

Pengembangan media deteksi mandiri kehamilan berisiko menggunakan buku saku prakonsepsi berbasis *bullet journal*

Andi Asrina, Tia Srimulyawati

Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Asrina, A., & Srimulyawati, T. (2024). Pengembangan media deteksi mandiri kehamilan berisiko menggunakan buku saku prakonsepsi berbasis *bullet journal*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 451–460. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1276>

History

Received: 4 September 2024

Accepted: 14 November 2024

Published: 1 Desember 2024

Corresponding Author

Andi Asrina, Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan;
asrina.andiamir@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu tingginya angka kematian ibu (AKI) dan bayi (AKB) diakibatkan karena kurangnya persiapan kehamilan sehingga banyak wanita yang mengalami kehamilan berisiko. Deteksi mandiri pada masa prakonsepsi dapat membantu dan mencegah terjadinya kehamilan berisiko.

Metode: Penelitian ini menggunakan model pengembangan *Analysis, Design, Develop, Implement dan Evaluate* (ADDIE). Penelitian dilaksanakan di Desa Ciherang dengan jumlah sampel sebanyak 30 wanita usia subur.

Hasil: Sebagian besar WUS memiliki pendidikan rendah dan pengetahuan terbatas tentang kehamilan berisiko, Desain buku disesuaikan dengan rancangan yang dibuat sesuai kesepakatan. Tahap development dilakukan validitas isi buku oleh ahli dan dinyatakan buku "Diary Prakonsepsi" layak (75%, 87%, dan 93%) untuk diimplementasikan dalam asuhan prakonsepsi (skor indeks validitas 0,75-0,93). Implementasi dan evaluasi didapatkan peningkatan pengetahuan (0,00) serta analisis menggunakan pertanyaan terbuka menyatakan sebagian besar responden dapat melakukan deteksi mandiri menggunakan buku saku berbasis *Bullet Journal* dan akan melanjutkan penggunaan buku *Diary Prakonsepsi* ini.

Kesimpulan: Buku saku prakonsepsi "Diary Prakonsepsi" berbasis *bullet journal* dapat digunakan sebagai media deteksi mandiri kehamilan berisiko.

Kata Kunci : Deteksi mandiri, *bullet journal*, prakonsepsi, kehamilan berisiko, buku saku

ABSTRACT

Background: One of the high maternal (MMR) and infant (IMR) mortality rates is due to a lack of preparation for pregnancy so that many women experience risky pregnancies. Self-detection during the preconception period can help and prevent risky pregnancies.

Method: This research uses the Analysis, Design, Develop, Implement and Evaluate (ADDIE) development model. The research was carried out in Ciherang Village with a sample size of 30 women of childbearing age.

Results: Most WUS have low education and limited knowledge about risky pregnancies. The design of the book is adapted to the design made according to the agreement. The development stage carried out the validity of the book's content by experts and it was declared that the book "Preconception Diary" was suitable (75%, 87% and 93%) to be implemented in preconception care (validity index score 0.75-0.93). Implementation and evaluation showed an increase in knowledge (0.00) and analysis using open questions stated that the majority of respondents were able to carry out independent detection using a *Bullet Journal*-based pocket book and would continue to use this Preconception Diary book.

Conclusion: The *bullet journal*-based preconception pocket book "Preconception Diary" can be used as a medium for independent detection of risky pregnancies.

Keyword : Self-Detection, *bullet journal*, preconception, high-risk pregnancy, pocket book

Pendahuluan

Kehamilan resiko tinggi merupakan kehamilan yang dapat mengancam keselamatan ibu maupun janin hingga kematian. Angka kematian maternal dan perinatal masih tergolong tinggi, Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa Angka Kematian Ibu mencapai 287.000. Kematian ini sebagian besar terjadi pada masa kehamilan dan persalinan. 75% penyebab utama kematian ibu diakibatkan karena perdarahan hebat dan infeksi serta komplikasi pada masa persalinan. Selain itu tekanan darah tinggi selama kehamilan serta aborsi yang tidak aman juga menjadi penyebab tertinggi angka kematian ibu (IAHO, 2023). Sementara itu AKI di Indonesia tercatat mengalami penurunan selama periode 1991-2020 dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup. Namun, meski terjadi penurunan, angka ini masih jauh dari target SGDs yaitu sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementrian Kesehatan, 2023).

