

PENYULUHAN TENTANG KEHAMILAN DENGAN 4T DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UBUNG

Putu Ayu Agustina Eka Wardani¹, Dialuhana², Mega Soli Oktariani³, Omiati Natalia⁴

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; geksurya2212@gmail.com

² Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; dialuhana30@gmail.com

³ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; megasolioktarina011090@gmail.com

⁴ Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; omynatalia27@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2025-01-23

Revised 2025-02-20

Accepted 2025-02-25

ABSTRAK

Kehamilan dengan faktor risiko "4 Terlalu" (4T) — terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat jarak kelahiran, dan terlalu banyak jumlah anak — merupakan tantangan kesehatan yang signifikan bagi ibu dan bayi, meningkatkan risiko komplikasi seperti preeklamsia, perdarahan postpartum, dan persalinan prematur. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap risiko kehamilan 4T serta upaya pencegahannya melalui edukasi berbasis komunitas. Kegiatan dilakukan di Posyandu Dusun Enjak, Desa Labulia, dengan melibatkan 40 responden, termasuk ibu hamil, anggota keluarga, dan kader posyandu. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, serta distribusi leaflet edukatif. Evaluasi efektivitas program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang mengukur pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman responden, dengan peningkatan rata-rata 48% dalam aspek pengetahuan mengenai kehamilan 4T dan 44% dalam perubahan sikap positif terhadap pemeriksaan kehamilan, pola hidup sehat, serta keterlibatan keluarga dalam mendukung ibu hamil. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas, terutama melalui pendekatan interaktif dan media edukatif, efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat dalam mencegah kehamilan berisiko tinggi. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat direplikasi di wilayah lain untuk mendukung penurunan angka morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi akibat kehamilan berisiko tinggi. Kata Kunci: kehamilan berisiko, penyuluhan kesehatan, kehamilan 4T.

ABSTRACT

Pregnancy with "4 Too Many" (4T) risk factors — too young, too old, too close in birth spacing, and too many children — poses significant health challenges for both mothers and infants, increasing the risk of complications such as preeclampsia, postpartum hemorrhage, and preterm birth. This community service program aims to enhance

public understanding and awareness of 4T pregnancy risks and preventive measures through community-based education. The activities were conducted at the Posyandu in Dusun Enjak, Labulia Village, involving 40 respondents, including pregnant women, family members, and Posyandu cadres. The methods used included interactive counseling, group discussions, and the distribution of educational leaflets. The effectiveness of the program was evaluated by comparing pre-test and post-test results using a questionnaire measuring participants' knowledge and attitudes before and after the education sessions. The results showed a significant improvement in respondents' understanding, with an average increase of 48% in knowledge about 4T pregnancy and a 44% improvement in positive attitudes towards prenatal check-ups, healthy lifestyles, and family involvement in supporting pregnant women. These findings confirm that community-based health education, particularly through interactive approaches and educational media, is effective in increasing public awareness and behavior in preventing high-risk pregnancies. Therefore, this approach can be replicated in other areas to help reduce maternal and infant morbidity and mortality rates caused by high-risk pregnancies.

Keywords: high-risk pregnancy, health education, 4T pregnancy.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Putu Ayu Agustina Eka Wardani

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; geksurya2212@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks yang membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan kesehatan optimal bagi ibu dan janin. Meskipun demikian, tidak semua kehamilan berlangsung dalam kondisi yang ideal, terutama jika terjadi pada usia terlalu muda atau terlalu tua, memiliki interval kehamilan yang terlalu pendek, atau melibatkan jumlah anak yang terlalu banyak. Kondisi ini, yang dikenal sebagai kehamilan "4 Terlalu" (4T), telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama dalam kesehatan ibu dan anak. Kehamilan dengan risiko 4T berkontribusi terhadap peningkatan kejadian komplikasi serius, seperti preeklamsia, perdarahan postpartum, persalinan prematur, hingga meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi (Antari, 2022; Cunningham et al., 2022)

