

## Penguatan Kesiapan Pra Nikah melalui Edukasi Kesehatan Spiritual

Nur Rahmah Hidayati<sup>1</sup>, Riza Awal Novanto<sup>2</sup>, Nurkholik Alipianto<sup>3</sup>

Program Studi Farmasi, Universitas Muhammadiyah Tegal

e-mail: [nur.rahmah.hidayati@gmail.com](mailto:nur.rahmah.hidayati@gmail.com)

### Abstrak

Kesiapan pernikahan tidak hanya membutuhkan kesiapan aspek fisik dan ekonomi saja. Akan tetapi aspek spiritual menjadi landasan penting dalam membina rumah tangga yang harmonis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk memperkuat kematangan dalam mempersiapkan pernikahan melalui edukasi kesehatan spiritual yang diintegrasikan dengan kematangan aspek biologis bagi usia pra nikah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah interaktif, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, serta evaluasi melalui *pretest* dan *posttest*. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah kelompok usia pra nikah 17-28 tahun sejumlah 48 peserta. Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi, yaitu dari rerata nilai pengetahuan 83,96 menjadi 94,17. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis nilai spiritual sangat penting dalam memberikan bekal generasi muda dalam mempersiapkan pernikahan. Penguatan aspek spiritual perlu dijadikan sebagai program pembinaan generasi muda yang berkelanjutan untuk pencegahan terjadinya konflik rumah tangga.

**Kata Kunci:** *Edukasi, Kematangan Biologis, Kesehatan Spiritual, Kesiapan Pra Nikah.*

### Abstract

Marriage readiness requires not only physical and economic preparedness but also spiritual aspects, which serve as an essential foundation for building a harmonious household. This community service activity aimed to strengthen maturity in preparing for marriage through spiritual health education integrated with biological maturity, specifically targeting individuals of premarital age. The methods used included interactive lectures, followed by group discussions and Q&A sessions, as well as evaluation through pretests and posttests. The participants of this program were 48 individuals aged 17 to 28 years. The Wilcoxon analysis showed a significant difference before and after the intervention, with the average knowledge score increasing from 83.96 to 94.17. These findings indicate that education based on spiritual values plays a crucial role in equipping the younger generation for marriage preparation. We should develop a sustainable youth development program that strengthens the spiritual aspect to help prevent future household conflicts.

**Kata Kunci:** *Education, Biological Maturity, Spiritual Health, Premarital Readiness.*

## PENDAHULUAN

Usia pra nikah merupakan periode penting bagi seseorang, terutama bagi kalangan muda yang sedang mempersiapkan diri menuju ke jenjang pernikahan. Persiapan menuju pernikahan tidaklah mudah karena memerlukan proses yang panjang dari berbagai aspek untuk memantaskan diri sebelum memasuki jenjang pernikahan. Persiapan ini tidak hanya mencakup kesiapan fisik dan ekonomi, tetapi juga kesiapan dari aspek psikologis dan spiritual. Akan tetapi, perhatian terhadap kesehatan spiritual masih perlu ditingkatkan, baik dari sisi lembaga keluarga, orang tua, maupun dari diri kaum muda sebelum menikah (Rus'an & Hamzah, 2019). Aspek spiritual ini memainkan peranan penting dalam pembentukan nilai dan tanggung jawab dalam pernikahan.

Menurut WHO, rentang usia remaja adalah 10-19 tahun, sedangkan usia dewasa muda adalah 20-24 tahun, dan usia dewasa awal sampai pertengahan adalah 25-44 tahun. Berdasarkan rentang usia tersebut, kelompok usia remaja akhir, dewasa muda hingga transisi menuju dewasa awal adalah kelompok usia pra nikah yang banyak dijumpai di Indonesia. Pada fase ini, selain kematangan dari aspek biologis, aspek kematangan sosial ekonomi, psikologis, dan spiritual akan berpengaruh pada kesiapan mereka untuk menuju jenjang pernikahan. Integrasi kesiapan pernikahan dari berbagai aspek tersebut akan membawa kehidupan rumah tangga yang harmonis (Gusdur, 2025; Hakim & Masfufah, 2023)

