



## **“PREPARE YOUR PHYSICAL HEALTH”: PSIKOEDUKASI MEMBANGUN KESIAPAN FISIK DAN KESEHATAN JELANG PERNIKAHAN**

Lussy Dwiutami Wahyuni\*, Mira Ariyani\*, Fildzah Rudyah Putri\*, Adzkia Zahra Izzati\*,  
Syifa Ananda Luthfiah\*

\*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

**Alamat Korespondensi:**

[fildzahrudyah@gmail.com](mailto:fildzahrudyah@gmail.com)

---

### **ABSTRACT**

*Pasirtanjung Village is one of the villages in Tanjungsari District, Bogor Regency. The high gap between job seekers and the availability of job opportunities which has an impact on the income they earn is one of the problems in this village. Meanwhile, income is one of the factors that has an impact on a person's readiness to live married life. In addition, people in this village still have the opinion that someone must get married immediately, without paying attention to the individual's readiness, especially in terms of physical and health. For this reason, the Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta offers a solution by holding psychoeducation with the theme "Building Physical and Health Readiness Before Marriage". In this activity, people were given counseling, infographics and discussions to identify themselves and build readiness before getting married. The results obtained are that the people of Pasirtanjung Village are more aware of how to prepare themselves before getting married. They are also aware of the impact that will happen on them as a partners and their children in the future if they do not prepare their physical health before carrying out the wedding.*

### **Keywords**

*Psychoeducation, Marriage Preparation, Physical Health, Pasirtanjung*

---

### **1. Pendahuluan**

Desa Pasirtanjung adalah salah satu desa di wilayah Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Bogor dengan luas wilayah kurang lebih 350 Ha. Pada akhir tahun 2019, Desa Pasirtanjung dihadapkan pada permasalahan terkait ketersediaan lapangan kerja yang terbatas. Faktor yang memengaruhi ketimpangan tersebut adalah tingkat *skill* dan pendidikan yang masih perlu ditingkatkan.

Selain permasalahan tersebut, berdasarkan survei ke lokasi Desa Pasirtanjung, diketahui bahwa terdapat permasalahan lain yang juga membutuhkan penanganan segera. Warga Desa Pasirtanjung cenderung menikah di usia yang masih sangat muda. Sementara Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional atau BKKBN berpendapat bahwa seorang perempuan akan lebih siap jika menikah di atas usia 20 tahun. Pembatasan usia pernikahan

ini juga berkaitan erat dengan kesiapan seseorang untuk menjalani kehidupan pernikahan. Menurut Walgito (2004) usia 23-24 tahun merupakan usia ideal perempuan untuk menikah, sedangkan pada laki-laki, usia ideal melaksanakan pernikahan adalah sekitar 26-27 tahun. Pada usia tersebut, kondisi jasmani dan psikologis seseorang umumnya dianggap telah mencapai kematangan. Hal ini sejalan dengan tugas perkembangan manusia yang berbeda di setiap tahapan usianya.

Menikah merupakan tugas perkembangan di rentang usia dewasa awal. Dewasa awal biasanya dimulai dari sekitar usia 18 tahun sampai sekitar usia 30 tahun (Santrock, 2010). Masa dewasa awal ditandai dengan adanya kecenderungan intimasi versus isolasi. Pada tahap ini muncul dorongan untuk membentuk sebuah hubungan yang intim dengan orang-orang tertentu (Erikson, dalam Sumanto, 2014). Dengan menjalankan tugas perkembangan sesuai usianya, diharapkan seorang individu akan lebih siap dan pernikahan yang dijalankan akan lebih bahagia. Salah satu hal yang perlu dipersiapkan jelang pernikahan adalah kondisi fisik dan kesehatannya.

Dengan mempertimbangkan kesiapan organ reproduksi saat menikah, maka Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) turut menetapkan usia minimum pernikahan (BKKBN, 2017). Masa remaja menjadi proses awal terbentuknya organ reproduksi. Pada saat remaja mengalami masa pubertas, hormon-hormon akan mulai berfungsi, hal ini menyebabkan perubahan fisik dan juga mempengaruhi dorongan seks pada seorang remaja sehingga remaja akan mulai menyukai lawan jenisnya.

Namun, pada usia remaja alat reproduksi manusia masih belum mencapai kesiapan. Usia reproduksi yang sehat bagi perempuan adalah antara 20-30 tahun. Belum tercapainya kematangan fisik dari seorang remaja perempuan juga akan berpengaruh terhadap resiko jika mereka hamil, contohnya kecacatan pada anak dan resiko ibu meninggal saat melahirkan. Selain itu, leher rahim remaja perempuan juga masih sensitif, sehingga beresiko mengalami kanker leher rahim apabila mereka hamil di usia remaja. Hal lain yang dapat terjadi adalah remaja perempuan akan lebih mudah tersebut menderita anemia selama masa kehamilan dan melahirkan sehingga kesadaran akan kesiapan menikah, khususnya dari segi fisik sangat dibutuhkan. Anak yang mereka lahirkan juga berpotensi mengalami stunting, atau kerdil yang saat ini menjadi fokus permasalahan di Indonesia.