Ibu hamil dengan risiko sangat mempengaruhi kondisi ibu maupun janin, karena memiliki risiko atau bahaya yang lebih besar sejak kehamilan hingga persalinannya. Hal ini bahkan dapat menyebabkan kematian sebelum atau sesudah persalinan. Sehingga langkah dalam mewaspadai kejadian ini perlu dilakukan sebelum terjadi kehamilan yaitu pada masa prakonsepsi (Çelik & Güneri, 2021; Cirillo et al., 2020; Correa-De-Araujo & Yoon, 2021). Masa prakonsepsi merupakan waktu yang sangat tepat untuk memperkenalkan langkah pencegahan yang berkaitan dengan nutrisi dan faktor gaya hidup untuk meningkatkan kesehatan dan memastikan kesiapan kehamilan (Lassi et al., 2019; Maas VYF et al., 2022). Sehingga penting bagi Wanita usia subur untuk dapat melakukan deteksi mandiri dirumah, karena kebiasaan yang terjadi saat di masyarakat adalah abai terhadap persiapan kehamilan yang sehat, dan cenderung melakukan pengobatan jika sudah timbul gejala bahkan

terjadi komplikasi. Deteksi mandiri ini dapat dilakukan Wanita usia subur secara murah dan praktis dengan menggunakan buku saku prakonsepsi berbasis *bullet journal*. Buku saku ini dapat mengontrol pola hidup, proses penciptaan diri kearah lebih baik serta refleksi terkait pola hidup dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat (RistevskiP et al., 2022; Somanna et al., 2020; Tholander & Normark, 2020). Sebagai tenaga kesehatan, bidan memiliki peran yang penting dan strategis dalam mencegah terjadinya kematian ibu dan bayi dengan melakukan pemberdayaan Wanita usia subur untuk mendeteksi secara mandiri dirinya dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat. Penggunaan metode jurnaling ini sangat sederhana namun dapat memberikan manfaat luar biasa dalam perencanaan kehamilan sehat dan antisipasi kehamilan berisiko (Badakhsh et al., 2020; Schache et al., 2019; Tholander & Normark, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan buku saku prakonsepsi sebagai alat atau media deteksi mandiri kehamilan berisiko pada Wanita usia subur.

Metode

Jenis penelitian menggunakan penelitian dengan desain penelitian menggunakan combined method antara metode research and development menggunakan model pengembangan *Analysis, Design, Develop, Implement dan Evaluate (ADDIE)*. Penelitian dilaksanakan di Desa Ciherang Kecamatan Kadugede Kabupaten Kuningan dengan jumlah sampel sebanyak 30 wanita usia subur (WUS), dengan lama penelitian 2 minggu proses analisis, 4 minggu proses desain, 2 minggu proses pengembangan, 4 minggu proses penerapan buku , serta 1 minggu proses evaluasi.

Pengembangan Buku Saku dimulai dengan memberi judul “Diary Prakonsepsi”. Judul ini dipilih karena dianggap dapat menggambarkan apa yang akan dilakukan wanita pada masa prakonsepsi.

Hasil

Tabel 1. Analisis Tema Utama

Tema	Topik	Persepsi Jawaban (Partisipan)
Identifikasi materi yang akan dimasukkan dalam buku terkait kehamilan berisiko	Pencegahan kehamilan Berisiko yang sudah dilakukan	"kami sudah menjakankan sesuai program yang diberikan ..., ada program PMT sekarang bukan hanya untuk bayi tapi ibu hamil juga" (#1)
		"Iya, sudah dilakukan tiap posyandu" (#2)
		"Paling skrining saja, kalau ketemu kita dibantu kader biasanya ..." (#3)
	Materi yang disarankan	"sudah cukup, sepertinya sudah sesuai .." (#1) "tambahkan keluhan normal pada kehamilan, karena banyak ibu hamil yang berlebihan.." (#2) "iya sudah cocok sama kebutuhan disini .." (#3)
Karakteristik WUS	Latar belakang Pendidikan	"Rata-rata disini SMP..." (#1) "SMP banyaknya, jarang yang lanjut kuliah..." (#3)
	Paritas WUS	"rata-rata dua anaknya ..." (#2) "iya, paling banyak empat ..." (#1)
	Usia hamil pertama	"sekitar dua puluh tahun banyak ..." (#3) "rata-rata sudah diumur dua puluhan, kecuali yang menikah sebelum dua puluh, ada juga tapi tidak banyak ..." (#1)
		"kalau sekarang sudah ada aturannya, harus dua puluh tahun ya ..." (#3)
	Usia menikah pertama kali	"ada yang dibawah dua puluh, tapi rata-rata diatas delapan belas, lulus sekolah SMA biasanya..." (#2)
	Status Perkawinan	"kebanyakn sudah menikah ..." (#1) "iya, sekitar lebih dari setengahnya disini sudah menikah ..." (#3)
		"ibu rumah tangga banyak ..." (#2)
	Pekerjaan	"jarang yang bekerja, kebanyakan jadi ibu rumah tangga saja, suaminya yang kerja..." (#1)
	Tingkat ekonomi	"petani dan jualan disini rata-rata, jadi.. ya.. sedang mungkin ya..." (#2) "ada yang tukang servis, istrinya di rumah saja, jadi betul, agak kurang ..." (#1)
		"menengah kebawah yang banyak..." (#3)
	Tingkat pengetahuan WUS tentang Kehamilan Berisiko	"karena setiap posyandu kita ada penyuluhan, jadi paling mereka sering dengar..." (#1) "ada dibahas di kelas ibu hamil ya..." (#2)
		"Sepertinya yang pada tau itu paling anemia, kurang darah, darah tinggi, stunting, yang seperti itu, yang sering kejadian saja..." (#3)