Akan tetapi, tantangan yang dihadapi usia remaja dan dewasa muda sekarang adalah kurangnya pemahaman terkait pentingnya nilai-nilai spiritual yang tertanam dari dalam diri untuk mempersiapkan pernikahan. Hal ini tercermin dari tingginya angka perceraian di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 394.608 kasus meskipun angka ini turun sekitar 14,89% dari tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2025). Perceraian yang banyak terjadi disebabkan oleh pertengkaran, masalah ekonomi, serta perselingkuhan (Rosita & Fendito, 2023). Adanya pengaruh media sosial dan gaya hidup yang serba instan juga turut menyebabkan rendahnya literasi spiritual di kalangan usia muda. Di sisi lain, modernisasi kehidupan menyebabkan banyak para kelompok usia muda memilih untuk menikah dengan melihat dari sisi lahiriah dan finansial, sedangkan aspek kesehatan spiritual kurang diperhatikan (Usmi et al., 2025). Hal ini dapat berakibat pada meningkatnya angka perceraian, konflik rumah tangga, dan perilaku seksual sebelum menikah yang beresiko pada kesehatan psikis dan fisik.

Upaya pembekalan spiritual pra nikah melalui edukasi menjadi sangat penting untuk membekali nilai-nilai kehidupan yang kuat sebelum berumah tangga. Beberapa hasil pengabdian masyarakat telah menyoroati seberapa pentingnya edukasi pra nikah. Seperti edukasi kesehatan reproduksi (Susanti et al., 2022), edukasi keuangan (Tomahuw et al., 2024), dan edukasi pencegahan stunting pada perempuan pra nikah (Trisnawati & Mulyandari, 2023). Meskipun kegiatan tersebut sangat bermanfaat bagi kelompok usia pra nikah, belum

banyak kegiatan yang khusus mengintegrasikan antara penguatan spiritual yang mendalam dengan aspek lainnya. Integrasi ini perlu dilakukan karena kesehatan spiritual tidak hanya fokus pada persoalan ibadah, namun juga berkaitan dengan kesadaran akan nilai-nilai kehidupan dan pengambilan keputusan yang bijak dan bertanggung jawab. Hal ini diperkuat oleh Sumarwati et al. (2022) yang menyatakan bahwa kesehatan fisik, emosi, sosial yang disertai dengan kesehatan spiritual akan memberikan arah dan makna kehidupan bagi remaja yang lebih baik.

Selain aspek psikososial dan spiritual, kematangan biologis juga memiliki peranan penting dalam mempersiapkan generasi muda untuk menjalani pernikahan. Kematangan biologis disini diartikan sebagai kesiapan individu dari segi fisik, hormonal, maupun psikis (Jannah, 2017) yang menunjang fungsi biologis dalam berumah tangga. Integrasi antara spiritual dan kematangan biologis menjadi suatu hal yang penting dalam membina rumah tangga yang sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, selain kesiapan mental dan spiritual, pada kegiatan edukasi pra nikah juga perlu memberikan sentuhan pemahaman aspek biologis yang erat kaitannya dengan reproduksi dan tanggung jawab fisik dalam membangun keluarga. Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan untuk memberikan edukasi pentingnya kesehatan spiritual bagi usia pra nikah dengan mengintegrasikan aspek kematangan biologis dengan nilai-nilai islam. Adanya pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kesiapan lahir dan batin serta menjadikan nilai spiritual sebagai landasan pernikahan.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi kepada remaja dan usia dewasa muda yang belum menikah terkait penguatan kesehatan spiritual pra nikah. Kegiatan ini dilaksanakan di Gedung Dakwah Muhammadiyah Kabupaten Tegal dengan sasaran 48 peserta. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur pengetahuan awal peserta terkait kesehatan spiritual. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi menggunakan metode ceramah melalui media *powerpoint*. Setelah penyampaian materi, peserta diajak untuk berdiskusi dan tanya jawab mengenai fenomena-fenomena kasus remaja dan pernikahan dini yang terjadi saat ini agar dapat mengambil pelajaran dari sisi ilmiah dan spiritual. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi, yaitu dengan pemberian *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta dan juga kuesioner kepuasan peserta kegiatan. Hasil *pretest* dan *posttest* selanjutnya dianalisis secara statistik menggunakan uji *wilcoxon* untuk melihat signifikansi perubahan pengetahuan peserta kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia remaja akhir merupakan masa transisi menuju masa dewasa. Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan yang akan berdampak pada kehidupan

