

Hubungan antara Dukungan Suami dengan Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Senam Hamil di Desa Keyongan Nogosari Boyolali

Warsini¹⁾, Ajeng Maharani Pratiwi^{2)*}

1) Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

2) Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

* *Corresponding author*

Abstrak

Senam hamil merupakan terapi bagi ibu hamil usia kehamilan 20 – 32 minggu sebagai bagian dari kegiatan kelas ibu hamil. Salah satu indikator keberhasilan kegiatan ini adalah keikutsertaan ibu hamil. Meskipun telah terbukti memiliki banyak manfaat, berbagai studi melaporkan masih rendahnya tingkat keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil. Salah satu faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah kurangnya dukungan dari keluarga khususnya suami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil.

Studi analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* dilakukan terhadap ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 32 minggu di Desa Keyongan, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali pada bulan Desember 2022. Berdasarkan beberapa kriteria (*purposive sampling*) diperoleh sampel sebanyak 20 orang. Variabel yang diteliti meliputi dukungan suami dan keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil. Kedua variabel diukur dengan kuesioner tertutup. Data dianalisis secara statistik dengan uji *chi square*.

Deskripsi hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (55%) memperoleh dukungan suami yang tergolong cukup. Sebagian besar responden (60%) memiliki keikutsertaan dalam kelas senam hamil yang tergolong kurang. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil ($p = 0,013$).

Penelitian ini memberikan informasi bahwa dukungan suami yang baik dapat mendorong ibu hamil untuk lebih aktif mengikuti kelas senam hamil. Oleh karena itu diharapkan suami dapat memberikan dukungan semaksimal mungkin demi keberhasilan kegiatan tersebut.

Kata Kunci : Dukungan Suami, Keikutsertaan, Kelas Senam Hamil

Pendahuluan

Upaya kesehatan ibu merupakan salah satu prioritas pembangunan kesehatan di Indonesia. Berbagai upaya pelayanan kesehatan yang diberikan oleh pemerintah melalui tenaga kesehatan tidak hanya ditujukan untuk mengurangi risiko mortalitas (kematian) melainkan juga morbiditas (penyakit) ibu. Salah satu bentuk upaya tersebut adalah kelas ibu hamil yang merupakan sarana bagi ibu hamil dan keluarga untuk belajar bersama tentang kesehatan ibu hamil yang dilaksanakan dalam bentuk tatap muka dalam

kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dan keluarga mengenai kehamilan, persalinan, nifas, KB pasca persalinan, pencegahan komplikasi, perawatan bayi baru lahir dan aktivitas fisik atau senam ibu hamil (Kementerian Kesehatan RI 2022).

Salah satu kegiatan yang dilakukan dalam kelas ibu hamil adalah senam hamil. Terapi tersebut diperuntukkan bagi ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 32 minggu (trimester II dan III) dan dilakukan pada setiap akhir pertemuan kelas ibu hamil (Kementerian Kesehatan RI 2015). Senam hamil didefinisikan sebagai senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot agar berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil juga dilakukan untuk membentuk sikap tubuh yang prima (mengurangi keluhan dan menjaga posisi janin) dan latihan teknik-teknik pernapasan untuk persalinan (Manuaba 2013).

Senam hamil memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil. Kontribusi positif senam hamil bagi kehamilan khususnya pada trimester II dan III yang sudah terbukti secara klinis antara lain meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri punggung, dan menurunkan tingkat kecemasan (Özkan & Rathfisch 2018; Marwiyah & Sufi 2018; Fitriani 2018; Hidayati 2019; Manurung 2021). Sebagai bentuk dan bagian dari olah raga selama kehamilan, senam hamil juga telah teruji secara klinis mampu menurunkan risiko berbagai penyakit yang dapat menjadi penyulit kehamilan seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan preeklampsia (Davenport *et al.* 2018). Senam hamil dan berbagai bentuk olah raga yang dilakukan dengan intensitas dan pengawasan yang baik selama kehamilan, juga teruji klinis dapat mengurangi durasi dan memperlancar proses persalinan (Barakat *et al.* 2018; Wulan 2019).