a) Analisis

Pada tahap ini dilakukan identifikasi materi, karakteristik sampel, dan isi buku yang dieksplorasi melalui *Focus Group Discussion* (FGD) dibagi dalam 2 tema utama (Tabel 1). Pada tema pertama fokus pada isi buku dan identifikasi materi yang akan dimasukkan dalam buku. Sedangkan

tema kedua fokus pada karakteristik wanita usia subur yang menjadi sampel penelitian. Penerapan metode FGD pada tahap analisis ini, dianggap menguntungkan karena dapat mendapatkan tanggapan dan interaksi yang luas dari partisipan secara langsung dan tidak menghabiskan waktu yang lama (Pyo et al., 2020; Tan et al., 2023). Setelah FGD

peneliti dapat merumuskan isi materi yang perlu dibuat berdasarkan hasil FGD yang diterima yaitu sudah sesuai dengan materi yang ditawarkan hanya menambahkan materi keluhan normal pada kehamilan.

b) Desain: *Storyboard* dan Bentuk Buku

Buku saku berbasis bullet journal yang diberi judul "Diary Prakonsepsi" berisi 4 bagian, pada 2 bagian awal berisi penjelasan tentang: 1) Persiapan Kehamilan Sehat; 2) Kehamilan Berisiko. Selanjutnya pada bagian 3 dimasukkan form deteksi mandiri kehamilan berisiko, dan pada bagian 4 dimasukkan bullet journal yang bisa ditulis dan digunakan sebagai media komunikasi pasien dan bidan. Pembuatan story board pada tahap desain diperlukan untuk membantu peneliti dalam proses pembuatan dan pengembangan buku agar tidak keluar dari rencana topik yang sebelumnya sudah disesuaikan berdasarkan hasil pada tahap analisis, kemudian akan masuk pada tahap pengembangan yaitu proses validasi oleh ahli (Diniz et al., 2022; Galiza et al., 2023).

Berdasarkan storyboard masing-masing bagian terdiri dari beberapa topik bahasan yaitu: pada bagian 1) Persiapan Kehamilan Sehat terdiri dari persiapan fisik, persiapan mental, penyakit pada wanita prakonsepsi, aktifitas sehat dan keluhan normal selama kehamilan; 2) Kehamilan berisiko terdiri dari Kelompok calon ibu berisiko, Kelompok ibu hamil berisiko, Kelompok ibu hamil gawat darurat; 3) Deteksi mandiri kehamilan berisiko; 4) Bullet journal pada tahap ini peneliti membagi bagian pengisian jurnal pada 4 tahap yaitu target, rencana, evaluasi dan catatan. Bentuk buku yang dibuat dalam bentuk hard file terdiri dari 75 Halaman termasuk cover, kata pengantar, dan daftar isi. Pada bagian 1 Persiapan kehamilan, bagian 2 Kehamilan berisiko, Bagian 3 Deteksi Mandiri kehamilan berisiko dengan menambahkan halaman Kesimpulan status resiko wanita usia subur terhadap kehamilan, selanjutnya pada bagian 4 Bullet

Journal, dalam buku ini pengisian jurnal disesuaikan dengan lama implementasi pada sampel selama 4 minggu sehingga terdiri dari: 2 lembar halaman target, 1 halaman untuk WUS sebelum hamil; 1 halaman rencana bulanan, 4 rencana mingguan, 4 lembar evaluasi kebiasaan, dan 4 lembar catatan mingguan. Tokoh utama dalam buku ini adalah wanita dan proses reproduksinya yang disajikan dalam bentuk kartun menggunakan gambar yang sudah tersedia di aplikasi canva.

