



Research Article



BUKAN SEKADAR SIAP: PERSEPSI WANITA USIA SUBUR (WUS) DALAM MERENCANAKAN KEHAMILAN

BEYOND READINESS: PERCEPTIONS OF WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE (WUS) IN PREGNANCY PLANNING

Luckyana Deviyanti^{1*}, Dewi Purnamawati²

^{1,2} Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat Timur, Tangerang Selatan, 15419, Banten, Indonesia

*luckyana.deviyanti@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Article history Submitted: 07 – 01 – 2026 Accepted: 25 – 04 – 2026 Published: 30 – 06 – 2026 DOI : https://doi.org/10.47522/jmk.v8i2.463</p> <p>Kata Kunci: Kesiapan kehamilan; pengetahuan reproduksi; perencanaan kehamilan; persepsi; wanita usia subur.</p> <p>Keywords: <i>Pregnancy readiness; reproductive knowledge; pregnancy readiness; readiness; perception; women of reproductive age.</i></p>	<p>Pendahuluan : Perencanaan kehamilan merupakan proses penting bagi wanita usia subur (WUS) yang tidak hanya melibatkan kesiapan fisik dan finansial, tetapi juga kesiapan mental dan pengetahuan reproduksi. Namun, masih ditemukan kesenjangan antara kesiapan subjektif dan praktik perencanaan kehamilan yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menggali persepsi wanita usia subur (WUS) dalam memaknai kesiapan dan perencanaan kehamilan. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap lima wanita usia subur (WUS) sebagai informan kunci yang sedang menjalani program kehamilan alami dan satu bidan sebagai informan pendukung di Klinik Cata Medical. Data dikumpulkan dengan wawancara mendalam dan di analisis secara tematik. Triangulasi sumber digunakan untuk menjaga keabsahan data. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan kehamilan dimaknai sebagai keseimbangan mental, emosional, dan spiritual. Meskipun sebagian besar informan merasa siap secara mental, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan terkait ovulasi, penentuan masa subur, serta dampak usia terhadap kesuburan. Keterlibatan pasangan dan pendampingan bidan berperan penting dalam mendukung perencanaan kehamilan yang lebih efektif. Kesimpulan: Perencanaan kehamilan yang optimal memerlukan</p>

pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesiapan psikologis, pengetahuan reproduksi, keterlibatan pasangan, serta pendampingan tenaga kesehatan.

ABSTRACT

Introduction: *Pregnancy planning is a crucial process for women of reproductive age (WUS), involving not only physical and financial readiness but also mental preparedness and reproductive knowledge. However, gaps remain between subjective readiness and effective pregnancy planning practices.* **Method:** *This study aims to explore the perceptions of women of reproductive age in interpreting pregnancy readiness and planning. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design. Data collection was conducted through in-depth interviews with five women of reproductive age as key informants, all of whom were undergoing a natural pregnancy program, and one midwife as a supporting informant at the Cata Medical Clinic. The data were analyzed using thematic analysis. Source triangulation was applied to ensure data validity.* **Result:** *The findings indicate that pregnancy readiness is perceived as a balance of mental, emotional, and spiritual well-being. Although most informants felt mentally prepared, there were still significant knowledge gaps regarding ovulation, identifying the fertile window, and the impact of age on fertility. Partner involvement and midwifery counseling were found to play a vital role in supporting more effective pregnancy planning.* **Conclusion:** *Optimal pregnancy planning requires a holistic approach that integrates psychological readiness, reproductive knowledge, partner involvement, and professional healthcare guidance.*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hal yang diidam-idamkan oleh pasangan yang telah menikah. Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan pada Pasangan Usia Subur (PUS) didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sperma laki-laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur (Olvaningsih & Jasmani, 2023). Pasangan suami istri yang sehat akan mengalami pembuahan dalam satu tahun, hal ini terjadi apabila hubungan seksual dilakukan pada masa subur. Apabila dalam waktu satu tahun belum mempunyai keturunan, maka diperlukan pemeriksaan reproduksi lebih lanjut (Lestari, 2021).

