



Window of Midwifery
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/wom7106>

Hubungan Dukungan Suami dan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil

^KHadijah¹, Risna Yunita Asmin², Rahmiyani Saad³, Nurmiati⁴, St. Aminah Ali⁵

^{1,2}Program Studi DIII Kebidanan Universitas Islam Makassar

³Program Studi DIII Kebidanan Universitas Cokro Aminoto Makassar

⁴Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Megabuwana Palopo

⁵Program Studi Profesi Ners Universitas Islam Makassar

Email Penulis Korespondensi (^K): hadijah@uim-makassar.ac.id

hadijah@uim-makassar.ac.id¹, risna_ya@uim-makassar.ac.id², rahmiyanisaad@gmail.com³,
nurmiumhy17@gmail.com⁴, staminahali.dty@uim-makassar.ac.id

ABSTRAK

Keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil secara rutin dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga sejak awal kehamilan. Dukungan keluarga membantu ibu menghadapi berbagai perubahan fisik dan emosional selama kehamilan. Oleh karena itu, dianjurkan setidaknya satu kali pertemuan senam hamil didampingi keluarga. Peran keluarga sangat penting, karena ibu hamil yang mendapat perhatian dan dukungan cenderung mengalami lebih sedikit gangguan emosional dan fisik, lebih mudah beradaptasi, serta memiliki risiko komplikasi persalinan yang lebih rendah. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana peneliti mencari Hubungan dukungan suami dan dukungan dukungan keluarga dengan keaktifan mengikuti senam hamil di Puskesmas Tamalanrea Jaya. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester II-III di Puskesmas Tamalanrea Jaya sebanyak 35 ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel secara *total sampling*. Berdasarkan hasil uji *chi square* ada hubungan dukungan suami (nilai $p = 0,008 < \alpha = 0,05$) dan dukungan keluarga (nilai $p = 0,002 < \alpha = 0,05$) dengan dengan keaktifan mengikuti senam hamil di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya.

Kata kunci: Dukungan suami; dukungan keluarga; kehamilan; senam hamil

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas
Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan

Email :

jurnal.wom@umi.ac.id

Article history :

Received 05 Juni 2026

Received in revised form 11 Juni 2026

Accepted 19 Juni 2026

Available online 30 Juni 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The activity of pregnant women in participating in pregnancy exercises regularly is influenced by family involvement from the beginning of pregnancy. Family support helps mothers cope with various physical and emotional changes during pregnancy. Therefore, at least one pregnancy exercise meeting accompanied by family is recommended. The role of the family is very important, because pregnant women who receive attention and support tend to experience fewer emotional and physical disorders, adapt more easily, and have a lower risk of labor complications. This study is a quantitative study using a cross-sectional approach, where researchers sought the relationship between husband's support and family support with the activity of participating in pregnancy exercises at the Tamalanrea Jaya Community Health Center. The study population was all pregnant women in the second-third trimester at the Tamalanrea Jaya Community Health Center, totaling 35 pregnant women with a total sampling technique. Based on the results of the chi-square test, there is a relationship between husband's support ($p\text{-value} = 0,008 < \alpha = 0,05$) and family support ($p\text{-value} = 0,018 < \alpha = 0,05$) with the activity of participating in pregnancy exercises at the UPT Tamalanrea Jaya Community Health Center.

Keywords: Husband's support; family support; pregnancy; pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan salah satu bentuk pelayanan selama masa kehamilan (*prenatal care*) yang bertujuan untuk mempersiapkan serta melatih otot-otot agar dapat bekerja secara optimal saat persalinan normal. Selain itu, gerakan dalam senam hamil juga mengandung efek relaksasi yang membantu menstabilkan kondisi emosional ibu. Melalui kegiatan ini, ibu hamil diajarkan teknik relaksasi fisik dan mental untuk mengurangi kecemasan dan rasa takut, sekaligus memperoleh informasi terkait proses persalinan dan kelahiran.¹

Senam hamil yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat membantu menjaga kesehatan ibu dan janin secara optimal, serta meningkatkan kesiapan fisik menghadapi persalinan. Pelaksanaan kelas ibu hamil umumnya dilakukan minimal empat kali selama masa kehamilan atau sesuai kesepakatan antara fasilitator dan peserta. Adapun senam hamil dianjurkan bagi ibu dengan usia kehamilan sekitar 20–32 minggu.^{2,3}