c) Validasi isi Buku Diary Prakonsepsi

Hasil analisis validitas isi buku Diary Prakonsepsi, untuk validitas ini penilaian dibagi menjadi 4, yaitu kategori: (a) Kelayakan; (b) Bahasa; (c) Penyajian; (d) kelayakan media deteksi yang tersaji pada 16 pernyataan. Dalam proses ini peninjauan ahli diminta membaca dan menilai setiap item terkait kelayakan penggunaan buku, Bahasa yang digunakan sesuai dengan karakteristik wanita usia subur ditempat penelitian, serta penyajian yang mudah dipahami sehingga mudah untuk melakukan deteksi secara mandiri oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Masing-masing kategori diberi skala 4 poin (1 = Tidak sesuai/tidak tepat/tidak jelas/tidak baik/tidak menarik; 2 = Kurang sesuai/kurang tepat/kurang jelas/ kurang baik/kurang menarik; 3 = Sesuai/tepat/jelas/baik/menarik; 4 = Sangat sesuai / sangat tepat/ sangat jelas/ sangat baik/sangat menarik). Penilaian dilakukan oleh ahli dan bidan pelaksana yang disebut evaluator. Tabel 2 menunjukkan skor tertinggi untuk validasi diberikan oleh evaluator 3 (93%), kemudian evaluator 2 (87%) serta evaluator 1 memberikan skor paling rendah (75%). Skala likert poin yang berisi nilai rata-rata 3 dan 4. Skor indeks validitas isi berkisar antara 0,75 hingga 0,93.

Tabel 2. Validasi Isi Buku

Validasi Isi Buku	Skor Ahli (x/16) x 100	Total Validitas (%)	Index Validitas
Evaluator 1	12/16 x 100	75	0,75
Evaluator 2	14/16 x 100	87	0,87
Evaluator 3	15/16 x 100	93	0,93

Tabel 3. Proses Validasi Isi Buku Diary Prakonsepsi Oleh Tiga Evaluator

Buku Diary Prakonsepsi	Skala			
	1 Tidak sesuai n (%)	2 Kurang sesuai n (%)	3 Sesuai n (%)	4 Sangat Sesuai n (%)
Kelayakan isi				3 (100)
Kelayakan bahasa yang digunakan			1 (33,3)	2 (66,6)
Kesesuaian penyajian isi			2 (66,6)	1 (33,3)
Kelayakan menjadi Media Deteksi Mandiri			1 (33,3)	2 (66,6)

Informasi pada tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh panel evaluator menyetujui isi buku layak (100%). Selanjutnya penggunaan bahasa yang digunakan dalam buku dua evaluator (66,6%) memilih sangat sesuai dan satu lainnya memilih sesuai (33,3%). Dalam hal kesesuaian penyajian isi dua evaluator (66,6%) memilih sesuai dan satu lainnya memilih (33,3%). Kemudian berdasarkan kelayakan buku menjadi media deteksi mandiri dua evaluator memilih sangat sesuai/layak (66,6%) sedangkan satu evaluator lainnya (33,3%) memilih sesuai.

Hasil analisis validitas tampilan buku Diary Prakonsepsi, untuk validitas ini penilaian dibagi menjadi 3, yaitu kategori: a) Kesesuaian ukuran huruf, margin dan kertas; b) Desain Cover; c) Desain isi buku yang tersaji pada 12 pernyataan. Masing-masing kategori diberi skala 4 poin (1 = Tidak sesuai/tidak tepat/tidak jelas/tidak baik/tidak menarik; 2 = Kurang sesuai/ kurang tepat/kurang jelas/ kurang baik/ kurang menarik; 3 = Sesuai/tepat/jelas/baik/menarik; 4 = Sangat sesuai / sangat tepat/ sangat jelas/ sangat baik/sangat menarik). Penilaian pada tahap ini dilakukan oleh dua ahli yang disebut evaluator. Tabel 4 menunjukkan skor tertinggi untuk

validasi diberikan oleh evaluator 1 (91%), kemudian evaluator 2 (83%). Skor indeks validitas isi berkisar antara 0,83 hingga 0,91.