Menurut WHO, sekitar 50-80 juta pasangan suami istri (1 dari 7 pasangan) mengalami kesulitan memiliki anak, dan setiap tahun terdapat sekitar 2 juta pasangan yang menghadapi masalah infertilitas (WHO, 2020). Infertilitas merupakan keadaan dimana pasangan tidak dapat hamil dalam kurun waktu satu tahun meskipun telah melakukan hubungan seksual secara aktif tanpa menggunakan alat kontrasepsi (Mas'udah, 2023). Ketika infertilitas terjadi, dampaknya meluas melampaui fisik, menyebabkan masalah berat secara pribadi dan sosial, termasuk peningkatan stres emosional, rendahnya kepercayaan diri, bahkan risiko perceraian (Brenda C, 2022).

Prevalensi infertilitas di Indonesia saat ini adalah 12-15% dari 40 juta pasangan usia subur yang mengalami masalah dalam kesuburan. Banyaknya pasangan infertilitas di Indonesia dapat diperhitungkan dari banyaknya wanita yang pernah kawin dan tidak mempunyai anak yang masih hidup. Menurut sensus penduduk terdapat 12%, baik di desa maupun di kota atau sekitar 3 juta pasangan infertil tersebar di seluruh Indonesia (Ernita et al., 2025; Romiko et al., 2023). Secara garis besar penyebab infertilitas dapat dibagi menjadi faktor tuba (15%) faktor lelaki (35%), faktor ovulasi (21%), faktor endometriosis (8%), faktor psikogenik (8%) dan faktor idiopatik (15-20%) (Ahmad, 2020). Dari data ini terlihat bahwa faktor ovulasi memberikan kontribusi 21% terhadap infertilitas. Ovulasi merupakan faktor penting dalam menentukan kejadian hamil (Wiknjastro, 2017).

Penentuan masa subur (ovulasi) ini sangat penting dilakukan bagi wanita usia subur (WUS) yang ingin melakukan program hamil, dengan mengetahui masa subur maka wanita usia subur (WUS) akan dapat dengan mudah merencanakan kehamilan (Olvaningsih & Jasmani, 2023). Jika wanita dapat mengetahui masa suburnya secara akurat dan cepat maka tujuan untuk mempercepat kehamilan akan lebih mudah.

Pada tahun 2021, *American Infertility Association* mengadakan sebuah penelitian yang melibatkan 13.136 perempuan untuk menentukan masa subur mereka. Dari keseluruhan peserta, hanya satu wanita yang mampu menjawab hampir semua pertanyaan dengan tepat. Hasil dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, menunjukkan bahwa pemahaman yang akurat mengenai siklus reproduksi sangat terbatas, di mana hanya 17% wanita yang pernah menikah dan wanita yang berstatus menikah memberikan jawaban yang benar mengenai periode yang paling tepat bagi seorang wanita untuk memiliki kemungkinan tinggi hamil, yaitu pada pertengahan siklus ovulasi (Sari & Zurizah, 2023). Fenomena yang terjadi dikalangan wanita usia subur (WUS) adalah persepsi yang salah dan kurangnya pemahaman tentang bagaimana cara menentukan masa subur, sehingga ketika akan melakukan program kehamilan sering mengalami kegagalan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana wanita usia subur (WUS) memaknai, memahami, dan menghadapi perencanaan kehamilan. Pemahaman mendalam tentang persepsi yang dirasakan oleh wanita usia subur (WUS) akan menjadi dasar perumusan strategi intervensi yang lebih holistik di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2025 di Klinik Cata Medical dengan pertimbangan proporsi kunjungan yang datang dengan keluhan keterlambatan kehamilan yang cukup tinggi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari lima orang wanita usia subur (WUS) sebagai informan kunci yang sedang menjalani program kehamilan alami. Penetapan lima orang informan ini didasarkan pada prinsip saturasi data dalam penelitian kualitatif. Selain itu,

satu orang bidan dilibatkan sebagai informan pendukung untuk memperkuat validitas data melalui teknik triangulasi sumber. Metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah dengan melakukan wawancara dengan narasumber, studi kepustakaan guna mencari teori-teori yang berkaitan dengan penelitian melalui buku, referensi skripsi, jurnal atau media lain sebagai referensi serta melakukan dokumentasi dalam bentuk rekaman yang didapatkan dari hasil wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Klinik Cata Medical, sebuah klinik pelayanan kesehatan reproduksi yang menyediakan layanan konsultasi prakonsepsi dan program kehamilan secara alami. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada tingginya jumlah kunjungan wanita usia subur (WUS) yang datang dengan keluhan keterlambatan kehamilan serta kebutuhan akan edukasi perencanaan kehamilan non-invasif. Data yang diperoleh dari Poli obgyn Klinik Cata Medical menunjukkan adanya peningkatan jumlah kunjungan pasien infertilitas dari bulan September 2025 sampai dengan Oktober 2025. Distribusi karakteristik informan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Informan