Senam hamil dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil di rumah. Meskipun begitu untuk mendapatkan manfaat yang lebih optimal dan juga untuk mengurangi risiko kesalahan praktik, maka senam hamil direkomendasikan untuk dilakukan di bawah pengawasan personel yang kompeten. Hal itu dapat dilakukan melalui kegiatan senam hamil yang menjadi bagian dari program kelas ibu hamil. Salah satu indikator keberhasilan program kelas ibu hamil yang di dalamnya mencakup kelas senam hamil adalah persentase keikutsertaan ibu hamil dalam kegiatan tersebut (Kementerian Kesehatan RI 2014). Tidak ada catatan resmi data partisipasi ibu dalam kelas ibu hamil (kelas senam hamil) baik di tingkat nasional maupun regional (provinsi dan kabupaten). Meskipun begitu beberapa studi menunjukkan bahwa angka partisipasi dalam kelas senam hamil tersebut belum maksimal yaitu 50 – 70% (Windari, Putri & Astriani 2018;

Desmariyenti & Hartati 2019). Pada beberapa studi yang lebih baru angka partisipasi tersebut menjadi lebih rendah yaitu di bawah 50% (Septiana 2020; Lumbantobing & Nababan 2021; Maineny & Endang 2022). Data-data tersebut mengindikasikan rendahnya tingkat keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil.

Keikutsertaan ibu hamil dalam kelas senam hamil merupakan salah satu bentuk perilaku kesehatan. Mengacu pada teori Green, setiap perilaku kesehatan terbentuk dan dipengaruhi oleh tiga kelompok faktor, yaitu faktor predisposisi, faktor pendorong, dan faktor pendukung (Notoatmodjo 2017). Dari ketiga kelompok faktor tersebut, faktor predisposisi adalah yang paling sering dikaji karena merupakan pembentuk langsung dari perilaku seseorang. Beberapa faktor predisposisi yang terbukti berpengaruh terhadap keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil adalah usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan berbagai aspek internal psikologis seperti pengetahuan, sikap, motivasi, dan kepercayaan (Windari, Putri & Astriani 2018; Desmariyenti & Hartati 2019; Septiana 2020; Utami, Astuti & Andriyani 2020; Lumbantobing & Nababan 2021).

Menurut teori *overt behavior* yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2017), perilaku terbentuk dengan dasar pengetahuan. Persoalannya karena ibu hamil umumnya secara psikologis cenderung merasa berat untuk melakukan aktifitas terutama di luar rumah (apalagi dalam masa pandemi), maka ibu hamil yang tahu manfaat senam hamil belum tentu akan mau ikut serta dalam kelas senam hamil. Salah satu faktor non predisposisi yang ternyata sangat berkontribusi dan telah dikaji dalam beberapa studi adalah dukungan keluarga khususnya suami (Windari, Putri & Astriani 2018; Juliani 2019; Grenier *et al.* 2020; Lumbantobing & Nababan 2021; Maineny & Endang 2022).

Dukungan suami adalah dukungan yang diberikan oleh suami dalam bentuk verbal dan non verbal, saran, bantuan yang nyata berupa tingkah laku atau kehadiran yang dapat memberikan keuntungan emosional dan mempengaruhi tingkah laku istrinya. Dukungan suami merupakan salah satu bentuk dari dukungan sosial dan keluarga. Dukungan suami dapat mendorong berbagai bentuk perilaku kesehatan ibu seperti keputusan menggunakan alat kontrasepsi, kunjungan pemeriksaan kehamilan, dan keikutsertaan dalam kelas ibu hamil dan senam hamil. Motivasi ibu hamil untuk mengikuti kelas senam hamil akan semakin kuat dengan adanya dukungan suami. Keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil bahkan terkadang hanya dapat terwujud dengan adanya dukungan suami sebagai fasilitator (dukungan instrumental) (Setiadi 2013).

Dukungan yang diberikan oleh suami pada dasarnya tergolong dalam kelompok faktor pendorong. Meskipun begitu dalam prakteknya, dukungan suami dapat berperan

sebagai faktor predisposisi maupun faktor pendukung. Dukungan suami dapat dikategorikan dalam 4 jenis yaitu dukungan informasi (misalnya membantu mencari atau memberi informasi tentang kegiatan kelas senam hamil), dukungan instrumental (misalnya mengantarkan ke tempat diadakannya kelas senam hamil), dukungan emosional (misalnya mau mendampingi selama mengikuti kelas senam hamil), dan dukungan penilaian (misalnya memuji karena mau mengikuti kelas senam hamil) (Juliani 2019).