Dampak dari kehamilan 4T terhadap kesehatan ibu dan anak sangat signifikan, mengingat kontribusinya terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi baru lahir. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa komplikasi kehamilan dan persalinan masih menjadi penyebab utama kematian ibu, khususnya di negara-negara berkembang seperti Indonesia (WHO, 2023). Laporan UNICEF (2023) juga mencatat bahwa sekitar 287.000 kematian ibu secara global disebabkan oleh komplikasi kehamilan berisiko tinggi,

termasuk yang berkaitan dengan kehamilan 4T. Data ini menggarisbawahi pentingnya upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi angka kematian ibu dan bayi akibat kehamilan berisiko tinggi.

Di Indonesia, kehamilan berisiko masih menjadi tantangan besar dalam menurunkan angka komplikasi serta kematian ibu dan bayi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebanyak 7,4% ibu hamil berusia di bawah 20 tahun, sementara 28,9% berada di atas usia 35 tahun. Selain itu, 23,9% ibu hamil memiliki jarak kehamilan kurang dari dua tahun, dan 18,4% telah memiliki lebih dari empat anak. Data ini menunjukkan bahwa proporsi ibu hamil dengan kondisi 4T masih cukup tinggi, sehingga meningkatkan potensi komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, diperlukan pemantauan intensif serta intervensi kesehatan yang tepat guna mengurangi angka kejadian komplikasi. Edukasi yang komprehensif mengenai risiko kehamilan berisiko tinggi juga menjadi langkah krusial dalam meningkatkan keselamatan ibu dan bayi (Mutiarra, Fariningsih, & Mastikana, 2022; Riskesdas, 2018).

Meskipun risiko kehamilan 4T telah banyak dikaji dalam dunia medis, masih banyak ibu hamil yang kurang menyadari konsekuensi dari kondisi ini. Faktor-faktor seperti keterbatasan akses informasi, kurangnya kesadaran akan pentingnya perencanaan kehamilan, serta minimnya keterlibatan keluarga dalam mendukung kesehatan ibu berperan dalam memperburuk situasi ini. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan berbasis komunitas menjadi salah satu solusi strategis dalam meningkatkan pemahaman masyarakat serta mendorong tindakan preventif. Upaya preventif yang dapat dilakukan meliputi pemanfaatan kontrasepsi yang tepat dan pemantauan kehamilan secara berkala di fasilitas kesehatan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kehamilan (Fauziah, Rahmawati, Imaroh, & Yulianti, 2020). Berbagai program penyuluhan yang telah diterapkan di berbagai daerah terbukti mampu menurunkan angka kejadian kehamilan dengan faktor risiko 4T secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berkelanjutan, terutama dengan pendekatan yang sesuai dengan budaya setempat, dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perencanaan kehamilan yang sehat. Selain itu, komunikasi yang terbuka dalam keluarga juga berperan penting dalam meningkatkan pemahaman mengenai risiko kehamilan, sehingga dapat berkontribusi dalam menurunkan angka komplikasi serta meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak secara keseluruhan.

Namun, meskipun efektivitas penyuluhan kesehatan telah banyak dibuktikan, tantangan dalam implementasinya masih ditemukan di beberapa wilayah, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Ubung. Salah satu permasalahan utama yang dihadapi adalah masih tingginya angka kehamilan dengan faktor risiko 4T, yaitu terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat, dan terlalu banyak. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai bahaya kehamilan berisiko menjadi faktor utama yang menyebabkan tingginya angka kejadian ini. Selain itu, keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan serta layanan medis yang memadai turut memperburuk situasi dan meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Berdasarkan data tahun 2024, sekitar 30% kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Ubung tergolong dalam kategori berisiko tinggi, yang dapat meningkatkan potensi komplikasi serius seperti preeklamsia, perdarahan postpartum, dan persalinan prematur. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai risiko ini, serta kurangnya dukungan keluarga dalam perencanaan kehamilan, menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang lebih efektif melalui penyuluhan berbasis komunitas guna meningkatkan kesadaran masyarakat dan mendorong perencanaan kehamilan yang lebih sehat.