No	Inisial	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
1.	S	35	SMA	IRT
2.	M	26	S1	IRT
3.	H	29	S1	Karyawan swasta
4.	B	29	S1	Karyawan swasta
5.	J	30	S1	PNS
6.	U	30	D3	Bidan

Mayoritas pasien yang datang ke klinik berada pada rentang usia reproduktif aktif dan berasal dari latar belakang sosial serta tingkat pendidikan yang beragam. Klinik ini menjadi rujukan awal bagi pasangan yang ingin menjalani program kehamilan secara alami sebelum mempertimbangkan intervensi medis lanjutan. Kondisi tersebut menjadikan klinik ini relevan sebagai lokasi penelitian untuk menggali persepsi dan kesiapan wanita usia subur dalam merencanakan kehamilan.

Penelitian ini menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan secara komprehensif bagaimana wanita usia subur (WUS) memaknai kesiapan dalam merencanakan kehamilan, mulai dari aspek persepsi dan pengetahuan individu, keterlibatan pasangan, hingga peran tenaga kesehatan dalam mendukung kesiapan tersebut. Keempat tema tersebut saling berkaitan dan membentuk gambaran utuh mengenai kesiapan perencanaan kehamilan pada wanita usia subur (WUS).

Persepsi Wanita Usia Subur (WUS) terhadap Kesiapan dalam Merencanakan Kehamilan

Persepsi wanita usia subur (WUS) terhadap kesiapan kehamilan mengacu pada dimensi yang lebih luas dari sekadar kesiapan fisik dan finansial. Kesiapan dipersepsikan sebagai kondisi keseimbangan mental, emosional, dan spiritual. Kesiapan mental ditandai dengan kemampuan kognitif individu untuk menerima realitas kondisi reproduksinya serta memiliki resiliensi dan efikasi diri dalam menghadapi prosedur medis yang kompleks. Secara emosional, kesiapan ini melibatkan kemampuan regulasi diri untuk mengelola kecemasan serta pencapaian tahap penerimaan (*acceptance*) terhadap berbagai kemungkinan hasil perencanaan (Ayda & Hendriani, 2023). Sementara itu, dimensi spiritual menjadi sumber kekuatan utama melalui mekanisme koping religius, di mana individu membangun ketenangan batin melalui kepasrahan (*tawakal*) dan pemaknaan bahwa proses perjuangan memperoleh keturunan adalah bentuk ibadah yang mendekatkan diri kepada Sang Pencipta (Sasanti, 2024). Wanita usia subur (WUS) merasa siap ketika telah mencapai ketenangan batin. Seorang informan mengemukakan,

"Bagi saya, siap itu bukan cuma tabungan sudah cukup atau badan sudah sehat. Siap itu ketika hati sudah yakin, faktor mental yang utama." Informan H

Perencanaan kehamilan merupakan hal yang penting untuk dilakukan setiap pasangan suami istri, baik itu secara psikologi/mental, fisik dan finansial adalah hal yang tidak boleh diabaikan (Astuti et al., 2023). Oleh karena itu, meskipun kesiapan fisik dan finansial merupakan aspek penting, tanpa kesiapan mental yang memadai perencanaan kehamilan berpotensi menjadi kurang optimal.

Walaupun wanita usia subur (WUS) memiliki kesiapan mental yang tinggi, perencanaan kehamilan yang optimal memerlukan lebih dari sekadar kesiapan mental, tetapi juga kepastian akan pengetahuan yang memadai mengenai siklus reproduksi. Informan bidan dalam penelitian ini menegaskan,

"Banyak pasien datang dengan kesiapan mental, tapi kurang pemahaman tentang waktu yang tepat untuk mulai program kehamilan. Kami selalu menyarankan konsultasi prakonsepsi dan memastikan suami-istri berada dalam keadaan sehat fisik dan juga mental." Informan U

Hal ini sejalan dengan penelitian Widayani & Ulfah, yang menyatakan bahwa tujuan asuhan prakonsepsi adalah memastikan bahwa wanita dan pasangannya berada dalam status kesehatan fisik dan emosional yang optimal dan tidak mengalami masalah kesehatan saat dimulainya kehamilan. Mayoritas wanita akan datang ke fasilitas kesehatan pada saat mengetahui diri mereka hamil atau sebaliknya belum juga mengalami kehamilan (Widayani & Ulfah, 2021).