Desa Keyongan terletak dalam wilayah Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali. Di desa ini kegiatan kelas ibu hamil dan juga senam hamil dilakukan setiap bulan sekali di balai desa atau kelurahan. Persentase kehadiran atau keikutsertaan ibu hamil dalam kegiatan tersebut masih belum maksimal dan beberapa ibu hamil tidak mengikuti secara rutin. Studi pendahuluan dengan mewawancarai 5 ibu hamil yang tidak ikut serta secara rutin dalam kelas senam hamil atau jarang dan tidak mengikuti sama sekali, menunjukkan bahwa semuanya menyatakan kurangnya dukungan suami terkait dengan kegiatan tersebut. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil di Desa Keyongan, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali.

Metodologi

Jenis penelitian adalah studi analitik observasional dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Subyek atau populasi yang diteliti adalah semua ibu hamil di Desa Keyongan, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan kriteria: usia kehamilan \geq 32 minggu, tidak mendapat larangan secara medis untuk melakukan senam hamil, bersedia menjadi responden, dapat membaca dan menulis, serta mengisi kuesioner secara lengkap. Pada observasi yang dilakukan selama bulan Desember 2022 diperoleh sampel sebanyak 20 orang.

Variabel utama dalam penelitian ini meliputi dukungan suami (variabel independen) dan keikutsertaan dalam kelas senam hamil (variabel dependen). Kedua variabel diukur dengan kuesioner tertutup. Variabel dukungan suami diukur dengan 4 indikator (dukungan informasi, instrumental, emosional, penilaian) yang dinyatakan dalam 20 butir pertanyaan berskala Likert 1 – 5. Hasil uji coba kuesioner menunjukkan bahwa ada 6 butir pertanyaan yang tidak valid ($r_{xy} = -0,099$ s/d $0,120$; $r_{tabel} = 0,361$). Adapun 14 butir yang lain dinyatakan valid ($r_{xy} = 0,486$ s/d $0,806$; $r_{tabel} = 0,361$) dan

reliabel (*cronbach's alpha* = 0,873). Variabel keikutsertaan dalam kelas senam hamil diukur dengan satu pertanyaan langsung untuk mengetahui frekuensi kehadiran dalam kelas senam hamil selama usia kehamilan 20 – 32 minggu.

Variabel dukungan suami dinyatakan dengan skala ordinal. Skor total semua butir pertanyaan dikategorikan ke dalam tiga tingkatan yaitu baik (persentase skor 67 – 100%), cukup (persentase skor 34 – 66%), dan kurang (persentase skor 0 – 33%). Variabel keikutsertaan dalam kelas senam hamil dinyatakan dengan skala nominal. Frekuensi kehadiran dikategorikan menjadi dua yaitu baik (frekuensi $\geq 75\%$) dan kurang (frekuensi $< 75\%$). Kedua variabel (dan beberapa variabel karakteristik) dideskripsikan dengan distribusi frekuensi dan persentase. Hubungan antara dua variabel utama penelitian dianalisis dengan uji *chi square* pada taraf signifikansi 5%. Nilai signifikansi atau $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan signifikan. Semua prosedur pengolahan data dilakukan dengan program komputer *spreadsheet Microsoft Excel* dan pengolah data statistik *SPSS for Windows*.

Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Karakteristik Responden

Berikut adalah distribusi responden berdasarkan beberapa karakteristik yang dapat diobservasi.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
< 20 tahun	1	5,0%
20 – 29 tahun	10	50,0%
30 – 39 tahun	8	40,0%
≥ 40 tahun	1	5,0%
Pendidikan		
SD	1	5,0%
SMA	13	65,0%
PT	6	30,0%
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	11	55,0%
Karyawan swasta	4	20,0%
Karyawan pabrik	3	15,0%
Wiraswasta	1	5,0%
Guru	1	5,0%
Usia kehamilan		
32 – 33 minggu	8	40,0%
34 – 35 minggu	5	25,0%

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
36 – 37 minggu	4	20,0%
38 – 39 minggu	3	15,0%
Frekuensi kehamilan		
1	4	20,0%
2	9	45,0%
3	5	25,0%
4	2	10,0%

Umur dari sebagian besar responden (50%) adalah 20 – 29 tahun. Ini tidak berarti menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di Desa Keyongan mengikuti kriteria umur reproduksi sehat (20 – 35 tahun). Umur saat hamil yang relatif muda (20 an tahun) di Indonesia lebih memperlihatkan kultur masyarakat, terutama di pedesaan (tradisional), yang cenderung menikahkan perempuan pada usia muda. Adanya hubungan antara umur dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam hamil sesuai dengan hasil penelitian Windari, Putri, dan Astriani (2018) serta penelitian Maineny dan Endang (2022).