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi ibu hamil di Indonesia yang mengikuti kegiatan senam hamil kurang dari empat kali mencapai 20,8%, yang mengikuti sebanyak empat kali sebesar 8,2%, dan yang tidak mengingat partisipasinya sebesar 0,2%. Provinsi dengan cakupan tertinggi untuk partisipasi empat kali adalah Jambi dengan 27,5%, sedangkan cakupan terendah terdapat di Papua Pegunungan sebesar 1,2%.³

Pada tingkat provinsi, di Sulawesi Selatan, persentase ibu hamil yang mengikuti senam hamil kurang dari empat kali sebesar 31,1%, yang mengikuti empat kali sebesar 7,7%, dan yang tidak mengingat sebesar 0,1%. Sementara itu, di Kabupaten Tana Toraja, cakupan ibu hamil yang mengikuti senam hamil tercatat sebesar 5,6% (SKI, 2023).^{1,3}

Berdasarkan pengambilan data awal di Puskesmas Tamalanrea Jaya tahun 2023 jumlah ibu hamil sebanyak 254 dan ibu yang mengikuti senam hamil sebanyak 56 orang, tahun 2024 jumlah ibu hamil sebanyak 221 dan jumlah ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebanyak 48 orang dan tahun 2025

jumlah ibu hamil sebanyak 198 orang dan sebanyak 53 orang yang mengikuti senam hamil. Sedangkan bulan januari-maret tahun 2026 jumlah ibu hamil trimester II-III sebanyak 35 ibu hamil.

Keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil secara rutin sangat dipengaruhi oleh peran serta keluarga sejak awal kehamilan. Dukungan dari keluarga dapat membantu meringankan beban ibu dalam menghadapi berbagai perubahan fisik dan emosional akibat kehadiran janin. Sejalan dengan program ini, diharapkan setidaknya satu kali pertemuan dilakukan dengan pendampingan keluarga, mengingat keluarga merupakan pihak terdekat dan paling berpengaruh bagi ibu hamil. Fenomena ini diduga berkaitan dengan adanya dua kebutuhan utama pada ibu selama kehamilan, yaitu kebutuhan emosional berupa rasa dicintai dan dihargai, serta kebutuhan akan penerimaan pasangan terhadap kehadiran janin.⁴

Dukungan suami adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada istri, baik secara verbal maupun nonverbal, berupa saran, tindakan nyata, atau kehadiran yang mampu memberikan manfaat emosional serta memengaruhi perilaku istri. Dukungan ini merupakan bagian dari dukungan sosial dalam keluarga. Keterlibatan suami berperan signifikan dalam membentuk perilaku kesehatan ibu, seperti dalam pengambilan keputusan mengenai penggunaan alat kontrasepsi, pelaksanaan pemeriksaan kehamilan, serta keikutsertaan dalam kelas ibu hamil dan senam hamil. Adanya dukungan dari suami terbukti dapat meningkatkan motivasi ibu hamil untuk berpartisipasi dalam senam hamil. Bahkan, keikutsertaan ibu dalam kegiatan tersebut sering kali hanya dapat terwujud jika suami berperan sebagai fasilitator melalui dukungan instrumental.^{1,2,5}

Berdasarkan survei data awal yang dilakukan di Puskesmas Tamalanrea Jaya dari 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara, 7 diantaranya mendapatkan dukungan suami dan dukungan keluarga dan sudah mengikuti kelas ibu hamil sebanyak 3 kali dan 3 diantaranya tidak mendapatkan dukungan suami dan dukungan keluarga sehingga belum pernah mengikuti senam hamil.

METODE

Desain pada penelitian ini adalah cross sectional cara pendekatan/pengumpulan data sekaligus pada sekali waktu. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care di wilayah Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar pada bulan Januari - Maret 2026 dengan ibu hamil trimester II dan III. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti senam hamil di Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar yaitu sebanyak 35 ibu hamil.

Pengumpulan data dilakukan selama bulan Januari hingga Maret 2026. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup yang diberikan langsung kepada responden. Kuesioner tersebut telah diuji secara validitas serta realibilitasnya dan berisi pertanyaan terkait karakteristik individu, sejauh mana dukungan yang diberikan oleh suami dan dukungan yang diberikan oleh keluarga untuk mengikuti senam hamil.

Data yang diperoleh kemudian melalui tahapan pengecekan kelengkapan jawaban, pengodean,

dan penyajian dalam bentuk tabel. Selanjutnya akan dilakukan analisis statistik untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Proses penelitian dijalankan sesuai dengan prosedur etika, mencakup kerahasiaan identitas serta persetujuan mengikuti penelitian dari setiap responden.