Selain itu, persepsi wanita usia subur (WUS) menunjukkan preferensi yang kuat terhadap metode perencanaan kehamilan alami, seperti metode kalender karena

dianggap non-invasif dan aman selain itu lebih terjangkau secara finansial. Informan menyatakan,

"Saya pakai cara alami saja dulu seperti metode kalender buat tahu kapan masa subur." Informan B

"Saya tidak mau langsung minum obat-obatan hormon, takut efek sampingnya kemana-mana." Informan S

Hal ini sejalan dengan penelitian Capotosto & Fu, yang menunjukkan bahwa wanita memang memilih metode alami untuk mendeteksi ovulasi (Capotosto & Fu, 2023). Menurut *American Society for Reproductive Medicine*, menyatakan bahwa sebagian besar bukti obat hormon kesuburan tidak menunjukkan peningkatan risiko kanker tertentu, namun beberapa kemungkinan risiko kecil tidak sepenuhnya bisa diabaikan tergantung konteks penggunaannya. Sedangkan menurut penelitian Yang et al., menyebutkan bahwa penggunaan obat hormon seperti letrozole sebagai agen pemicu ovulasi umumnya memiliki profil keamanan yang baik, meskipun beberapa efek samping ringan akibat penurunan kadar estrogen sementara sering dilaporkan, seperti sakit kepala, *hot flashes*, kelelahan, dan pusing. Selain gejala vasomotor tersebut, letrozole juga dapat menimbulkan efek samping pada sistem reproduksi berupa risiko kehamilan ganda dan sindrom hiperstimulasi ovarium (*Ovarian Hyperstimulation Syndrome/OHSS*). Meskipun demikian, bukti klinis menunjukkan bahwa penggunaan letrozole pada fase awal siklus menstruasi tidak meningkatkan risiko kelainan kongenital pada janin, sehingga obat ini tetap menjadi pilihan yang efektif dan aman dalam manajemen infertilitas perempuan (Yang et al., 2021).

Banyak wanita usia subur (WUS) memilih metode alami karena dinilai lebih aman, minim efek samping, dan memberi rasa kontrol lebih besar terhadap kesehatan reproduksi dibandingkan terapi hormon.

Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) tentang Kesiapan dalam Merencanakan Kehamilan

Wanita usia subur (WUS) menunjukkan pengetahuan yang rendah mengenai aspek teknis perencanaan kehamilan, terutama terkait perhitungan dan penentuan masa subur.

"Saya kalau disuruh hitung masa subur itu gak bisa. Saya kira tepat di pertengahan siklus tapi cuma di saat itu aja yang penting." Informan J

FABMs (*Fertility Awareness-Based Methods*) mendasarkan perhitungan pada fakta bahwa periode paling subur (peluang kehamilan tertinggi) adalah 1-2 hari sebelum ovulasi terjadi. Hal ini penting karena sel telur hanya bertahan 12-24 jam setelah dilepaskan, sedangkan sperma dapat bertahan hingga 5 hari. Oleh karena itu, hubungan

seksual harus dilakukan sebelum ovulasi untuk memaksimalkan peluang konsepsi (Duane et al., 2022). Kurangnya pemahaman ini menghambat kemampuan mereka untuk mengimplementasikan perencanaan kehamilan secara alami dan akurat, sejalan dengan penelitian lain bahwa banyak wanita usia subur (WUS) yang kurang memahami metode kalender dan ovulasi (Retnaningtyas et al., 2020).