Latar belakang pendidikan formal responden didominasi lulusan SMA (65%). Selain lulusan SMA, hampir semua responden adalah lulusan perguruan tinggi, baik strata D3 maupun S1. Dapat dikatakan bahwa hampir semua ibu di Desa Keyongan memiliki tingkat pendidikan yang baik, cukup baik untuk mudah menerima informasi dan setidaknya memiliki wawasan yang baik khususnya tentang kesehatan ibu hamil. Pendidikan yang baik biasanya sebanding dengan pengetahuan dan sikap yang baik terhadap perilaku kesehatan (Notoatmodjo 2017). Dalam penelitiannya, Windari, Putri, dan Astriani (2018) serta Maineny dan Endang (2022), mengemukakan bahwa pendidikan berhubungan positif dengan partisipasi ibu dalam kegiatan senam hamil.

Sebagian besar responden (55%) adalah ibu rumah tangga dalam artian tidak menekuni profesi tertentu yang menghasilkan pendapatan. Jenis pekerjaan secara umum tidak dapat dikaitkan dengan perilaku seseorang. Dalam ilmu kesehatan, pekerjaan dinyatakan sebagai faktor yang berhubungan dengan perilaku kesehatan terkait dengan seberapa besar waktu luang yang dimiliki. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan Lumbantobing dan Nababan (2021) dalam penelitiannya bahwa ibu hamil yang tidak bekerja (ibu rumah tangga) memiliki waktu yang lebih banyak setiap hari sehingga dapat lebih fokus dalam merawat kehamilannya. Hal ini mendorong ibu untuk lebih aktif mengikuti kegiatan senam hamil.

Distribusi umur kehamilan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (40%) adalah ibu hamil 32 – 33 minggu. Terkait dengan tema penelitian ini, karakteristik umur kehamilan baik secara teoretis maupun empiris (berdasarkan hasil studi terdahulu) tidak diidentifikasi sebagai faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam hamil. Sebagaimana telah disebutkan bahwa umur kehamilan minimal 32 minggu merupakan kriteria responden penelitian ini. Hal ini mengacu pada panduan Kementerian Kesehatan RI dan realisasi kegiatan senam hamil yang dilakukan dalam program kelas ibu hamil bagi ibu dengan umur kehamilan 20 – 32 minggu (Kementerian Kesehatan RI 2015).

Sebagian besar responden (45%) dalam penelitian ini adalah ibu hamil anak kedua. Secara keseluruhan mayoritas responden adalah ibu multigravida, sudah pernah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya setidaknya satu kali. Pengalaman kehamilan atau melahirkan merupakan faktor yang justru menghambat perilaku kesehatan tertentu. Dalam penelitiannya, Windari, Putri, dan Astriani (2018) mengemukakan bahwa ibu hamil yang pernah hamil atau melahirkan sebelumnya cenderung lebih kurang aktif dalam mengikuti kegiatan senam hamil dibandingkan ibu hamil anak pertama. Hasil serupa juga dikemukakan dalam penelitian Maineny dan Endang (2022). Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa masyarakat pada umumnya belum terbiasa dengan senam hamil dan masih menganggap kegiatan tersebut tidak terlalu bermanfaat bagi kehamilan. Keaktifan yang ditunjukkan ibu primigravida dalam mengikuti kegiatan senam hamil lebih merupakan bentuk semangat ibu yang baru pertama mengalami kehamilan untuk merawat kehamilannya.

2. Deskripsi Dukungan Suami dan Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Senam Hamil

Berikut adalah distribusi responden berdasarkan kedua variabel utama.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Dukungan Suami dan Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Senam Hamil