HASIL

Hasil Penelitian Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Suami di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar

Dukungan suami	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	21	60,0
Cukup	14	40,0
Kurang	0	0
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 35 responden sebagian besar dukungan suami baik sebanyak 21 orang (60,0%) dan cukup sebanyak 14 orang (40,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar

Dukungan keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	18	51,4
Cukup	17	48,6
Kurang	0	0
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 35 responden sebagian besar dukungan keluarga cukup sebanyak 18 orang (51,4%) dan baik sebanyak 17 orang (48,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keaktifan Mengikuti Senam Hamil di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar

Keaktifan Mengikuti Senam Hamil	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat aktif	24	68,6
Cukup aktif	11	31,4
Total	35	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 35 responden sebagian besar keaktifan mengikuti senam hamil sangat aktif sebanyak 24 orang (68,6%) dan cukup aktif sebanyak 11 orang (31,4%).

Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 4. Hubungan Dukungan Suami dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar

4.1.1.1. Dukungan suami dalam mengikuti senam hamil							
Dukungan suami	Keaktifan mengikuti senam hamil				Total		Nilai P
	Sangat aktif		Cukup aktif		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	17	48,6	5	14,3	22	62,9	0,008
Cukup	4	11,4	9	25,7	13	37,1	
Total	21	60,0	14	40,0	35	100	

Tabel 4 menunjukkan dari 35 responden sebagian besar keaktifan mengikuti senam hamil sangat aktif dengan dukungan suami baik sebanyak 17 orang (48,6%) dan keaktifan mengikuti senam hamil dengan cukup aktif dengan dukungan suami cukup aktif sebanyak 9 orang (25,7%). Berdasarkan hasil statistik *chi square* di peroleh nilai *p-value* $0,008 < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan ada hubungan dukungan

suami dengan keaktifan mengikuti senam hamil di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar.

Tabel 5. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar

G1.01.1. Dukungan keluarga mengikuti senam hamil							
Dukungan keluarga	Keaktifan mengikuti senam hamil				Total		Nilai P
	Sangat aktif		Cukup aktif				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	15	42,9	4	11,4	19	54,3	0,002
Cukup	6	17,1	10	28,6	16	45,7	
Total	21	60,0	14	40,0	35	100	

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan dari 35 responden sebagian besar keaktifan mengikuti senam hamil sangat aktif dengan dukungan keluarga baik sebanyak 15 orang (42,9%) dan keaktifan mengikuti senam hamil dengan cukup aktif dengan dukungan keluarga cukup sebanyak 10 orang (28,6%). Berdasarkan hasil statistic chi square di peroleh nilai $p\text{-value} = 0,002 < \alpha = 0,05$ yang menunjukkan ada hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan mengikuti senam hamil di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar.

PEMBAHASAN

Dukungan Suami dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik dukungan yang diberikan suami, maka semakin tinggi pula tingkat keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil.

Dukungan suami memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi dan partisipasi ibu hamil dalam menjaga kesehatannya selama kehamilan.^{4,6} Bentuk dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional, seperti memberikan perhatian dan semangat, dukungan instrumental seperti mengantar ke tempat senam, maupun dukungan informasional dengan membantu mencari informasi terkait manfaat senam hamil. Dukungan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu serta mengurangi kecemasan selama kehamilan.^{10,12,13}

Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan suami memiliki hubungan yang signifikan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam senam hamil. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan suami yang baik lebih cenderung aktif mengikuti senam hamil dibandingkan dengan yang kurang mendapatkan dukungan. Penelitian lain juga menyatakan bahwa dukungan suami berperan penting dalam meningkatkan motivasi ibu hamil untuk mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin.^{10,12}

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan suami memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu melibatkan suami dalam setiap program pelayanan antenatal care, sehingga tercipta dukungan yang optimal bagi ibu hamil dalam menjaga kesehatannya.

Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Mengikuti Senam Hamil di UPT Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku kesehatan ibu hamil, termasuk dalam keaktifan mengikuti senam hamil⁶. Dukungan dari orang-orang terdekat dalam lingkungan keluarga terutama suami, tetapi juga orang tua, mertua, dan anggota keluarga lainnya dapat meningkatkan motivasi ibu hamil untuk aktif mengikuti senam hamil dan menjaga kesehatannya selama kehamilan. Keluarga sebagai lingkungan terdekat memiliki peran strategis dalam memberikan motivasi, perhatian, serta bantuan yang dibutuhkan ibu selama masa kehamilan. Ibu hamil yang memperoleh dukungan keluarga yang baik cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan yang mendukung kesehatan kehamilannya.^{7,8,9}