Selain itu, temuan wawancara mengindikasikan adanya kesenjangan paling mengkhawatirkan yaitu pemahaman tentang dampak usia terhadap kesuburan. Hanya sebagian kecil wanita usia subur (WUS) yang menyadari usia 35 tahun sebagai batas kritis penurunan signifikan kesuburan. Informan menuturkan,

"Saya kira selama masih datang bulan, hamil itu pasti bisa... saya tahu kesuburan turun, tapi ga nyangka kalau umur 35 itu udah harus khawatir. Saya kira itu buat yang udah 40 tahun ke atas yang harus udah khawatir." Informan S

Menurut penelitian Deatsman et al., menemukan bahwa hanya sekitar sepertiga wanita (30,5%) yang menyadari bahwa kesuburan mulai menurun pada usia 35 tahun. Kurangnya pengetahuan ini dapat mendorong wanita usia subur (WUS) untuk menunda kehamilan, meningkatkan risiko penurunan peluang konsepsi alami, dan berpotensi menimbulkan kebutuhan intervensi medis yang mahal dan penuh tekanan (Deatsman et al., 2016). Penurunan kesuburan pada usia 35 tahun terjadi karena faktor biologis alami pada tubuh wanita, terutama yang berkaitan dengan cadangan sel telur. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan wanita usia subur (WUS) perlu difokuskan pada pemberian edukasi kesehatan prakonsepsi yang komprehensif dan berkelanjutan. Langkah pertama yang krusial adalah optimalisasi peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan konseling personal mengenai siklus reproduksi dan manajemen kesuburan melalui pendekatan holistik (Widayani & Ulfah, 2021).

Keterlibatan Pasangan dalam Kesiapan Merencanakan Kehamilan

Kesiapan sangat dipengaruhi oleh peran dan keterlibatan pasangan. Wanita usia subur (WUS) menyadari bahwa masalah kesuburan tidak hanya berasal dari pihak perempuan, melainkan masalah bersama. Hal ini terekam dalam pernyataan,

"Awalnya saya merasa ini masalah saya sebagai perempuan. Setelah kami ikut program, suami jadi lebih terbuka dan mau mengubah kebiasaan, seperti berhenti merokok. Baru saya merasa, oke, kami benar-benar siap berdua." Informan M

Saat mendapati tanda gejala infertilitas sepasang suami istri diharapkan segera memeriksakan dirinya terkait infertilitas. Pemeriksaan dilakukan oleh keduanya untuk mencari sumber penyebab dari infertilitas dan jika memungkinkan dapat diberi pengobatan sesegera mungkin (Mas'udah, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jumiati et al., didapatkan bahwa pasangan usia subur yang memiliki kebiasaan merokok lebih berisiko mengalami infertilitas 4,875 kali dibandingkan dengan pasangan usia subur

yang tidak memiliki kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok pada laki-laki dapat mempengaruhi kualitas semen, rokok mengandung zat berbahaya bagi oosit (menyebabkan kerusakan oksidatif terhadap mitokondria), sperma (menyebabkan tingginya kerusakan morfologi), dan embrio (menyebabkan keguguran) (Jumiati et al., 2021). Keterlibatan penuh pasangan sangat penting dalam kesiapan merencanakan kehamilan karena kesuksesan proses kehamilan dan kesehatan calon buah hati adalah tanggung jawab bersama. Keterlibatan pasangan yang diharapkan tidak terbatas pada kehadiran fisik saat pemeriksaan medis, tetapi juga mencakup modifikasi perilaku kesehatan secara kolektif. Hal ini melibatkan kesediaan suami untuk mengadopsi pola hidup sehat, seperti mengonsumsi nutrisi seimbang, menjaga kebugaran fisik, dan menghindari paparan zat toksik yang dapat menurunkan kualitas reproduksi (Jumiati et al., 2021). Selain aspek fisik, dukungan emosional dari pasangan menjadi fondasi utama dalam membangun resiliensi mental wanita usia subur (WUS). Pasangan yang terlibat aktif dalam setiap tahapan perencanaan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, karena beban psikologis akibat stigma atau kekhawatiran akan kegagalan dipikul secara bersama (Sasanti, 2024).

Peran Bidan dalam Kesiapan Merencanakan Kehamilan

Wanita usia subur (WUS) memiliki persepsi positif terhadap bimbingan profesional dari bidan, seperti pendampingan secara personal. Informan menyatakan,

"Bidan juga membantu saya seperti mengarahkan kapan harus berhubungan saat masa subur... itu di prediksi pakai metode kalender yang saya catat sama ovutest yang saya fotokan dan kirim lewat whatsapp setiap hari." Informan H

Peran edukasi kesehatan yang diberikan bidan telah terbukti dapat meningkatkan kesadaran wanita usia subur (WUS) akan metode perhitungan ovulasi (Olvaningsih & Jasmani, 2023). Studi kasus juga secara spesifik merekomendasikan penggunaan metode FABMs (*Fertility Awareness-Based Methods*) disertai bimbingan petugas kesehatan (Capotosto & Fu, 2023). Edukasi kesehatan oleh bidan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kepercayaan wanita usia subur (WUS) terhadap metode perhitungan ovulasi, khususnya FABMs, sehingga penggunaannya menjadi lebih tepat, aman, dan efektif.

