Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan
Halaman Jurnal :https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JRIK
Halaman UTAMA: https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php

Hubungan Usia, Pekerjaan, dan Dukungan Suami Terhadap Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida Pada Kelas Prenatal Yoga

Putri Ancila Citra Prasetya
Universitas Padjadjaran
ancilacitra@gmail.com

Abstract .Background *Maternal Mortality Rate (MMR) is the main indicator for assessing the success of maternal health programs because of its sensitivity to improving health services, both in terms of accessibility and quality. Acceleration in reducing MMR can be achieved by improving health services for pregnant women in prenatal yoga classes which have the benefit of improving maternal health, both physical, mental and emotional.* ***The aim*** *of this research is to determine the relationship between maternal age, maternal employment and husband's support on maternal participation in prenatal yoga classes.* ***Methode*** *This research method is quantitative research with a cross sectional approach. The subjects were 42 primigravida. The sampling used was consecutive sampling. Data were collected using a questionnaire list, then the data was processed using the Chi Square test.* ***Result*** *The results of the bivariate test using the chi square test showed that there was a significant relationship between husband's support (p value = 0.009), there was no significant relationship between mother's age (p value = 0.559) and mother's employment (p value = 0.525) with the participation of primigravida pregnant women in taking prenatal yoga classes.* ***Conclussion*** *Husband's support is associated with mother's participation in prenatal yoga classes.*

Keywords*: prenatal yoga, primigravida, husband's support.*

Abstrak.Latar Belakang Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator utama untuk menilai keberhasilan program kesehatan ibu karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Salah satu upaya percepatan penurunan AKI adalah dengan meningkatkan pelayanan kesehatan ibu hamil dalam kelas prenatal yoga yang memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan ibu baik fisik, mental, dan emosional. **Tujuan** Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan usia ibu, pekerjaan ibu, dan dukungan suami terhadap keikutsertaan ibu dalam kelas prenatal yoga. **Metode** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah ibu hamil primigravida sebanyak 42 orang. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan daftar kuesioner, kemudian data diolah dengan uji *Chi Square*. **Hasil** uji bivariate menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami (*p value* = 0.009), tidak ada hubungan yang signifikan antara usia ibu (*p value* = 0.559) dan pekerjaan ibu (*p value* = 0.525) dengan keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga. **Kesimpulan** Dukungan suami berhubungan dengan keikutsertaan ibu dalam kelas prenatal yoga.

Kata kunci: prenatal yoga, primigravida, dukungan suami.

LATAR BELAKANG

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi permasalahan utama terkait dengan kesehatan ibu di Indonesia. AKI merupakan indikator utama untuk menilai keberhasilan program kesehatan ibu, serta mampu menilai derajat kesehatan masyarakat, karena sensitifitasnya terhadap perbaikan pelayanan kesehatan, baik dari sisi aksesibilitas maupun kualitas. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015 jumlah AKI di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini memperlihatkan angka kematian ibu di Indonesia tiga kali lipat dibandingkan target MDGs. Jumlah kematian ibu di Indonesia

Received Agustus 07, 2023; Revised September 2, 2023; Accepted Oktober 04, 2023
* Putri Ancila Citra Prasetya: *ancilacitra@gmail.com*

dalam tiga tahun terakhir mengalami peningkatan yaitu 4.221 kematian pada 2019, naik menjadi 4.627 kematian pada 2020, dan kembali meningkat menjadi 7.389 kematian pada tahun 2021 (Kemenkes RI, 2022). Pada tahun 2021 Provinsi Jawa Timur menyumbangkan jumlah kematian ibu terbanyak di Indonesia yaitu sejumlah 1.279 kematian ibu. Upaya percepatan penurunan AKI perlu ditingkatkan salah satunya dengan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil agar setiap ibu mendapatkan pelayanan kesehatan yang maksimal (Dinkes Jawa Timur, 2022). Peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil diantaranya ialah dengan memberikan pelayanan antenatal sesuai standar dan secara terpadu, komprehensif dan terintegrasi dengan program kesehatan lainnya termasuk pemantauan kehamilan dan penilaian kesehatan maternal, deteksi dini komplikasi obstetri, pemberian penyuluhan dan konseling, Edukasi tentang persalinan yang aman dan perawatan BBL normal, P4K, serta pelaksanan kelas ibu hamil. Salah satu prinsip yang diterapkan dalam pelayanan antenatal yang berkualitas adalah dengan melibatkan ibu hamil, suami, dan keluarga dalam menjaga kesehatan ibu hamil (Kemenkes RI, 2021).

