-2024>
- Djati, S. P. (2023). *Manajemen Strategis dalam Pelayanan Kesehatan Masyarakat*. Indonesia Emas Group.
- Fahrepi, R., Hamalding, H., & Nurhayati, N. (2025). *1000 Hari Pertama Kehidupan: Strategi Kebijakan Pencegahan Stunting Dari Konsepsi Hingga Balita*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hartini, L., Widiyanti, D., Maigoda, T. C., Yanniarti, S., & Yulyana, N. (2023). *Kehamilan sehat untuk cegah stunting pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK)*. Penerbit Nem.
- Hasanah, N., & Cahyaningrum, W. (2023). Percepatan Penurunan Stunting, Penting (Peduli Stunting) Kelurahan Tanjung Harapan Nunukan Selatan Kalimantan Utara. *Peduli Stunting*, 49.
- Ijiga, A. C., Enyejo, L. A., Odeyemi, M. O., Olajide, F. I., Olajide, F. I., & Daniel, A. O. (2024). Integrating community-based partnerships for enhanced health outcomes: a collaborative model with healthcare providers, clinics, and pharmacies across the USA. *Open Access Research Journal of Biology and Pharmacy*, 10(2), 081-104.
- Jumrah, J. (2022). Pengaruh Edukasi Maternal Mental Health Dengan Pendekatan Teori Kursi Goyang Keseimbangan Terhadap Efikasi Diri, Stres, Kadar Kortisol Ibu, Adaptasi Nyeri Persalinan Dan Kadar Brain Derived Neurotrophic Factor (Bdnf) Pada Bayi Baru Lahir (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Gizi Ibu di Indonesia: Analisis Lanskap and Rekomendasi. Diakses dari: <https://www.unicef.org/indonesia/media/21756/file/Gizi%20Ibu%20di%20Indonesia%20Analisis%20Landskap%20dan%20Rekomendasi>.
- 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-
- Nypaver, C., & Yeager, A. (2024). Innovations in preconception care: optimizing health for all individuals. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 69(6), 897-905.
- Özcan, E., & Temiz, S. (2025). The impact of nursing care based on transition theory on maternal role performance and parental self-efficacy in primiparous women: a randomized controlled study. *BMC nursing*, 24(1), 377.
- Pertiwi, N. A. K., Indraswari, R., & Husodo, B. T. (2021). Perencanaan Kehamilan Sehat Pada Calon Pengantin Perempuan Yang Berniat Menikah Usia Dini Di Kabupaten Semarang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3),
- Rahyani, N. K. Y., Ariyani, N. W., Suindri, N. N., Tirtawati, G. A., Senjaya, A. A., Tedjasulaksana, R., & Ardani, D. K. A. (2026). A Promosi Skrining Remaja, Pranikah dan Prakonsepsi di Desa Kelandis dan Desa Tegal Harum, Kota Denpasar. *Abdimas Kosala: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 1-7.

Sarif Febriandi^{1*}, Eka Oktavia², Elsa Adawiyah Siregar¹, Nasa Sintia²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta

²Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Sarif Febriandi. *Email: sarif.febriandi@uim-yogya.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3638>

Kegiatan sekolah pranikah adaptif untuk mempersiapkan calon ibu sehat fisik dan mental dalam menghadapi transisi kehamilan

- Sunaeni, S., & Sari, C. A. (2024). Pemberdayaan Remaja dalam Melakukan Skrining Pra Nikah Berbasis Aplikasi di Wilayah Kerja Puskesmas Malawili Kabupaten Sorong. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 4(2), 491-500.
- Urnia, E. E., & Virawati, D. I. (2024). Pendampingan remaja dalam pencegahan pernikahan usia dini di Desa Bukit Raya tahun 2023. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 6(1), 6-10.
- Utami, K., Setyawati, I., Soekmawaty, D., & Ariendha, R. (2020). Pengetahuan Dan Sikap Calon Pengantin Perempuan Tentang Persiapan Kesehatan Pranikah Di Kecamatan Gunungsari Lombok Barat 2018. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto)*, 12(2), 23-29.
- Yulita, D., Ayudia, F., Ririn, R., & Intani, T. M. (2026). Edukasi Prakonsepsi terhadap Kesiapan Fisik dan Mental Calon Pengantin Wanita dalam Menghadapi Kehamilan di Kantor Urusan Agama (KUA) Padang Selatan. *Jurnal Abdidas*, 7(1), 91-97.
- Zulaizah, 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.

Sarif Febriandi^{1*}, Eka Oktavia², Elsa Adawiyah Siregar¹, Nasa Sintia²

¹Universitas Islam Mulia Yogyakarta

²Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Sarif Febriandi. *Email: sarif.febriandi@uim-yogya.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i4.3638>