Informasi pada tabel 5 menunjukkan bahwa seluruh panel evaluator menyetujui desain isi buku (100%). Selanjutnya terkait kesesuaian ukuran huruf, margin, kertas dan desain cover masing-masing evaluator memilih sesuai (50%) dan sangat sesuai (50%). Proses validitas ini penting dilakukan sebelum suatu media atau instrument diimplementasikan pada masyarakat, beberapa penelitian terdahulu juga menggunakan proses validitas pada ahli, dan terbukti dapat dipercaya dan dijadikan alat untuk pengukuran suatu hipotesis penelitian (Antoniolli et al., 2021; F. F. da Silva et al., 2020). Setelah melakukan beberapa tahap validasi, hasil pengembangan form deteksi mandiri yang tercantum dalam buku (Diary Prakonsepsi) ini dapat digunakan di layanan kesehatan primer. Proses validasi sangat penting karena merumuskan suatu media yang dapat menjadi alat penentuan status resiko wanita. Kemudian Kesimpulan yang diambil secara mandiri akan ikut mempengaruhi asuhan yang akan diberikan,serta aktifitas yang dianjurkan oleh bidan pelaksana (Geyer et al., 2023).

Tabel 4. Validasi tampilan buku

Validasi Isi Buku	Skor Ahli (x/12) x 100	Total Validitas (%)	Index Validitas
Evaluator 1	11/12 x 100	91	0,91
Evaluator 2	10/12 x 100	83	0,83

Tabel 5. Proses validasi Tampilan buku Diary Prakonsepsi oleh dua evaluator

Buku Diary Prakonsepsi	Skala			
	1 Tidak sesuai n (%)	2 Kurang sesuai n (%)	3 Sesuai n (%)	4 Sangat Sesuai n (%)
Kesesuaian ukuran huruf, margin dan kertas			1 (50)	1 (50)
Desain Cover			1 (50)	1 (50)
Desain isi				2 (100)

d) Implementasi dan Evaluasi

Pada tahap implementasi diawali dengan pre-test pengetahuan pada sampel penelitian, kemudian dilanjutkan pemaparan cara penggunaan buku “Diary Prakonsepsi” pada bidan pelaksana yang akan membantu penerapan deteksi kehamilan berisiko ini pada Wanita usia subur. Penerapan penggunaan Diary Prakonsepsi ini dilakukan selama empat minggu. Setiap minggu bidan pelaksana akan melakukan cek catatan mingguan. Setelah empat minggu dilakukan post-test

pengetahuan dan evaluasi menggunakan pertanyaan terbuka (Tabel 6 dan tabel 7). Bidan yang bekerja di layanan kesehatan primer seperti dipuskesmas dinilai perlu melakukan berbagai inovasi dalam pelayanan untuk memenuhi kebutuhan, kecepatan dalam melakukan skrining dan proses pemantauan(V. B. da S. Silva et al., 2020). Sehingga proses penerapan ini dapat dilaksanakan bersamaan dengan tugasnya dalam memberikan asuhan prakonsepsi dan asuhan kehamilan.

Tabel 6. Hasil analisis skor Pengetahuan pre-post WUS

Pengetahuan	Min-Max	Mean	SD	p-value
Pre-test (n=30)	45-65	50	7,443	0,000
Post-test (n=30)	50-90	70	8,775	

Tabel 7. Pertanyaan terbuka dan persepsi jawaban partisipan

Pertanyaan Terbuka	Materi Isi Buku	Deteksi Mandiri (Form)	Bullet Journal
Apa yang bisa kami tingkatkan?	“Lebih lanjut penjelasan tentang gejala pada penyakit dipersingkat”	“Perhitungan sudah cukup mudah dan simple”	“Desain pada catatan harian dalam rencana mingguan ditambahkan”
Apa yang paling anda sukai dari buku ini?	“Isinya mudah dipahami”	“Menentukan status saya merupakan hal baru bagi saya”	“Belajar membuat target, cara mencapainya, dan bisa menilai diri sendiri”
Apakah anda akan melanjutkan penggunaan buku ini?	“Sebagian isi materi belum sempat dibaca”	“Tentu, akan mencoba mendeteksi orang lain yang dikenal”	“Ingin melanjutkan karena masih banyak target dan kebiasaan

Pertanyaan Terbuka	Materi Isi Buku	Deteksi Mandiri (Form)	<i>Bullet Journal</i>
Apakah buku ini dapat membantu anda melakukan deteksi mandiri kehamilan berisiko?	"Cukup membantu"	"Sangat membantu"	yang belum tercapai" "Sangat membantu"