Menurut Duvall dan Miller (1985), kesiapan menikah merupakan kesadaran siap atau bersedia dalam berhubungan dengan pasangan, siap menerima tanggung jawab sebagai suami atau istri, siap terlibat dalam hubungan seksual, siap mengatur keluarga dan siap mengasuh anak. Oleh karena itu kesiapan secara fisik sebelum menikah sangatlah besar. Kesadaran masyarakat akan kesiapan tersebut masih sangat minim sehingga psikoedukasi untuk mempersiapkan kesehatan fisik sebelum menikah ini perlu dilakukan.

## **2. Solusi Permasalahan**

Dengan mempertimbangkan permasalahan yang dihadapi oleh Desa Pasirtanjung, maka solusi yang ditawarkan adalah dengan mengadakan psikoedukasi atau pemberian pengetahuan/penyuluhan tentang menjaga fisik dan kesehatan reproduksi pada remaja dan dewasa awal yang belum menikah. Sejalan hal tersebut, maka yang menjadi target utama program psikoedukasi ini adalah Masyarakat Desa Pasirtanjung yang tergolong kelompok usia remaja dan dewasa awal yang belum menikah.

Psikoedukasi adalah proses pengembangan dan penyampaian informasi melalui pendidikan masyarakat mengenai aspek psikologi yang sederhana atau hal lain yang memengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Secara prinsip, psikoedukasi bukanlah bentuk pengobatan, tetapi sebuah program yang bertujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat. Dalam psikoedukasi, terjadi proses sosialisasi dan pertukaran pendapat bagi klien dan tenaga profesional sehingga berkontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologis yang beresiko untuk menghambat pengobatan atau terapi (Supratiknya, 2011).

Psikoedukasi merupakan suatu pendekatan untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada individu dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup (Bhattacharjee, dkk. 2011, dalam Putra & Soetikno 2018). Menurut Walsh (2010), psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok, yang bertujuan untuk mendidik mereka tentang tantangan atau masalah dalam kehidupan, membantu mereka memperkuat sumber-sumber dukungan sosial, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi permasalahan tersebut.

Program psikoedukasi untuk meningkatkan kesadaran akan persiapan fisik dan Kesehatan menjelang pernikahan dirancang melalui beberapa bentuk, yaitu:

- a. Ceramah singkat dari pembicara.
- b. Memberi infografis kepada peserta psikoedukasi.
- c. Melakukan tanya jawab dan *share* pengalaman peserta terkait materi yang diberikan.
- d. Memberikan *games* singkat mengenai pemilihan fisik pasangan.
- e. Pemberian kuesioner mengenai preferensi pemilihan fisik pasangan.
- f. Penutup.

Luaran yang diperoleh melalui program psikoedukasi yang diberikan kepada warga Desa Pasirtanjung berupa:

- a. Infografis mengenai materi psikoedukasi, yaitu membangun kesiapan fisik dan kesehatan sebelum pernikahan.
- b. Publikasi video di media daring *Youtube* terkait proses psikoedukasi kesiapan pernikahan.
- c. Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HAKI) terkait video psikoedukasi yang dibuat.
- d. Data mengenai preferensi pemilihan fisik pada pasangan.
- e. Publikasi di jurnal pengabdian masyarakat untuk menyebarkan informasi kepada cakupan masyarakat Indonesia yang lebih luas.

### **3. Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan program ini terdiri dari 3 tahap yaitu dengan *forum group discussion*, metode ceramah, dan pembuatan media info grafis:

1. Forum Group Discussion (FGD)

Tata laksana:

- 1) Penentuan sasaran kegiatan,
- 2) Penentuan tujuan (TIU & TIK) dari kegiatan,