Penelitian oleh Aulianda (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan prenatal yoga, kelas edukasi ibu hamil dan peran suami terhadap kelancaran proses persalinan. Kelas Prenatal Yoga dapat menjadi salah satu sarana bagi ibu untuk menambah informasi dan pengetahuan terkait kehamilan, termasuk persiapan secara fisik, mental dan emosional untuk persalinan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam kelas prenatal yoga. Berdasarkan penelitian oleh Andarwulan *et al* (2022) didapatkan hasil bahwa usia ibu, paritas dan pekerjaan ibu berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil trimester III dalam mengikuti prenatal yoga. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan usia, pekerjaan, dan dukungan suami terhadap keikutsertaan ibu hamil primigravida pada kelas prenatal yoga.

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan adalah hal yang luar biasa karena menyangkut perubahan fisiologis, biologis, dan psikis yang dapat mengubah hidup seorang wanita. Kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal dihitung dari hari pertama haid terakhir adalah 40 minggu atau 9 bulan 7 hari (Arum et al., 2021). Perubahan fisik, emosional, dan mental pada saat hamil dapat membuat wanita merasa stress hanya karena tidak lagi memenang kendali atas tubuhnya dan merasa khawatir dan takut karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya (Widdowson, 2004).

Masalah yang sering terjadi selama kehamilan adalah berkurangnya aktivitas fisik sehingga 60% wanita menjadi tidak aktif selama periode ini. Di sisi lain, kurangnya kesadaran akan manfaat olahraga saat hamil, membuat wanita enggan untuk berolahraga. Olah raga saat hamil sangat direkomenasikan karena manfaatnya yang tinggi bagi kesehatan serta perawatan ibu dan janin. Olah raga selama kehamilan merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi komplikasi kehamilan seperti insomnia, rasa lelah, penambahan berat badan ibu yang berlebihan, nyeri punggung dan pinggang, nyeri panggul, sembelit, inkontinensia urin, hipertensi, diabetes gestasional, depresi, dan kecemasan. Ada berbagai jenis aktivitas fisik selama hamil, seperti yoga, senam hamil, Pilates, dan senam Kegel. Salah satu aktivitas fisik yang cenderung dilakukan ibu hamil adalah yoga kehamilan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga berkontribusi pada kesehatan fisik dan psikologis (Mottola & Artal, 2016)

Prenatal yoga merupakan bentuk modifikasi dari gerakan yoga regular, dimana gerakan pada prenatal yoga disesuaikan dengan perubahan postur ibu hamil. Hormon kehamilan seringkali menyebabkan ligament mengendur sehingga menyebabkan masalah pada tulang dan sendi terutama pada tulang kemaluan (*pubic bone*) yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Selain memodifikasi gerakan yoga untuk ibu hamil, prenatal yoga juga menekankan pada latihan pernapasan, peregangan, dan penguatan yang dapat membantu tubuh bersiap menghadapi persalinan (Sahu, 2020). Prenatal yoga memiliki manfaat dalam banyak hal. Secara fisik, prenatal yoga dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan tubuh yang baru, menghilangkan serta mengurangi ketidaknyamanan, dan mencegah kerusakan tubuh jangka panjang. Secara emosi, rutinitas pernafasan (pranayamas), relaksasi, dan meditasi yang diajarkan dalam prenatal yoga dapat membuat ibu merasa lebih kuat dalam melawan rasa takut, stress dan kekhawatiran (Widdowson, 2004).

Keikutsertaan ibu dalam kegiatan prenatal yoga dapat mendukung keberhasilan program pelayanan kesehatan ibu yang menjadi salah satu upaya dalam peningkatan kualitas pelayanan antenatal serta merupakan kebutuhan mendasar bagi seluruh ibu hamil dalam persiapan persalinan. Dalam kelas prenatal yoga ibu hamil tidak hanya diberikan latihan fisik saja, namun juga diberikan edukasi terkait kehamilan sehat, penanganan ketidaknyamanan umum pada kehamilan, tanda bahaya kehamilan, persiapan persalinan, posisi persalinan, serta edukasi terkait kehamilan dan persalinan lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Variable bebas dalam penelitian ini adalah usia ibu, pekerjaan ibu, dan dukungan suami serta variable terikatnya adalah keikutsertaan ibu hamil dalam kelas prenatal yoga. Subjek penelitian adalah ibu hamil primigravida di Kecamatan Driyorejo Kabupaten Gresik Jawa Timur pada bulan Mei – Juni 2023 sebanyak 42 orang. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan daftar kuesioner, kemudian data diolah dengan uji Chi Square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia ibu, pekerjaan ibu dan dukungan suami akan disajikan pada tabel berikut ini