remaja akhir. Di fase ini pula, tidak hanya terjadi perkembangan fisik dan psikis. Akan tetapi mencakup segala hal yang berkaitan dengan aspek kehidupan, seperti perkembangan emosi, intelektual, moral, sosial, dan agama (Suryana et al., 2022). Sedangkan pada usia dewasa awal, selain kematangan berbagai aspek kehidupan, pada usia ini merupakan usia ideal untuk menikah, dimana usia ideal pada laki-laki menikah berkisar 26, 3 tahun dan untuk perempuan berkisar 23,9 tahun (F. Sari & Sunarti, 2013). Bagi penganut agama Islam, pernikahan merupakan sunnah rasul dan peranan suami istri dalam pernikahan sangat penting. Pembekalan pranikah bagia usia siap menikah sangat penting diadakan sebagai bekal dalam berumah tangga (Rohimah et al., 2023). Berdasarkan hal tersebut, sasaran kegiatan edukasi kesehatan spiritual ini mencakup laki-laki dan perempuan usia remaja akhir dan dewasa muda antara usia 17-28 tahun. Distribusi karakteristik peserta kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Sasaran

Rentang Usia	Laki - Laki	Perempuan	Jumlah	Persentase
17-20	4	11	15	31%
21-24	10	11	21	44%
25-28	5	7	12	25%
Grand Total	19	29	48	100%

Berdasarkan Tabel 1. kegiatan edukasi lebih banyak diiukti oleh rentang usia 21-24 tahun yang masuk kedalam kelompok usia dewasa awal. Ciri kelompok usia ini adalah kematangan fisik dan psikologis, serta memiliki rasa tanggung jawab pada berbagai aspek kehidupan seperti keluarga, pekerjaan, dan keuangan (Lachman, 2001). Menurut Musadat (2021) generasi muda memiliki keberanian dan terbuka dalam menyerap nilai dan wawasan baru. Hal ini didukung oleh pernyataan Satia (2024) bahwa generasi muda lebih mendukung penyalarsan nilai-nilai spiritualitas untuk dapat berjalan berdampingan dengan aspek lain. Sementara itu, peserta kegiatan lebih banyak diikuti oleh perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Novitasari (2021) bahwa partisipasi perempuan cenderung lebih dominan dibandingkan dengan laki-laki dalam mengikuti program pendidikan pra nikah generasi milenial di DIY. Salah satu faktornya adalah umumnya perempuan menghadapi tekanan lebih berat untuk segera masuk ke jenjang pernikahan (Rus'an & Hamzah, 2019).

Para peserta diberikan materi edukasi terkait pemahaman sistem reproduksi, perubahan pubertas, resiko perilaku seksual pranikah, hakikat pernikahan, pentingnya spiritualitas dalam keluarga, konsep spiritualitas, dan pentingnya ilmu dalam pernikahan. Kegiatan edukasi dapat dilihat pada Gambar 1. berikut ini.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kesehatan Pra Nikah

Para peserta mengerjakan soal *pretest* dan *posttest* untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sebanyak 48 peserta mengerjakan *pretest* dan *posttest* menggunakan *platform* berbasis games, yaitu *quizizz* untuk menarik perhatian para peserta kegiatan. Hasil analisis *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil analisis perbandingan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi

Variabel	Mean	Median	Standar deviasi	P value
Nilai <i>Pretest</i>	83,96	90,00	19,87	$8,77 \times 10^{-6}$
Nilai <i>Posttest</i>	94,17	100,00	9,42	

Berdasarkan Tabel 2. Hasil *pretest* peserta sudah cukup baik, yaitu dengan rerata 83,96. Setelah penyampaian materi terjadi peningkatan rerata *posttest*, yaitu sebesar 94,17. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi pra nikah dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan ( $P \text{ value } 8,77 \times 10^{-6} < 0,05$ ) antara sebelum dan setelah peserta mendapatkan materi edukasi. Signifikansi ini menggambarkan bahwa pendekatan spiritual yang dikaitkan dengan pengetahuan ilmiah tentang aspek kematangan biologis akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Selain itu, hasil ini memberikan pemahaman bahwa nilai-nilai spiritual harus berjalan beriringan dengan aspek lain dalam kehidupan. Seperti yang diungkapkan oleh Gusdur (2025) bahwa integrasi kesiapan mental, emosional, dan spiritual dapat memberikan padangan holistik pada pasangan dalam menjalani rumah tangga. Selain itu, Rufaidah & Azizah (2025) juga menyatakan bahwa integrasi nilai spiritual dan psikologi islam menjadi dasar dalam membangun rumah tangga yang harmonis.