Pembahasan

Buku saku "Diary Prakonsepsi" ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pengetahuan tentang pencegahan kehamilan berisiko dan komplikasi persalinan dalam analisis WUS ($p = 0.00$). Terutama mengenai kelompok resiko calon ibu. Temuan ini penting, karena dengan mengetahui status resiko wanita dapat merencanakan proses persalinannya dan meminimalisir komplikasi yang mungkin terjadi, selain itu kepatuhan dalam melakukan langkah pencegahan atau pengobatan suatu penyakit berawal dari pemahaman yang baik (Gamble et al., 2021; Lima et al., 2022). Penilaian pengetahuan dan pendapat terkait pemanfaatan deteksi mandiri serta promosi kesehatan yang diterapkan pada kalangan masyarakat juga dilakukan oleh Sulley (2019) yang meneliti tentang monitoring pertumbuhan dan praktik promosi kesehatan menggunakan buku saku untuk meningkatkan pengetahuan dan monitoring kesehatan anak di Ghana Utara menunjukkan hal yang sama, yaitu adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penelitian (Sulley et al., 2019).

Selain status resiko, buku ini juga membahas penyakit-penyakit yang dapat terjadi pada wanita prakonsepsi. Informasi terkait penyakit ini ditampilkan secara singkat berisi tanda gejala serta komplikasi yang mungkin terjadi. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa wanita dengan masalah atau gangguan reproduksi seperti sindrom ovarium polikistik (PCOS), hipertensi dan lain-lain, berpotensi lebih besar mengalami gangguan kardiovaskuler dimasa depan (O'Kelly et al., 2022). Pengetahuan tentang penyakit ini diharapkan mampu menimbulkan kesadaran untuk mampu menilai status resiko diri sendiri, sehingga dapat mengambil kesimpulan kesehatan diri. Deteksi mandiri menjadi cara utama untuk melakukan deteksi penyakit meski tidak dapat digunakan untuk

penegakan diagnosa. Hal ini dikarenakan tingkat skrining masih kurang optimal karena kurangnya kesadaran masyarakat dan kurangnya penyedia layanan skrining (Yang et al., 2023). Setelah berhasil melakukan penilaian/deteksi mandiri, wanita diminta untuk membuat kesimpulan terkait dirinya, apakah masuk dalam kategori tidak berisiko/berisiko dan sangat berisiko. Setelah mengetahui status resiko, wanita usia subur dapat membuka lembar berikutnya untuk menulis dan merefleksikan serta dokumentasi target yang ingin dicapai dalam upaya pencegahan kehamilan berisiko atau komplikasi persalinan menggunakan metode *Journaling*. Penggunaan media menulis/jurnaling (*Bullet Journal*) beberapa penelitian kesehatan terdahulu menyebutkan bahwa penggunaan metode ini dapat memberikan keleluasaan untuk menilai aktivitas sehari-hari, emosi serta refleksi diri dengan harapan akhirnya adalah menemukan kesadaran dan merubah perilaku kesehatan kearah yang lebih baik (Byun et al., 2022; Riley et al., 2024). Metode jurnaling juga berhasil diterapkan menjadi salah satu teknik rehabilitasi pada pasien *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Lewis & Merwe, 2024). Metode jurnaling yang diterapkan pada penelitian ini adalah gabungan dari menulis rencana, evaluasi dan *bullet journal* untuk menilai kebiasaan yang ingin dibangun untuk mencapai target yang dirumuskan pada halaman kesimpulan. Selanjutnya metode jurnaling ini ditutup dengan catatan harian seperti menulis *diary* pada halaman berikutnya. Menulis catatan ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan para wanita untuk melakukan reflkesi diri, meluapkan emosi serta kekhawatiran terkait kehamilan yang dirasakannya. Hal ini dipercaya dapat mengurangi kecemasan hingga gejala-gejala somatik yang dapat mempengaruhi status

kesehatan mentalnya. Penerapan intervensi menulis ini juga dinilai menjadi cara praktis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis sebagai strategi untuk merawat diri secara mandiri (Kim-Godwin et al., 2020; Sohal et al., 2022). Catatan ini juga dimaksudkan untuk menjadi media komunikasi antara bidan dan pasiennya, sehingga bidan dapat memberikan asuhan sesuai kebutuhan. Hal ini karena banyaknya penelitian yang menemukan bahwa dipelayanan kesehatan mayoritas kebutuhan yang tidak terpenuhi berfokus pada komunikasi, manajemen diri, otonomi dan pendidikan, serta perawatan emosional dan psikologis (Chaboyer et al., 2021).

Kesimpulan

Buku saku prakonsepsi “Diary Prakonsepsi” berbasis *bullet journal* dapat dijadikan media deteksi mandiri kehamilan berisiko.