Variabel	Frekuensi	Persentase
Dukungan suami		
Baik	2	10,0%
Cukup	11	55,0%
Kurang	7	35,0%
Keikutsertaan dalam kelas senam hamil		
Baik	8	40,0%
Kurang	12	60,0%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden (55,0%) memperoleh dukungan suami yang cukup. Pada kategori yang lain, responden dengan dukungan suami yang kurang memiliki proporsi 3,5 kali lebih besar dibandingkan responden dengan dukungan suami yang baik. Hal ini menggambarkan masih relatif rendahnya dukungan suami terhadap keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil di Desa Keyongan, Nogosari, Boyolali. Rendahnya dukungan suami tersebut sebagian besar terletak pada jenis dukungan informasi dan instrumental. Dukungan informasi menunjukkan peran suami sebagai sumber informasi dan pengetahuan seputar senam hamil maupun pelaksanaan kegiatan tersebut dalam program kelas ibu hamil. Dukungan instrumental merupakan perwujudan partisipasi suami secara fisik dalam membantu persiapan maupun pelaksanaan kegiatan senam hamil yang diikuti oleh istrinya (Juliani 2019). Kurangnya dua jenis dukungan ini sekali lagi menggambarkan masih relatif asingnya kegiatan senam hamil di kalangan masyarakat sebagai salah satu aktifitas untuk merawat kehamilan.

Keikutsertaan dalam kelas senam hamil menunjukkan tingkat partisipasi responden dalam kegiatan tersebut. Sebagian besar responden (60%) memiliki keikutsertaan yang kurang (hanya berpartisipasi dalam < 75% dari semua kegiatan kelas senam hamil yang seharusnya diikuti). Dalam prakteknya, partisipasi kurang berarti ikut serta dalam 1 atau 2 kali dari kemungkinan maksimal 4 kali kegiatan kelas senam hamil. Dengan kata lain ibu tersebut melewatkan 2 hingga 3 kali kegiatan kelas senam hamil. Selalu ada kemungkinan bahwa ibu tidak mengikuti kelas senam hamil namun melakukan senam hamil sendiri di rumah. Kemungkinan tersebut justru memiliki potensi bahaya karena tidak adanya pengawasan dan bimbingan dari ahli. Menurut Maryunani dan Sukaryati (2011), senam hamil tidak boleh dilakukan sembarangan karena salah satunya disebabkan adanya beberapa kontraindikasi yang mungkin tidak diketahui ibu hamil seperti preeklampsia, kemungkinan lahir prematur, anemia, dan riwayat perdarahan.

3. Analisis Hubungan antara Dukungan Suami dengan Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Senam Hamil

Berikut adalah distribusi silang responden berdasarkan dukungan suami dan keikutsertaan dalam kelas senam hamil, serta hasil uji statistik *chi square* terhadap hubungan antara kedua variabel.

Tabel 3. Distribusi Silang Responden Berdasarkan Dukungan Suami dan Keikutsertaan dalam Kelas Senam Hamil serta Hasil Uji Statistik *Chi Square*

Dukungan Suami	Keikutsertaan		Total	Uji Statistik	
	Baik	Kurang		<i>Chi Square</i>	p
Baik	2 (10,0%)	0 (0,0%)	2 (10,0%)	8,636	0,013
Cukup	6 (30,0%)	5 (25,0%)	11 (55,0%)		
Kurang	0 (0,0%)	7 (35,0%)	7 (35,0%)		
Total	8 (40,0%)	12 (60,0%)	20 (100,0%)		

Distribusi silang pada tabel 3 mengindikasikan bahwa dukungan suami yang lebih baik cenderung meningkatkan kemungkinan ibu hamil untuk memiliki keikutsertaan yang baik dalam kelas senam hamil. Uji statistik menghasilkan nilai *chi square* sebesar 8,636 dengan nilai signifikansi atau p sebesar 0,013 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil di Desa Keyongan, Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali.

Hasil penelitian tersebut mendukung kebenaran teori pembentukan perilaku Green yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2017). Dalam teori tersebut disebutkan bahwa perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu faktor predisposisi, faktor pendorong, dan faktor pendukung. Dukungan suami umumnya digolongkan sebagai salah satu jenis dukungan sosial yang termasuk faktor pendorong. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu dalam masalah yang sama. Windari, Putri, dan Astriani (2018) serta Maineny dan Endang (2022) menyimpulkan bahwa keikutsertaan ibu dalam kegiatan kelas senam hamil berhubungan positif dengan dukungan suami dan beberapa faktor predisposisi seperti umur, pendidikan, dan paritas (status gravida). Lumbantobing dan Nababan (2021) serta Juliani (2019) juga mengemukakan adanya hubungan positif antara dukungan suami dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam hamil dengan menambahkan beberapa faktor pendukung lain seperti sikap positif ibu, pekerjaan ibu, dan motivasi bidan baik dalam ANC, konseling, maupun mengajak ibu untuk mengikuti kegiatan senam hamil.