- 3) Pembuatan guideline berdasarkan teori preferensi pemilihan pasangan, perkembangan manusia dan kesiapan menikah dari segi fisik dan kesehatan reproduksi,
  - 4) Pembuatan materi FGD berdasarkan guideline,
  - 5) Penentuan tempat dan waktu pelaksanaan, 6) Pelaksanaan kegiatan FGD, dan
  - 6) Evaluasi.
2. Ceramah singkat
- Tata laksana:
- 1) Penentuan sasaran kegiatan,
  - 2) Penentuan tujuan (TIU & TIK) dari kegiatan,
  - 3) Pembuatan guideline berdasarkan teori perkembangan dan kesiapan menikah,
  - 4) Pembuatan materi ceramah berdasarkan *guideline*,
  - 5) Penentuan tempat dan waktu pelaksanaan,
  - 6) Pelaksanaan kegiatan ceramah,
  - 7) Pemberian infografis tercetak,
  - 8) Evaluasi dilakukan secara lisan dengan dibalut dalam permainan, dengan menanyakan terkait apa yang telah disampaikan,
  - 9) Memberikan kuesioner tentang tipe fisik ideal dan
  - 10) Pemberian doorprize untuk peserta aktif dan berhasil menjawab dengan benar pertanyaan yang diajukan narasumber.
3. Pembuatan permainan terkait pemilihan fisik pasangan:
- 1) Penentuan beberapa individu (laki dan perempuan) yang mewakili berbagai tipikal/kriteria fisik,
  - 2) Permainan dibuat dalam bentuk flashcard elektronik, dan
  - 3) Saat pelaksanaan, beberapa peserta secara bergantian diminta maju untuk memilih gambar yang saling diperbandingkan hingga menyisa hanya 1 orang yang menggambarkan kriteria fisik yang disukainya.
4. Sebagai pengabdian masyarakat tambahan, dilakukan juga pemberian *snack* kepada para petani sekitar lokasi kegiatan yang sedang memanen hasil sawah.

#### **4. Pelaksanaan Kegiatan**

Psikoedukasi ini dilaksanakan pada Selasa, 27 Juni 2023 di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian sambutan oleh Mira Ariyani, PhD selaku perwakilan fakultas. Diakhiri dengan pemberian plakat/souvenir untuk Karang Taruna, di antaranya diberikan penyuluhan tentang pentingnya membangun kesiapan fisik dan kesehatan sebelum menjalani kehidupan pernikahan oleh Dra. Irma Rosalinda, M.Si, Psikolog. Secara umum audiens antusias dan dapat memahami materi yang telah disampaikan, meskipun hanya dihadiri oleh 15 orang. Hal ini salah satunya kemungkinan adanya ketidaksesuaian/bersamaan dengan aktivitas audiens di waktu yang bersamaan dengan program psikoedukasi.



**Gambar 1.** Dokumentasi Peserta Membaca Infografis



**Gambar 2.** Dokumentasi Ceramah dari Narasumber



**Gambar 3.** Dokumentasi Kegiatan Tanya Jawab dengan Peserta



**Gambar 4.** Dokumentasi Pemberian Souvenir Kepada Peserta Games



**Gambar 5.** Dokumentasi Bersama Peserta

Penilaian keberhasilan program dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka tentang lima ciri/karakteristik fisik yang jadi pertimbangannya dalam memilih pasangan. Dari 15 audiens diperoleh 75 preferensi, namun yang dianalisis hanya 65 preferensi dikarenakan 10 lainnya berisi selain preferensi fisik.

**Tabel 1.** Sebaran Audiens Berdasarkan Data Demografis

<b>Demografis</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
<b>Laki-laki</b>	2	13.33
<b>Perempuan</b>	13	86.67
<b>Usia</b>		
<b>16 tahun</b>	1	6.67
<b>17 tahun</b>	5	33.33
<b>18 tahun</b>	3	20.00
<b>19 tahun</b>	2	13.33
<b>20 tahun</b>	1	6.67
<b>23 tahun</b>	3	20.00
<b>33 tahun</b>	1	6.67
<b>37 tahun</b>	1	6.67
<b>Pendidikan Akhir</b>		
<b>SD</b>	2	13.33
<b>SMP</b>	3	20.00
<b>SMA/MA</b>	7	46.67
<b>SMK</b>	3	20.00
<b>Rencana Menikah</b>		
<b>Tidak</b>	14	93.33
<b>Ya</b>	1	6.67
<b>Waktu Rencana Menikah</b>		
<b>Belum tahu</b>	7	46.67
<b>3 bulan ke depan</b>	0	0.00

Demografis	Frekuensi	Persentase
6 bulan ke depan	0	0.00
12 bulan ke depan	2	13.33
>12 bulan ke depan	6	40.00

Dari tabel 1 dapat diketahui audiens didominasi oleh perempuan sebanyak 13 orang (86.67%), usia 17 tahun sebanyak 5 orang (33.33%), pendidikan akhir SMA/MA sebanyak 7 orang (46.67%), tidak memiliki rencana menikah dalam waktu dekat sebanyak 14 orang (93.33%), dan belum tahu akan menikah dalam jangka waktu dekat sebanyak 7 orang (46.67%).