Selain itu, wanita usia subur (WUS) mengikuti saran bidan untuk suplementasi. Informan menyatakan,

"Selain makan makanan yang sehat-sehat, bidan menyarankan saya minum asam folat dan vitamin sejak program dimulai." Informan M

Hal ini sejalan dengan penelitian Atepela Brenda, yang menyatakan bahwa suplementasi antioksidan dan mikronutrien, seperti Asam Folat, terbukti penting dalam tata laksana infertilitas untuk meningkatkan fungsi reproduksi (Brenda C, 2022).

Asam folat sangat berperan pada masa pembuahan dan kehamilan trimester pertama. Asam folat adalah salah satu bagian dari vitamin B kompleks yang diperlukan untuk replikasi dan perkembangan sel, metabolisme asam amino, dan sintesis nukleat. Pemberian suplemen asam folat pada periode perikonsepsi (sebelum dan sesaat setelah terjadinya konsepsi/hamil) terbukti secara ilmiah dapat menurunkan risiko *Neural Tube Defects* (NTD) atau cacat tabung saraf secara signifikan, dengan angka estimasi pengurangan berkisar antara 50% hingga lebih dari 70% (Risova et al., 2025). Suplementasi asam folat pada masa prakonsepsi hingga awal kehamilan tidak hanya untuk mendukung fungsi reproduksi pada infertilitas, tetapi juga untuk mencegah kelainan bawaan dan meningkatkan kesehatan ibu serta janin sejak awal kehamilan.

Bidan memiliki peran sebagai sumber terpercaya yang memvalidasi dan mengoreksi persepsi wanita usia subur (WUS). Peran ini berfungsi menjembatani keyakinan alami dengan praktik yang benar. Informan Bidan menyampaikan,

"Tugas kami bukan hanya memeriksa kondisi fisik pasien, tetapi meluruskan persepsi mereka... Pasien perlu bimbingan profesional." Informan U