Penyuluhan ini akan menargetkan ibu hamil dengan risiko 4T, calon ibu, suami, serta kader posyandu sebagai agen edukasi berkelanjutan. Kegiatan akan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta simulasi perencanaan kehamilan sehat dengan menggunakan media edukatif seperti leaflet. Dengan adanya program ini, diharapkan pemahaman masyarakat mengenai kehamilan berisiko dapat meningkat, sehingga angka komplikasi kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Ubung dapat ditekan secara signifikan.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai risiko kehamilan dengan faktor 4T serta upaya pencegahannya melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan. Melalui pendekatan ini, diharapkan angka kejadian kehamilan berisiko dapat berkurang, sehingga kesehatan ibu dan bayi dapat lebih terjaga secara optimal.

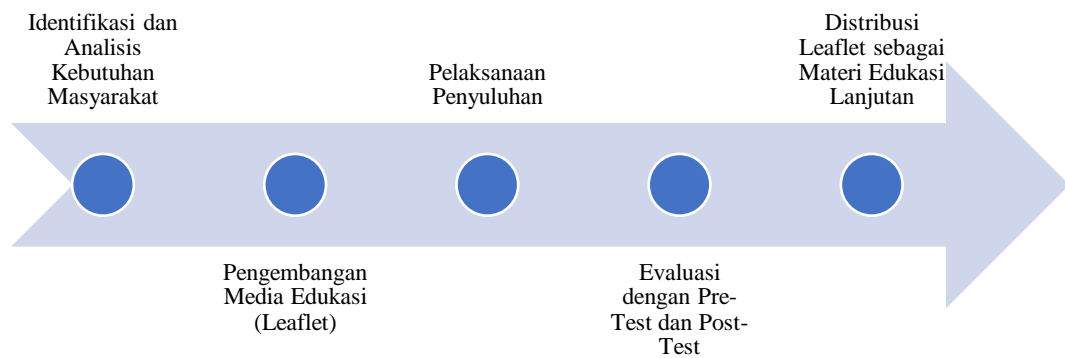
2. METODE

Pengabdian ini dilakukan di Posyandu Dusun Enjak, Desa Labulia, yang memiliki angka kehamilan berisiko cukup tinggi. Kegiatan ini melibatkan 40 responden, terdiri dari 17 ibu hamil dengan berbagai kategori usia dan paritas serta 23 anggota keluarga (termasuk suami, orang tua, dan keluarga lain yang berperan dalam mendukung kesehatan ibu hamil).

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini melibatkan penyuluhan interaktif, penggunaan media edukasi (leaflet), serta evaluasi melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat pengetahuan dan sikap peserta. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

1. **Identifikasi dan Analisis Kebutuhan Masyarakat:** Dilakukan observasi awal dan diskusi dengan Kepala Puskesmas dan Bidan Koordinator Puskesmas Ubung. Penentuan lokasi penyuluhan berdasarkan tingginya angka kehamilan berisiko.
2. **Pengembangan Media Edukasi (Leaflet):** Penyusunan materi yang mencakup risiko kehamilan 4T, langkah-langkah perencanaan kehamilan sehat, dan peran keluarga. Leaflet dirancang dengan bahasa sederhana dan ilustrasi menarik agar mudah dipahami oleh masyarakat.
3. **Pelaksanaan Penyuluhan :** Penyuluhan dilakukan secara interaktif dengan ceramah, diskusi kelompok, dan simulasi. Kader posyandu dilibatkan untuk memastikan keberlanjutan edukasi.

4. **Evaluasi dengan Pre-Test dan Post-Test:** Pre-test dilakukan sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal. Post-test dilakukan setelah penyuluhan untuk mengukur efektivitas kegiatan.
5. **Distribusi Leaflet sebagai Materi Edukasi Lanjutan :** Peserta diberikan leaflet sebagai referensi mandiri di rumah. Leaflet juga dibagikan kepada kader posyandu untuk digunakan dalam edukasi lanjutan.