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia ibu

Karakteristik	N	%
Usia Ibu		
20 – 24	15	35,7 %
25 – 29	21	50 %
30 - 34	6	6 %
Total	42	100%
Pekerjaan		
Bekerja	26	61,9 %
Tidak Bekerja	16	38,1 %
Total	42	100 %
Dukungan Suami		
Ya	28	66,7 %
Tidak	14	33,3 %
Total	42	100 %

Bedasarkan Tabel 1. Didapatkan hasil bahwa sebagian besar usia ibu hamil adalah 25-29 tahun, yaitu 21 orang (50 %), sebagian besar ibu hamil bekerja, yaitu 21 orang (61,9%), dan Sebagian besar ibu hamil mendapatkan dukungan dari suami, yaitu 28 orang (66,7%).

2. Hubungan Usia Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga

Tabel 2. Hubungan Usia Ibu, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ibu, dan Dukungan Suami dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga

Karakteristik	Mengikuti Prenatal Yoga		Tidak Mengikuti Prenatal Yoga		Total		*P value*
	n	%	n	%	n	%	
Usia Ibu							
20 – 24	7	33.3 %	8	38.1 %	15	35,7 %	**0.559**
25 – 29	12	57.1 %	9	42.9 %	21	50 %	
30 - 34	2	9.5 %	4	19 %	6	6 %	

Bedasarkan Tabel 2. Dari hasil hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,559 (>0,05) yang artinya usia ibu tidak berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Arimurti et al., (2022) dimana hasil analisis uji independensi chi-square didapatkan bahwa antara usia dengan partisipasi ibu hamil pada prenatal yoga di Klinik BidanQu tidak memiliki hubungan signifikan (*p value* 0,749; >0,05). Pada penelitian ini seluruh ibu hamil merupakan ibu dengan usia reproduksi sehat yaitu antara 20-34 tahun. Ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 35 tahun memiliki hasil yang cukup tinggi terhadap keikutsetaan. Ibu mengetahui akan pentingnya kebutuhan kesehatan selama masa kehamilan. Usia ibu hamil akan leboh baik bila tidak terlalu muda maupun terlalu tua. Pada ibu hamil yang usianya < 20 dan > 35 masuk dalam kondisi rentan. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut kondisi kandungan belum siap bereproduksi dan mengalami penurunnan fungsi. (Andarwulan et al., 2022)

3. Hubungan Pekerjaan Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga

Tabel 3. Hubungan Pekerjaan Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga

Karakteristik	Mengikuti Prenatal Yoga		Tidak Mengikuti Prenatal Yoga		Total		*P value*
	n	%	n	%	n	%	
Pekerjaan							
Bekerja	12	57,1 %	14	66,7 %	26	61,9 %	**0.525**
Tidak Bekerja	9	42,9 %	7	33.3%	16	38,1 %	

Bedasarkan Tabel 3. Dari hasil hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,525 (>0,05) yang artinya pekerjaan ibu tidak berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Septiana (2020) tentang Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil (*p value* = 0,014; <0,05). Ibu hamil yang bekerja memiliki sedikit waktu untuk mengikuti kelas prenatal yoga karena ibu hamil banyak menghabiskan waktu ditempat kerja, namun ibu hamil yang tidak bekerja juga menghabiskan waktu untuk mengurus pekerjaan rumahtangga. Sehingga perlu diberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang pentingnya melakukan prenatal yoga agar ibu dapat melaksanakannya secara rutin baik untuk ibu bekerja dan ibu tidak bekerja.