Simpulan

Simpulan yang dapat diambil yaitu dukungan suami dari sebagian besar ibu hamil di Desa Keyongan, Nogosari, Boyolali, termasuk cukup, sedangkan keikutsertaan dalam kelas senam hamil sebagian besar termasuk kurang. Terdapat hubungan antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil. Dukungan suami yang lebih baik mendorong ibu hamil untuk lebih aktif berpartisipasi mengikuti kelas senam hamil.

Mengacu pada simpulan tersebut, tenaga kesehatan disarankan untuk mempromosikan kegiatan senam hamil (dan kelas ibu hamil secara umum) kepada masyarakat. Masyarakat yang menjadi anggota keluarga ibu hamil, khususnya suami, disarankan untuk memberikan dukungan sebaik mungkin untuk meningkatkan partisipasi ibu hamil dalam kegiatan senam hamil.

Daftar Pustaka

- Barakat, R, E. Franco, M. Perales, C. López & M.F. Mottola, 2018. Exercise during pregnancy is associated with a shorter duration of labor. A randomized clinical trial. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 224: 33-40.
- Davenport, M.H., S. Ruchat, V.J. Poitras, A.J. Garcia, C.E. Gray, N. Barrowman, R.J. Skow, V.L. Meah, L. Riske, F. Sobierajski, M. James, A.J. Kathol, M. Nuspl, A. Marchand, T.S Nagpal, L.G. Slater, A. Weeks, K.B. Adamo, G.A. Davies, R. Barakat & M.F. Mottola, 2018. Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 52: 1367-1375.
- Desmariyenti & S. Hartati, 2019. Faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil. *Jurnal Photon*, 9(2): 114-122.
- Fitriani, L., 2018. Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2): 72-80.
- Grenier, L.N., S.A. Atkinson, M.F. Mottola, O. Wahoush, L. Thabane, F. Xie, J. Vickers-Manzin, C. Moore, E.K. Hutton & B. Murray-Davis, 2020. Be Healthy in Pregnancy: Exploring factors that impact pregnant women's nutrition and exercise behaviours. *Maternal & Child Nutrition*, e13068.
- Hidayati, U., 2019. Systematic review: Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2): 8-15.
- Juliani, S., 2019. Hubungan dukungan suami dan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil di klinik rimasdalifah arumy kota binjai tahun 2018. *Jurnal Midwifery Update*, 1(1): 60-71.
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Edisi Revisi. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA, Kemenkes RI. Jakarta.

- Kementerian Kesehatan RI, 2015. *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan, Kemenkes RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI, 2022. *Profil Kesehatan Indonesia 2021*.Kemenkes RI. Jakarta.
- Lumbantobing, P. & L.L. Nababan, 2021. Faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di klinik bidan helen tarigan kabupaten deli serdang tahun 2021. *Journal of Midwifery Senior*, 5(1): 73-79.
- Maineny, A. & N. Endang, 2022. Karakteristik ibu dan dukungan suami dengan partisipasi ibu mengikuti kelas ibu hamil. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4): 380-385.
- Manuaba, I.A.C., 2013. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi 2. EGC. Jakarta.
- Manurung, E.P., 2021. "Literature Review: Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil". Skripsi Prodi Sarjana Terapan Keperawatan. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI. Medan.
- Marwiyah, N. & F. Sufi, 2018. pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di kelurahan margaluyu wilayah kerja puskesmas kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3): 123-128.
- Maryunani, A. & Y. Sukaryati, 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Trans Info Media. Jakarta.
- Notoatmodjo, S., 2017. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Özkan, S.A. & G. Rathfisch, 2018. The effect of relaxation exercises on sleep quality in pregnant women in the third trimester: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32: 79-84.
- Septiana, M., 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelas ibu hamil. *Cendekia Medika*, 5(1): 24-30.
- Setiadi, 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Utami, J.N.W., T. Astuti & G. Andriani, 2020. Analisis Faktor Predisposisi Keikutsertaan Senam Hamil bagi Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman. Karya Ilmiah dipresentasikan di Seminar Nasional UNRIYO. Desember 2020.
- Windari, E.N., R. Putri & S.N. Astriani, 2018. Hubungan karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan sosial suami dengan keikutsertaan senam hamil di desa pandanmulyo. *Journal of Issues in Midwifery*, 2(3): 30-40.
- Wulan, T., 2019. "Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017". Skripsi. Akademi Kebidanan Medika Wiyata. Kediri.