Keterlibatan keluarga sejak awal kehamilan dapat membantu mempermudah serta meringankan ibu dalam menghadapi berbagai perubahan fisik maupun psikologis akibat perkembangan janin. Sejalan dengan hal tersebut, program pendampingan ibu hamil diharapkan melibatkan keluarga setidaknya dalam satu kali pertemuan, mengingat keluarga merupakan pihak terdekat dan paling berperan bagi ibu selama masa kehamilan.^{5,12}

Berbagai bukti menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari keluarga cenderung mengalami lebih sedikit gangguan emosional dan keluhan fisik, lebih mampu beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan, serta memiliki risiko komplikasi persalinan yang lebih rendah. Kondisi ini diduga berkaitan dengan terpenuhinya dua kebutuhan utama ibu hamil, yaitu kebutuhan emosional untuk merasa dicintai dan dihargai, serta kebutuhan akan penerimaan pasangan terhadap kehadiran anak yang dikandungnya.^{10,11,13}

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Oleh sebab itu, ibu hamil yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik lebih aktif dalam mengikuti senam hamil dibandingkan dengan yang kurang mendapatkan dukungan. Selain itu, penelitian lain juga menyatakan bahwa faktor lingkungan sosial, termasuk keluarga, berpengaruh terhadap perilaku kesehatan ibu hamil dalam menjaga kehamilannya.^{9,10,11}

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat melibatkan keluarga dalam setiap program pelayanan antenatal care guna meningkatkan partisipasi ibu hamil serta mendukung tercapainya kesehatan ibu dan janin yang optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dan dukungan keluarga dengan keaktifan ibu hamil dalam mengikuti senam hamil. Dukungan suami yang baik mampu meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta kesiapan ibu hamil untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan senam hamil. Dukungan keluarga yang optimal, baik dalam bentuk

emosional, instrumental, maupun informasional, dapat mendorong ibu hamil untuk lebih konsisten dalam mengikuti senam hamil.

Saran dalam penelitian ini, diharapkan tenaga kesehatan, khususnya bidan, dapat meningkatkan upaya edukasi kepada ibu hamil dengan melibatkan suami dan keluarga dalam setiap pelayanan antenatal care, termasuk kegiatan senam hamil. Edukasi yang diberikan tidak hanya berfokus pada ibu hamil, tetapi juga kepada keluarga agar mereka memahami pentingnya dukungan dalam menjaga kesehatan ibu selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini merupakan penelitian yang didanai secara mandiri. Ucapan terima kasih kepada tempat penelitian yaitu Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Galaupa R, Fadilah AN, Karimah I, Hernawati L, Wahyuningsih T. Buku saku senam hamil. Jakarta: Penerbit NEM; 2022.
2. Hatini EE. Asuhan kebidanan kehamilan. Yogyakarta: Wineka Media; 2019.
3. Hidayati U. Systematic review: senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. Placenta J Ilm Kesehat Apl. 2019;7(2):
4. Anggraini I, Putri R. Keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil di RS EMC tahun 2023. J Ilm Sain Teknol. 2024;2:98–108.
5. Warsini, Maharani. Hubungan antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil di Desa Keyongan Nogosari Boyolali. 2022:1–11.
6. Fitriani N, Suswati, Nasution EM, Lestari DK. Senam hamil untuk kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin. Jambura Health Sport J. 2023;5(2):122–130. [doi:10.37311/jhsj.v5i2.20052](https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.20052).
7. Cahyanti RN, Kusumaningtyas D, Widuri H. Literature review: efektivitas prenatal yoga dan senam hamil terhadap proses persalinan. J Keperawatan. 2022;14(2):92–99. [doi:10.61758/nursing.v14i2.98](https://doi.org/10.61758/nursing.v14i2.98).
8. Miranti M, Wahyuni I, Sihombing S, Pinem AS, Ruslaini E, Pinem DS, et al. Pelaksanaan senam hamil sebagai upaya mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Lebah. 2022;16(1): [doi:10.35335/lebah.v16i1.54](https://doi.org/10.35335/lebah.v16i1.54).
9. Friedman MM. Buku ajar keperawatan keluarga: riset, teori dan praktik. Jakarta: EGC; 2010.
10. Husnah A, et al. Pengaruh dukungan keluarga terhadap keikutsertaan ibu hamil dalam senam hamil. Jurnal Kesehatan. 2024.
11. Novrika B, et al. Hubungan faktor sosial dengan perilaku kesehatan ibu hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2023.
12. Juliani S. Hubungan dukungan suami dan motivasi bidan dengan keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil. 2018.
13. Astutik VY, Sutriyani T. Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan. 2020:1–10.