Selama kegiatan berlangsung, peserta cukup antusias dalam mengikuti kegiatan. Hal ini tercermin pada konsistensi peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir acara. Selain itu, banyak peserta yang mengajukan pertanyaan, diantaranya yaitu cara menghadapi permasalahan organ reproduksi yang banyak dialami oleh perempuan, bagaimana cara mengajarkan edukasi seks pada remaja, peran dan dukungan keluarga dalam kesiapan pernikahan, cara menilai kesiapan lahir batin sebelum pernikahan, bagaimana menghadapi

tantangan gaya hidup bebas sebelum pernikahan, dan pendekatan spiritual untuk menghilangkan traumatis konflik rumah tangga dari orang terdekat. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa aspek spiritual dan kematangan biologis merupakan pembahasan yang menarik perhatian generasi muda. Dalam hal ini, aspek spiritual merupakan landasan utama dalam membina rumah tangga yang harmonis karena nilai-nilai spiritual yang tertanam dalam diri individu akan membentuk sikap dan keputusan dalam berumah tangga (Febriansyah & Iqbal, 2024). Disisi lain, kematangan biologis juga harus disiapkan sejajar dengan kematangan spiritual. Tanpa kesiapan aspek biologis, pasangan suami istri dapat menghadapi tantangan seperti gangguan reproduksi, kehamilan beresiko, maupun ketidaksiapan fisik dalam menjalani peranan sebagai orang tua (E. Sari et al., 2024; Sasmita & Herdi, 2022; Sekarayu & Nurwati, 2021). Disinilah peran aspek spiritual sangat besar untuk menghadapi tantangan permasalahan biologis yang terjadi pada pasangan. Oleh karena itu integrasi nilai spiritual dan kematangan biologis sangat penting untuk memberikan bekal generasi muda menuju pernikahan yang sehat dan penuh tanggungjawab.

Selain antusiasme yang cukup tinggi, para peserta juga cukup puas dengan adanya edukasi pranikah dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dengan aspek biologis. Para peserta berharap agar kegiatan edukasi pranikah lebih banyak dilakukan untuk para remaja ditengah gempuran mudahnya akses media sosial dan arus globalisasi. Kendala yang dialami selama kegiatan adalah sulitnya mengukur kematangan spiritual secara objektif karena aspek ini cenderung dinilai personal dan subjektif. Kedepannya perlu ada tindak lanjut yang berkelanjutan, seperti pendampingan berkala atau grup diskusi. Selain itu perlu adanya instrumen pengukuran yang lebih komprehensif untuk mengukur kesiapan pra nikah.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi nilai-nilai spiritual yang diintegrasikan dengan aspek biologis mampu memperkuat pemahaman pengetahuan terkait aspek kesiapan pernikahan kepada usia pa nikah. Hal ini ditunjukkan dengan perbedaan yang signifikan antara rerata nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan rujukan untuk kegiatan pengabdian masyarakat lain dan dapat dikembangkan pada sasaran yang lebih lebih luas. Selain itu, hasil pengabdian masyarakat ini dapat menjadi dasar untuk melakukan pendampingan dan juga pengaplikasian *platform* pengukuran kesiapan pernikahan yang lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik. (2025). *Nikah dan Cerai Menurut Provinsi (kejadian), 2024*. <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/3/VkhwVUzTXJPVmQ2ZFRKa mNIZG9RMVo2VEdsbVVUMDkjMw==/nikah-dan-cerai-menurut-provinsi.html?year=2024>