4. Hubungan Dukungan Suami dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga

Tabel 4. Hubungan Dukungan Suami dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga

Karakteristik	Mengikuti Prenatal Yoga		Tidak Mengikuti Prenatal Yoga		Total		*P value*
	n	%	n	%	n	%	
Dukungan Suami							
Ya	18	85,7 %	10	47,6 %	28	66,7 %	**0.009**
Tidak	3	14,3 %	11	52,4 %	14	33,3 %	

Bedasarkan Tabel 4. Dari hasil hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* 0,009 (<0,05) yang artinya dukungan suami berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kustini & Muthoharoh (2019) tentang Hubungan Antara Dukungan Suami dengan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Turi dimana didapatkan hasil bahwa dukungan suami berpengaruh signifikan (p-value 0,000; <0,05) terhadap pelaksanaan kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Turi tahun 2019. Dukungan suami terhadap istri dapat berupa dukungan fisik maupun psikis diantaranya hadir saat dibutuhkan, memberikan motivasi, perhatian, penerimaan atau dengan cara mencurahkan segenap hati, perasaan dan pikiran dengan jujur sesuai harapan ibu untuk lebih dicintai, diperhatikan dan dihargai. Penelitian lain tentang Pengaruh Latihan Prenatal Yoga, Kelas Edukasi Ibu hamil dan Peran Suami terhadap Kelancaran Proses

Persalinan oleh Aulianda (2022) didapatkan hasil bahwa ibu bersalin yang mendapatkan dukungan suami 5 kali lipat berpeluang proses persalinannya lancar dibandingkan ibu bersalin tanpa dukungan suami. Dukungan suami dapat berupa dorongan dan motivasi spiritual dan material bagi istrinya, serta dukungan fisik, psikologis, emosional, informasional, evaluasi, dan finansial. Kepuasan terhadap dukungan suami ditemukan memiliki pengaruh paling signifikan terhadap ketakutan dalam persalinan. Semakin tidak puas seorang wanita, maka semakin besar ketakutannya terhadap persalinan. Dukungan yang dibutuhkan oleh ibu hamil adalah dukungan suportif seperti keterlibatan antenatal hingga persalinan dan melakukan aktivitas bersama dengan suami (Marcelina et al., 2019)

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang faktor yang mempengaruhi ibu hamil primigravida mengikuti kelas prenatal yoga menunjukkan bahwa :

1. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan suami (*p value* = 0.009) dengan keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia ibu (*p value* = 0.009) dan pekerjaan ibu (*p value* = 0.009) dengan keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga.

DAFTAR REFERENSI

Andarwulan, S., Latifah, A., & Latifah, Y. K. W. (2022). KEIKUTSERTAAN IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP PRENATAL YOGA: Analysis Factors of Participations Pregnant Mothers Third Trimester On Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*.

Arimurti, I. S., Rahmi, J., Setyaningsih, P. H., & Chusni, I. (2022). Faktor-Faktor Keikutsertaan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil. *Edu Dharma Journal ISSN*, *06*(02).

Arum, S., Fauziah, Erlinawati, Apriyanti, F., Mariati, I., Anggeriyane, E., Miraati, Widiyanti, S., & Syahda, S. (2021). *Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas di Masa New Normal*. Insania.

Aulianda, R. (2022). Pengaruh Latihan Prenatal Yoga, Kelas Edukasi Ibu hamil dan Peran Suami terhadap Kelancaran Proses Persalinan. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, *2*(2), 319–326. https://doi.org/10.53801/sjki.v2i2.96

Dinkes Jawa Timur. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. www.dinkes.jatimprov.go.id

Kemenkes RI. (2021). *Permenkes No 21 tahun 2021 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan dan Masa Sesudah Melahirkan*

, *Pelayanan Kontrasepsi dan Pelayanan Kesehatan Seksual*. https://peraturan.go.id/id/permenkes-no-21-tahun-2021

Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. www.pusdatin.kemenkes.go.id

Kustini, & Muthoharoh, H. (2019). Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil Di Puskesmas Turi. *Jurnal Midpro*, *11*(2), 94. https://doi.org/10.30736/md.v11i2.104

Marcelina, L. A., Rachmawati, I. N., & Ungsianik, T. (2019). Dissatisfaction with the husband support increases childbirth fear among Indonesian primigravida. *Enfermeria Clinica*, *29*(Insc 2018), 379–383. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.047

Mottola, M. F., & Artal, R. (2016). Fetal and maternal metabolic responses to exercise during pregnancy. *Early Human Development*, *94*, 33–41. https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2016.01.008

Sahu, R. (2020). *Yoga For Beginners: Prenatal Yoga: The Complete Guide to Master Prenatal Yoga; Benefits, Essentials, Pranayamas, Asanas (with Pictures)*. Rohit Sahu.

Septiana, M. (2020). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil. *Cendekia Medika*, *5*(1), 24–31. https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.4

Widdowson, R. (2004). *Yoga untuk Kehamilan* (F. F. Agriningrum (ed.)). Penerbit Erlangga.