Menurut studi literatur memaparkan terkait dengan beberapa tanggung jawab bidan diantaranya memberikan rekomendasi terkait peningkatan peluang kehamilan yang sehat, menyarankan mengenai nutrisi yang baik, memfasilitasi pemeriksaan kesehatan, serta pemberian edukasi terkait kesehatan reproduksi (Mandowa, 2022). Hal tersebut mengonfirmasi bahwa peran tenaga kesehatan khususnya bidan sangat penting untuk mengubah persepsi kesiapan menjadi tindakan perencanaan kehamilan yang efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesiapan wanita usia subur (WUS) dalam merencanakan kehamilan tidak hanya dimaknai sebagai kesiapan fisik dan finansial, tetapi juga mencakup aspek mental dan emosional. Meskipun sebagian besar wanita usia subur (WUS) menunjukkan kesiapan psikologis yang baik, masih ditemukan keterbatasan pengetahuan terkait perencanaan kehamilan, khususnya mengenai penentuan masa subur, ovulasi, dan dampak usia terhadap kesuburan. Keterlibatan pasangan serta pendampingan profesional oleh bidan berperan penting dalam mengubah persepsi kesiapan menjadi praktik perencanaan kehamilan yang efektif. Oleh karena itu, tenaga kesehatan khususnya bidan disarankan untuk mengoptimalkan konseling prakonsepsi dengan mengintegrasikan edukasi siklus reproduksi berbasis teknologi digital serta penerapan instrumen skrining kesiapan mental untuk mendeteksi hambatan psikologis secara dini. Melalui penguatan literasi mandiri, dukungan aktif pasangan, dan pendekatan asuhan yang holistik, diharapkan persepsi kesiapan tersebut dapat terwujud dalam tindakan nyata guna memastikan keberhasilan perencanaan kehamilan yang sehat dan tepat waktu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Klinik Cata Meldical atas kesempatan yang telah diberikan untuk melaksanakan penelitian ini dan kepada seluruh informan yang telah berkontribusi dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi* (R. Pratama, Ed.; 1st ed.). Media Sains Indonesia.
- Astuti, W. W., Utami, S., Mustofa, L. A., Karya, S., & Kediri, H. (2023). *Peningkatan Pengetahuan pada Pasangan Calon Pengantin tentang Perencanaan Kehamilan melalui program "Secanting"* (Vol. 02, Number 01). <https://spikesnas.khkediri.ac.id/spikesnas/index.php/moo507>
- Ayda, M., & Hendriani, W. (2023). Penerimaan Diri Terhadap Infertilitas: Studi pada Perempuan yang Gagal Menjalani Program Bayi Tabung. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i3.511>
- Brenda C, J. H. A. (2022). *Peranan Suplemen dalam Tata Laksana Infertilitas*.
- Capotosto, M. P., & Fu, M. R. (2023). A Pilot Qualitative Case Study of Women's Experiences with Fertility Awareness-Based Methods. *Linacre Quarterly*, 90(1), 82–93. <https://doi.org/10.1177/00243639221133609>
- Deatsman, S., Vasilopoulos, T., & Rhoton-Vlasak, A. (2016). Age and fertility: A study on patient awareness. *Jornal Brasileiro de Reproducao Assistida*, 20(3), 99–106. <https://doi.org/10.5935/1518-0557.20160024>
- Duane, M., Stanford, J. B., Porucznik, C. A., & Vigil, P. (2022). Fertility Awareness-Based Methods for Women's Health and Family Planning. In *Frontiers in Medicine* (Vol. 9). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.858977>
- Ernita, Lisdayanti Simanjuntak, Riska Susanti Pasaribu, & Sonia Novita Sari. (2025). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Infertilitas pada Pasangan Usia Subur di Desa Purwodadi Kecamatan Sunggal Tahun 2023. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 13–21. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i2.1603>
- Jumiati, Fitriana, S., & Rahmawati, A. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Berat Badan Pada Pasangan Usia Subur Terhadap Kejadian Infertilitas. *Prosiding SainTeKes Semnas MipaKes Umri, Vol 2*.
- Lestari, N. (2021). *Cara Mudah Mengetahui Masa Subur Anda*. Flasbook.
- Mandowa, R. (2022). *Intervensi Mobile Application Terhadap Peningkatkan Literasi Nutrisi Ibu Dengan Anak Stunting: A Systematic Review*. Tesis, Universitas Hasanuddin.
- Mas'udah, E. K. (2023). *Studi Kasus: Persiapan Prakonsepsi dan Perencanaan Kehamilan Sehat pada Wanita Usia Subur dengan Infertilitas Sekunder*. <https://doi.org/https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.542>
- Olvaningsih, & Jasmani. (2023). *Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran akan Metode Perhitungan Ovulasi: Studi Kasus di puskesmas*. 6(1). <https://ojs.ikbkjp.ac.id/JFK>
- Retnaningtyas, E., Astutik, F., Wati, A. F., & Malo, S. (2020). Analisis Kemampuan Aplikasi Metode Kalender Keluarga Berencana Wanita Usia Subur (WUS) Dalam Menentukan Masa Subur Di Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 44–49. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.48>
- Risova, V., Saade, R., Jakus, V., Gajdosova, L., Varga, I., & Zahumensky, J. (2025). Preconceptional and Periconceptional Folic Acid Supplementation in the Visegrad Group Countries for the Prevention of Neural Tube Defects. In *Nutrients* (Vol. 17, Number 1). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI).

<https://doi.org/10.3390/nu17010126>

- Romiko, Intan Kencana, A., Suzanna, & Dekawaty, A. (2023). Hubungan Persepsi dengan Dukungan Masyarakat pada Wanita Infertilitas. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2). <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7702>
- Sari, I., & Zurizah, Y. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Metode Suhu Basal Tubuh (SBT) dan Ovulasi Billing dalam Penilaian Ovulasi. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13 No.2. <https://journal.budimulia.ac.id/>
- Sasanti, K. (2024). *Pengalaman Hidup Suami Istri yang Berhasil dalam Program Bayi Tabung Terkait Aspek Mental dan Spiritual*.
- WHO. (2020). Infertility. Published 2020. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/infertility>.
- 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. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1906>
- Wiknjosastro. (2017). *Ilmu Kebidanan*. (Edisi ke 4.). Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yang, A. M., Cui, N., Sun, Y. F., & Hao, G. M. (2021). Letrozole for Female Infertility. In *Frontiers in Endocrinology* (Vol. 12). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.676133>