Gambar 1: Alur Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Proses Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Posyandu Dusun Enjak, Desa Labulia, yang merupakan bagian dari wilayah kerja Puskesmas Ubung. Kegiatan ini berfokus pada penyuluhan mengenai kehamilan dengan faktor risiko 4T (terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat jarak kelahiran, dan terlalu banyak jumlah kehamilan).

Responden yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 40 orang, terdiri dari 17 ibu hamil, 23 anggota keluarga (termasuk suami dan orang tua), serta 7 kader posyandu.

Kegiatan ini diawali dengan identifikasi kebutuhan masyarakat, yang dilakukan melalui diskusi dengan tenaga kesehatan dan kader posyandu. Dari hasil wawancara awal, ditemukan bahwa banyak ibu hamil dan keluarganya belum memahami secara mendalam mengenai dampak kehamilan berisiko tinggi serta pentingnya perencanaan kehamilan sehat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian menyusun materi penyuluhan berbasis bukti ilmiah, yang dikemas dalam bentuk ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta media edukasi berupa leaflet dan infografis.



Gambar 2: Leaflet

b) Proses Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pembukaan dan Pre-Test

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka mengenai kehamilan 4T, risiko kesehatan, serta praktik perawatan kehamilan.

2. Penyampaian Materi

Materi diberikan dalam bentuk ceramah interaktif menggunakan infografis dan leaflet yang telah disiapkan. Fokus materi meliputi:

- a. Definisi dan risiko kehamilan 4T
- b. Pencegahan komplikasi kehamilan
- c. Pentingnya peran keluarga dalam mendukung kehamilan sehat
- d. Gaya hidup sehat bagi ibu hamil



Gambar 3: Proses Penyuluhan oleh narasumber

3. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi di mana peserta diberi kesempatan untuk bertanya. Banyak pertanyaan yang diajukan, terutama mengenai cara mengurangi risiko kehamilan 4T dan penggunaan kontrasepsi yang tepat.

4. Post-Test dan Evaluasi Penyuluhan

Setelah penyuluhan selesai, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman responden. Selain itu, peserta juga diminta memberikan umpan balik terkait materi penyuluhan dan efektivitas leaflet yang digunakan.

c) Hasil Pre-Test dan Post-Test

Evaluasi efektivitas penyuluhan dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test.

1 Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Tabel 1: Perubahan tingkat pengetahuan responden

Aspek yang Diukur	Pre-Test (Sebelum Penyuluhan)	Post-Test (Setelah Penyuluhan)	Peningkatan (%)
Mengetahui definisi kehamilan 4T	40%	90%	+50%
Memahami risiko kehamilan terlalu muda	35%	85%	+50%
Mengetahui pentingnya pemeriksaan kehamilan (ANC)	45%	92%	+47%
Dapat menyebutkan ciri-ciri kehamilan berisiko	38%	87%	+49%
Mengetahui cara mendukung ibu hamil (peran keluarga)	50%	95%	+45%

Aspek yang Diukur	Pre-Test (Sebelum Penyuluhan)	Post-Test (Setelah Penyuluhan)	Peningkatan (%)
Mengetahui faktor yang meningkatkan risiko komplikasi kehamilan	42%	88%	+46%

Berdasarkan Tabel diatas terdapat peningkatan pemahaman peserta terhadap kehamilan 4T, ANC, dan faktor risiko kehamilan mencapai rata-rata +48%. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis leaflet dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

2 Perubahan Sikap

Tabel 2 : Perubahan sikap

Aspek yang Diukur	Pre-Test (Sebelum Penyuluhan)	Post-Test (Setelah Penyuluhan)	Peningkatan (%)
Bersedia rutin melakukan ANC minimal 6 kali selama kehamilan	40%	85%	+45%
Memahami pentingnya dukungan keluarga selama kehamilan	48%	90%	+42%
Bersedia menerapkan pola hidup sehat selama kehamilan (nutrisi, olahraga, istirahat cukup)	43%	88%	+45%
Akan menghindari faktor risiko seperti anemia dan tekanan darah tinggi	38%	86%	+48%
Merasa lebih siap dalam menghadapi kehamilan dengan dukungan yang tepat	50%	94%	+44%