Saran

Perencanaan kehamilan sebaiknya diawali dengan menumbuhkan kesadaran wanita dan pasangannya terkaitnya pentingnya deteksi dini sebelum adanya kehamilan. Penggunaan media deteksi dapat dikembangkan menjadi lebih praktis dan murah namun tetap sesuai dengan fungsinya.

Daftar Pustaka

- Antoniolli, S. A. C., Assenato, A. P. R., Araújo, B. R., Lagranha, V. E. da C., Souza, L. M. de, & Paz, A. A. (2021). Construction and validation of digital education resources for the health and safety of workers. *Rev Gaúcha Enferm*, 42(e20200032), 1–9. <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200032>
- Badakhsh, M., Hastings-Tolsma, M., Firouzkohi, M., Amirshahi, M., & Hashemi, Z. S. (2020). The lived experience of women with a high-risk pregnancy: A phenomenology investigation. *Midwifery*, 82. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.102625>
- Byun, M., Feller, H., Ferrie, M., & Best, S. (2022). Living with a genetic , undiagnosed or rare disease : A longitudinal journaling study through the COVID - 19 pandemic. *Health Expectations*, 25 (November 2021), 2223–2234. <https://doi.org/10.1111/hex.13405>
- Çelik, F. P., & Güneri, S. E. (2021). The relationship between adaptation to pregnancy and prenatal attachment in high-risk pregnancies. *Psychiatra Danubina*, 32(1), 170–177. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33212465/>
- Chaboyer, W., Harbeck, E., Lee, B., & Grealish, L. (2021). Missed nursing care : An overview of reviews. *Kaohsiung J Med Sci*, 37(2), 82–91. <https://doi.org/10.1002/kjm2.12308>
- Cirillo, M., Elisabetta Coccia, M., & Fatini, C. (2020). Lifestyle and Comorbidities: Do We Take Enough Care of Preconception Health in Assisted Reproduction? *Journal of Family & Reproductive Health*, 14(3). <https://doi.org/10.18502/jfrh.v14i3.4667>
- Correa-De-Araujo, R., & Yoon, S. S. (2021). Clinical Outcomes in High-Risk Pregnancies Due to Advanced Maternal Age. *Journal of Women's Health*, 30(2), 160–167. <https://doi.org/10.1089/jwh.2020.8860>
- Diniz, I. V., de Mendonça, A. E. O., de Brito, K. K. G., de Albuquerque, A. M., Oliveira, S. H. D. S., Costa, I. K. F., & Soares, M. J. G. O. (2022). Health education: a booklet for colostomized people in use of the plug. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(1), 1–7. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0102>
- Galiza, D. D. F. de, Cabral, L. A., Lima, D. E. R., & Sampaio, H. A. de C. (2023). Construction and validity of a storyboard about breast cancer for women deprived of liberty. *Rev Bras Enferm*, 76(Suppl 4), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0436>
- Gamble, A., Beech, B. M., Blackshear, C., Cranston, K. L., Herring, S. J., Moore, J. B., & Welsch, M. A. (2021). Recruitment planning for clinical trials with a vulnerable perinatal adolescent population using the Clinical Trials