Febriansyah, M., & Iqbal, M. (2024). Peran Dan Tanggung Jawab Keluarga Dalam

- Pendidikan Anak Menurut Al-Quran: Tanggung Jawab Dan Kesejahteraan Spiritual. *Perspektif Agama Dan Identitas*, 9(6), 62-71.
- Gusdur, G. (2025). KEDEWASAAN PERNIKAHAN DALAM RUMAH TANGGA. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.35316/attawazun.v4i1.6554>
- Hakim, S. A., & Masfufah, U. (2023). Problematika Kesiapan Pernikahan Individu Dewasa Awal. *Flourishing Journal*, 3(8), 345-351. <https://doi.org/10.17977/um070v3i82023p345-351>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243-256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Lachman, M. E. (2001). *Adult Development, Psychology of* (N. J. Smelser & P. B. B. T.-I. E. of the S. & B. S. Baltes (eds.); pp. 135-139). Pergamon. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/01650-8>
- Musadat, I. (2021). Generasi Muda Millennial Dalam Perspektif Islam. *International Journal of Educational Resources*, 02(02), 131-140.
- Novitasari, S. D. (2021). Persepsi Generasi Milenial Terhadap Manfaat Mengikuti Program Pendidikan Pranikah Bagi Ketahanan Keluarga (Studi di Daerah Istimewa Yogyakarta). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 27(2), 250. <https://doi.org/10.22146/jkn.68418>
- Rohimah, S., Pambudi, R. K., & Firdausy, F. (2023). Pembekalan Pranikah Untuk Meningkatkan Kesiapan. *Al Haziq Journal of Community Service*, 1, 19-25.
- Rosita, D., & Fendito, A. P. (2023). "Divorce Caused By Young Marriage: Marriage Law Perspective and Compilation of Islamic Law." *Jurnal Keadilan Hukum*, 4(1), 30-36.
- Rufaidah, R., & Azizah, A. (2025). Tafsir tematik qs. at-tahrim: perspektif spiritual dan psikologi relasi dalam kehidupan keluarga islami. *ImtiyazJurnal Ilmu Keislaman*, 9, 56-75.
- Rus'an, R., & Hamzah, H. (2019). Pendidikan Pranikah Berbasis Keluarga Pada Remaja Putri Di Kecamatan Dampal Selatan. *Scolae: Journal of Pedagogy*, 2(2), 263-275. <https://doi.org/10.56488/scolae.v2i2.54>
- Sari, E., Erdiansyah, F., Wardhani, H., Pangestika, P., Febrianty, S., Wulandari, S., & Prasetyo, T. (2024). Dampak Pernikahan Dini Terhadap Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 4(1), 11-17. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i2.612>
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan Menikah pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 6(3), 143-153. <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143>
- Sasmita, A. F., & Herdi. (2022). Kesiapan Diri Remaja Yang Hamil Di Luar Nikah Dalam Menjalani Pernikahan Dini Dan Berkeluarga (Married By Accident). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 123-134. <https://doi.org/10.21009/insight.112.01>
- Satia, S. (2024). Implementasi Hukum Islam Dalam Tradisi Pernikahan Adat Di Ternate Satia. *Al Mizan: Jurnal Kajian Hukum Dan Ekonomi*, 10(1), 117-131.
- Sekarayu, S., & Nurwati, N. (2021). Dampak Pernikahan Usia Dini Pada

- Kesehatan Reproduksi. *JPPM*, 2(1), 37-45.  
<https://doi.org/10.36656/jpmph.v1i3.707>
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36-48.  
<https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Susanti, S., Octamelia, M., & Prastyo, Y. (2022). Advokasi Dan Bimbingan Pranikah Tentang Kesehatan Reproduksi Bagi Calon Pengantin. *Borneo Community Health Service Journal*, 2(1), 5-9.  
<https://doi.org/10.35334/neotyce.v2i1.2426>
- Tomahuw, R., Tobing, S. H., & Swastika, U. U. (2024). *Pengaruh Edukasi Keuangan Pranikah Terhadap Di Kota Tangerang*. 2(02).
- Trisnawati, Y., & Mulyandari, A. (2023). Edukasi Stunting Pada Wanita Pranikah Di Kampung Wonosari Kelurahan Batu Ix Kota Tanjungpinang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 4(1), 1-5.
- Usmi, R. S., Suryani, T. A., Cahaya, P., Sari, W., Vania, P. J., Amalia, R., & Putri, G. A. (2025). *Faktor Penyebab Wanita Menunda Pernikahan di Indonesia*. 6(1), 18-26. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v6i1.10061>