Berdasarkan tabel 2 diatas, Sebagian besar peserta menunjukkan perubahan sikap positif, terutama dalam kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kehamilan, peran keluarga, dan gaya hidup sehat selama kehamilan. Hasil pengabdian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode interaktif

dan berbasis media edukatif mampu meningkatkan pemahaman serta perubahan perilaku pada masyarakat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al. (2020) tentang efektivitas penyuluhan kehamilan risiko tinggi, ditemukan bahwa peningkatan pengetahuan peserta mencapai 40-60% setelah diberikan penyuluhan, mirip dengan hasil dalam pengabdian ini yang menunjukkan peningkatan rata-rata 48%.

Selain itu, teori Health Belief Model (HBM) menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan dapat terjadi jika individu memahami risiko serta manfaat dari tindakan pencegahan yang dilakukan. Dalam konteks ini, penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan perceived susceptibility (kesadaran akan risiko kehamilan 4T) dan perceived benefits (manfaat ANC dan dukungan keluarga), yang berkontribusi pada perubahan perilaku peserta.

Berdasarkan hasil evaluasi, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang kehamilan dengan faktor risiko 4T yang dilakukan di Posyandu Dusun Enjak, Desa Labulia, telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap serta niat peserta. Metode yang digunakan, yaitu penyuluhan interaktif berbasis leaflet dan diskusi, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya ANC, pola hidup sehat, serta dukungan keluarga dalam kehamilan. Dibandingkan dengan program pengabdian lain, hasil peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku dalam kegiatan ini cukup signifikan dan sesuai dengan teori perubahan perilaku kesehatan.

Oleh karena itu, pendekatan ini dapat direplikasi dan diterapkan dalam program edukasi kesehatan ibu dan anak di wilayah lain, terutama di daerah dengan angka kehamilan berisiko tinggi. Untuk meningkatkan keberlanjutan program, keterlibatan kader posyandu dan tenaga kesehatan lokal dalam edukasi berkelanjutan sangat disarankan

4. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Posyandu Dusun Enjak, Desa Labulia, berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang risiko kehamilan 4T (terlalu muda, terlalu tua, terlalu dekat, dan terlalu banyak) melalui penyuluhan interaktif berbasis media edukatif. Evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 48% dan perubahan sikap positif sebesar 44%, terutama dalam kesadaran akan pentingnya pemeriksaan

kehamilan (ANC), pola hidup sehat, serta peran keluarga dalam mendukung ibu hamil. Hasil ini membuktikan efektivitas metode penyuluhan dalam mencegah komplikasi kehamilan serta mendukung kesehatan ibu dan bayi di komunitas.

REFERENSI

- Antari, G. Y. (2022). Gambaran Komplikasi Ibu Hamil Resiko Tinggi (4T). *Jurnal JRIK: Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 10–14.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. j., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Hauth, J. C., & Rouse, D. J. (2022). *Williams Obstetrics 26th Edition* (23rd ed.).
- Fauziah, F., Rahmawati, R., Imaroh, U., & Yulianti, Y. (2020). Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Dan Janinnya Dengan Pendampingan Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Sidomulyo Samarinda. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 2(1), 8–12. Retrieved from <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/429>
- Mutiara, S., Fariningsih, E., & Mastikana, I. (2022). Faktor yang berhubungan dengan terjadinya resiko 4t dalam kehamilan di puskesmas kampar kiri. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 27–33. Retrieved from <https://rumahjurnal.or.id/index.php/jubida/article/view/101/72>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia*. Badan Pusat Statistik Indonesia. Retrieved from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjExMSMx/laporan-survei-demografi-dan-kesehatan-indonesia.html>
- WHO. (2023). Maternal mortality declined by 34 per cent between 2000 and 2020. *UNICEF*. Retrieved from <https://data.unicef.org/topic/maternal-health/maternal-mortality/>