- Transformative Initiative framework and principles of partner and community engagement. *Contemporary Clinical Trials*, 104, 106363. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106363>
- Geyer, K., Raab, R., Hoffmann, J., & Hauner, H. (2023). Development and validation of a screening questionnaire for early identification of pregnant women at risk for excessive gestational weight gain. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05569-7>
- IAHO. (2023). Maternal mortality : The urgency of a systemic and multisectoral approach in mitigating maternal deaths in Africa. *Analytical Fact Sheet, March*. https://files.who.int/afahobckpc/production/files/IAHO_Maternal_Mortality_Regional_Factsheet.pdf
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Kim-Godwin, Y. S., Kim, S.-S., & Gil, M. (2020). Journaling for self-care and coping in mothers of troubled children in the community. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(2), 50–57. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.005>
- Lassi, Z. S., Kedzior, S. G. E., Das, J. K., & Bhutta, Z. A. (2019). Protocol: Effects of preconception care and periconception interventions on maternal nutritional status and birth outcomes in low- and middle-income countries: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 15(1–2), 1–9. <https://doi.org/10.1002/cl2.1007>
- Lewis, C., & Merwe, L. Van Der. (2024). A Pianist ' s Technique Rehabilitation After Post-Traumatic Stress : An Autoethnographic Study. *Qualitative Health Research*, 34(8–9), 732–741. <https://doi.org/10.1177/10497323241226565>
- Lima, A. C. M. A. C. C., de Pinho, S. M. E., Lima, S. A. F. C. C., Chaves, A. F. L., Vasconcelos, C. M. T., & Oriá, M. O. B. (2022). Booklet for knowledge and prevention of HIV mother-to-child transmission: a pilot study of a randomized clinical trial. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 56, 1–9. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-Reeusp-2021-0560PT>
- Maas VYF, M, P., IM, H., EH, van V.-L., A, F., & MPH., K. (2022). How to improve preconception care in a local setting? Views from Dutch multidisciplinary healthcare providers. *Midwifery*. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103274>.
- O'Kelly, A. C., Michos, E. D., Shufelt, C. L., Vermunt, J. V., Minissian, M. B., Quesada, O., Smith, G. N., Rich-edwards, J. W., Garovic, V. D., Khoudary, S. R. El, & Honigberg, M. C. (2022). Pregnancy and Reproductive Risk Factors for Cardiovascular Disease in Women. *Circ Res*, 130((4)), 652–672. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.319895>
- Pyo, J., Lee, M., Ock, M., Park, G., Yang, D., Park, J., & Kim, Y. (2020). Bus Workers ' Experiences with and Perceptions of a Health Promotion Program : A Qualitative Study Using a Focus Group Discussion. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(1992), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061992>
- Riley, K., Middleton, R., Molloy, L., & Wilson, V. (2024). Exploring rural Nurses ' preparedness and post- - resuscitation experiences . An ethnographic study. *Journal of Advanced Nursing*, 1–11. <https://doi.org/10.1111/jan.16295>
- RistevskiP, I., KiewP, J., HendryP, M., , Michelle PrunierP, R, Roxanne NoronhaR, Mawj Al-HammadiR, K. F., & Brenda L. GallieH, R, K. P. and H. D. (2022). The Retinoblastoma Research Booklet : A Catalyst for Patient Involvement in Retinoblastoma Research. *Healthcare Quarterly*, 24(Special Issue), 61–68. <https://doi.org/10.12927/hcq.2022.26772>
- Schache, K. R., Hofman, P. L., & Serlachius, A. S. (2019). *Short Report : Educational and Psychological Aspects A pilot randomized controlled trial of a gratitude intervention*

- for adolescents with Type 1 diabetes. *June 2017*, 1–5. <https://doi.org/10.1111/dme.14078>
- Silva, F. F. F. da, Costa, T., Peres, H. H. C., Duarte, E. D., Castral, T. C., & Bueno, M. (2020). Expert assessment of the “ Neonatal Pain Assessment Program ” online course. *Rev Bras Enferm*, 73(4), 1–7. <https://doi.org/doi:http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0392>
- Silva, V. B. da S., Backes, M. T. S., Mello, J. F. de, Magagnin, J. S., Brasil, J. M., Silva, C. I. da, & Santos, C. dos. (2020). Collective Construction Of A Flowchart For Follow-Up Of Pregnant Women With Syphilis In The Municipality Of São José-Sc*. *Cogitare Enferm*, 25(e65361), 1–11. <https://doi.org/dx.doi.org/10.5380/ce.v25i0.65361> ARTIGO
- Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta- - analysis. *Fam Med Com Health*, 10(e001154), 1–7. <https://doi.org/10.1136/fmch-2021-001154>
- Somanna, S. N., Srinivasa, M. N., Cheluvarayawamy, R., & Malila, N. (2020). Time Interval between Self-Detection of Symptoms to Treatment of Breast Cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 21, 169–174. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2020.21.1.169>
- Sulley, I., Abizari, A. R., Ali, Z., Peprah, W., Yakubu, H. G., Forfoe, W. W., & Saaka, M. (2019). Growth monitoring and promotion practices among health workers may be suboptimal despite high knowledge scores. *BMC Health Services Research*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4103-4>
- Tan, P. L., Loh, T. J., & Chan, S. Y. (2023). A Pilot Study on Pharmacists ’ Knowledge , Attitudes and Practices towards Medication Dysphagia via Asynchronous Online Focus Group Discussion. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20(2858), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20042858>
- Tholander, J., & Normark, M. (2020). Crafting Personal Information – Resistance , Imperfection , and Self-Creation in Bullet Journaling. *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–13. <https://doi.org/10.1145/3313831.3376410>
- Yang, Y., Yu, J., Bai, Y., Liu, A., Tian, J., Guo, L., Huo, D., Zhao, P., Ji, W., & Luo, B. (2023). Self-detection remains a primary means of breast cancer detection in Beijing , China. *Transl Breast Cancer Res*, 4(27), 1–8. <https://doi.org/10.21037/tbcr-22-2>