**Tabel 2.** Urutan Preferensi Fisik pada Pasangan

Preferensi Fisik	Frekuensi	Persentase	Ranking
Tinggi	13	20,00	1
Ganteng	9	13,85	2
Mancung	6	9,23	3
Hitam manis	5	7,69	4
Alis tebal	5	7,69	5
Wangi	4	6,15	6
Gigi Rapi	4	6,15	7
Putih	4	6,15	8
Atletis	4	6,15	9
Gingsul	2	3,08	10
Kumis tipis	2	3,08	11
Cantik	2	3,08	12
Rambut Pendek	1	1,54	13
Rambut Rapi	1	1,54	14
Bersih	1	1,54	15
Tidak bewokan	1	1,54	16
Rambut Panjang	1	1,54	17
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100,00</b>	

Dari tabel 2 dapat diketahui urutan tertinggi ditempati oleh preferensi fisik badan tinggi, yang diminati oleh audiens sebanyak 13 orang (20.00%) dan urutan terendah ditempati memiliki rambut Panjang oleh 1 orang (1.54%).

**Tabel 3.** Deskripsi Kluster Preferensi Fisik pada Pasangan

Preferensi Fisik	Frekuensi	Persentase
<b>Wajah</b>		
Cantik	2	3.08
Ganteng	9	13.85
Alis tebal	5	7.69
Tidak Bewokan	1	1.54
Kumis Tipis	2	3.08
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>29.23</b>
<b>Aroma Tubuh</b>		
Wangi	4	6.15
Bersih	1	1.54
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>7.69</b>

<b>Rambut</b>		
Pendek	1	1.54
Panjang	1	1.54
Rapi	1	1.54
<b>Jumlah</b>	<b>3</b>	<b>4.62</b>
<b>Postur Tubuh</b>		
Tinggi	13	20.00
Aletis	4	6.15
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>26.15</b>
<b>Gigi</b>		
Rapi	4	6.15
Gingsul	2	3.08
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>9.23</b>
<b>Hidung</b>		
Mancung	6	9.23
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>9.23</b>
<b>Warna Kulit</b>		
Putih	4	6.15
Hitam Manis	5	7.69
<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>13.85</b>
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100.00</b>

Dari tabel 3 dapat diketahui kluster yang paling banyak diminati adalah yang menjadikan wajah sebagai preferensi fisiknya sebanyak 19 pilihan (29.23%) dan paling sedikit adalah model rambut sebanyak 3 pilihan (4.62%).

Secara umum tidak ada kendala yang berarti dalam pelaksanaannya. Semua berjalan sesuai dengan rundown yang telah dirancang dan audiens antusias serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan. Namun bila dilihat dari jumlah audiens yang hadir, agak sedikit berbeda dengan target yang ditetapkan. Sedianya ditargetkan 25 orang, yang hadir hanya 15 orang. Terkait ini, solusi yang dapat dipertimbangkan untuk diterapkan adalah dengan memilih waktu yang lebih sesuai kembali dengan ritme aktivitas remaja Desa Pasirtanjung.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa program pengabdian masyarakat telah berlangsung dengan baik dan lancar. Selain itu, dapat pula diketahui bahwa wajah dan postur tubuh adalah kluster preferensi fisik yang paling dijadikan pertimbangan dalam memilih pasangan.

Untuk semakin mendapatkan hasil sesuai dengan tujuan, maka waktu dan skup audiens dalam pemberian psikoedukasi dapat lebih ditingkatkan kembali. Terkait tindak lanjut setelah psikoedukasi perlu ditingkatkan kembali muatan program dan *ice breaking* disela-sela pemberian programnya. Infografis yang diberikan kepada peserta juga dapat dibuat dengan lebih menarik dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai materi yang diberikan. Selain itu, psikoedukasi terkait kesiapan pernikahan juga dapat diberikan kepada orang tua yang memiliki anak usia remaja agar kesadaran untuk mengutamakan kesiapan menikah dapat ditingkatkan, sehingga pandangan masyarakat bahwa remaja harus segera menikah dapat diminimalisir.

## 6. Daftar Pustaka

- Buss, D. M. (1985). *Human Mate Selection*. *American Scientist*, 47-51.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development*. New York: Harper & Row.
- Havighurst, R. (1953). *Human Development and Education*. England: Longmans, Green.
- Hurlock, E. (1986). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1): 254-261
- Santrock, John. (2010). *Child Development*. 13<sup>th</sup> edition. United States: Mc-Graw Hill
- SariF., & SunartiE. (2013). Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda Dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 6(3), 143-153. <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143>
- Townsend, T. (1989). *A Method for Estimating the Long-Term Performance of Direct Coupled Photovoltaic Systems*.
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc