

DUKUNGAN SUAMI DAN KELUARGA TERHADAP PERUBAHAN FISIK DAN PSIKOLOGI PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SEDAYU I BANTUL

HUSBAND AND FAMILY SUPPORT ON PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL CHANGES IN PREGNANT WOMEN AT SEDAYU I HEALTH CENTER, BANTUL

Endah Becti¹, Nurul Ariningtyas², Prita Mawarsih³, Silky Diana Sugesti⁴, Amita⁵,
Indriyani⁶, Tasya Yajira⁷, Hasanah Rizka⁸

¹Puskesmas Sedayu I Bantul

^{2,3,4,5,6,7,8} Prodi DIII Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta
nurul.ariningtyas@uim-yogya.ac.id

INTISARI

Latar Belakang: Kehamilan merupakan fase penting yang disertai perubahan fisik dan psikologis signifikan pada perempuan. Dukungan dari suami dan keluarga terbukti berperan penting dalam menjaga kesejahteraan ibu hamil, menurunkan risiko stres, serta meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan. Namun, keterlibatan suami dalam pendampingan kehamilan masih tergolong rendah di berbagai komunitas. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang melibatkan pasangan secara langsung dalam memahami dinamika kehamilan.

Tujuan: Meningkatkan pemahaman dan keterlibatan suami serta keluarga dalam mendampingi ibu hamil melalui penyuluhan partisipatif berbasis keluarga.

Metode: Penyuluhan dilaksanakan secara luring pada 9 November 2025 di Aula Kalurahan Argomulyo, Sedayu, Bantul, dengan melibatkan 20 pasangan ibu hamil dan suami. Metode yang digunakan meliputi ceramah, pemutaran video, roleplay, refleksi spiritual, diskusi interaktif, serta senam yoga kehamilan. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan berat badan, lingkaran lengan atas, dan tekanan darah sebagai data awal peserta.

Kesimpulan: Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi suami dalam mendampingi kehamilan. Metode penyuluhan yang interaktif dan kontekstual terbukti efektif dalam membangun empati, memperkuat komunikasi pasangan, dan menanamkan nilai spiritual dalam perawatan kehamilan. Kegiatan ini direkomendasikan untuk direplikasi di wilayah kerja Puskesmas lain sebagai bagian dari promosi kesehatan maternal berbasis keluarga.

Kata Kunci: Dukungan, Kehamilan, Fisik, Psikologi, Edukasi.

ABSTRACT

Background: Pregnancy is an important phase accompanied by significant physical and psychological changes in women. Support from husbands and family has been proven to play an important role in maintaining the well-being of pregnant women, reducing the risk of stress, and increasing readiness for childbirth. However, the involvement of husbands in pregnancy support is still relatively low in various communities. Therefore, educational interventions that directly involve couples in understanding the dynamics of pregnancy are needed.

Objective: To improve the understanding and involvement of husbands and families in supporting pregnant women through family-based participatory counseling.

Method: The counseling session was conducted offline on November 9, 2025, in the Argomulyo Village Hall, Sedayu, Bantul, involving 20 pregnant women and their husbands. The methods used included lectures, video presentations, roleplay, spiritual reflection, interactive discussions, and prenatal yoga exercises. The activity began with measurements of body weight, upper arm circumference, and blood pressure as baseline data for the participants.

Conclusion: This activity successfully increased awareness and participation of husbands in accompanying pregnancy. Interactive and contextual counseling methods proved effective in building empathy, strengthening couple communication, and instilling spiritual values in pregnancy care. This activity is recommended to be replicated in other Puskesmas work areas as part of family-based maternal health promotion.

Keywords: Support, Pregnancy, Physical, Psychological, Education.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase yang melibatkan perubahan fisik dan psikologis signifikan bagi perempuan, di mana dukungan sosial dari suami dan keluarga berperan penting dalam menentukan kesejahteraan maternal dan hasil kehamilan. Studi kohort menunjukkan bahwa dukungan antenatal dari pasangan berkaitan dengan perbaikan variabel psikologis, perilaku kesehatan, dan beberapa hasil kehamilan¹. Bukti sistematis juga mengindikasikan bahwa keterlibatan suami dalam perawatan antenatal di negara berpenghasilan menengah dan rendah meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan ibu dan potensi hasil yang lebih baik².

Berdasarkan rekomendasi organisasi kesehatan internasional, pendekatan yang mengajak suami dan keluarga dalam program kesehatan reproduksi dan maternal dapat memperkuat keputusan keluarga, akses layanan, dan praktik kesehatan yang mendukung ibu dan bayi³. Panduan program dan praktik lapangan menekankan strategi partisipatif, edukasi pasangan, dan aktivitas berbasis komunitas sebagai komponen efektif untuk meningkatkan keterlibatan pria dalam kesehatan ibu dan anak⁴.

Kegiatan yang diselenggarakan oleh Universitas Islam Mulia Yogyakarta (UIMY) bekerja sama dengan Puskesmas Sedayu 1 Bantul pada 9 November 2025 merupakan wujud pengabdian kepada masyarakat (Tri Dharma Perguruan Tinggi) yang menggabungkan edukasi, praktik, dan sinergi akademik dan praktis. Kegiatan ini melibatkan dosen Prodi D3 Kebidanan Nurul Ariningtyas, Bidan Koordinator Puskesmas Endah Becti, S.Tr.Keb., Bdn, serta mahasiswa Prodi Kebidanan semester 5, dan dirancang untuk meningkatkan pemahaman pasangan tentang perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan serta mendorong peran aktif suami dan keluarga sebagai pendamping.

Data cakupan layanan kesehatan maternal di wilayah kerja Puskesmas, data demografis dan indikator kesehatan Kabupaten Bantul menunjukkan kebutuhan intervensi edukatif yang terfokus pada keluarga. Menurut publikasi Kabupaten Bantul Dalam Angka 2024 yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik Kabupaten Bantul⁵, data kependudukan dan indikator reproduksi memberikan gambaran beban layanan maternal di tingkat kabupaten dan kecamatan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa dukungan suami dan keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan ibu hamil, baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian oleh Wulandari *et al.* (2023)⁶ menemukan bahwa dukungan suami yang rendah berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan ibu hamil usia remaja menjelang persalinan, terutama pada trimester ketiga, yang merupakan fase paling rentan secara emosional. Selain itu, studi oleh Cahyaningtyas *et al.* (2022)⁷ di Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa ibu nifas yang tidak mendapatkan dukungan optimal dari suami memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi postpartum, dengan prevalensi mencapai 27,5% dari total responden. Temuan ini memperkuat pentingnya keterlibatan suami sejak masa kehamilan, bukan hanya pascapersalinan. Dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari pasangan terbukti dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan kepatuhan terhadap kunjungan antenatal, serta memperkuat kesiapan ibu menghadapi proses persalinan dan peran sebagai orang tua. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan yang melibatkan pasangan suami istri, seperti yang dilakukan di Kalurahan Argomulyo, Sedayu, menjadi sangat relevan dan strategis dalam mendukung pencapaian indikator kesehatan ibu dan anak di tingkat komunitas.

Desain kegiatan yang mencakup penyuluhan audiovisual, diskusi interaktif, simulasi peran (role play), kartu refleksi, dan senam yoga kehamilan selaras dengan bukti bahwa intervensi yang bersifat partisipatif dan kontekstual lebih efektif dalam mengubah pengetahuan dan perilaku keluarga terkait kesehatan maternal². Selain itu, fokus pada aspek psikososial dan spiritual menambah dimensi holistik yang relevan dengan kebutuhan komunitas lokal.

Dengan mengaitkan praktik lapangan dan bukti ilmiah, kegiatan ini tidak hanya memenuhi tujuan edukatif jangka pendek tetapi juga berpotensi memperkuat kapasitas keluarga dalam mendukung kehamilan yang sehat, menurunkan risiko stres maternal, dan meningkatkan keterkaitan antara layanan kesehatan primer dan institusi pendidikan tinggi. Implikasi praktisnya meliputi rekomendasi untuk memperluas model ini ke fasilitas lain, mengintegrasikan evaluasi hasil jangka menengah, dan mendokumentasikan video atau modul pelatihan untuk replikasi berbasis bukti.

Gambar 1. Peserta Kegiatan sedang Mengisi Daftar Hadir

METODE

Metode Pelaksanaan Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan secara luring (luar jaringan). Metode pelaksanaan kegiatannya adalah Ceramah dan Tanya Jawab dengan menggunakan Video. Tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan adalah sebagai berikut:

1. Pra Pembukaan; Pengisian Daftar Hadir, pemeriksaan Berat Badan (BB), Lingkar Lengan Atas (Lila) dan Tekanan Darah (TD).
2. Pembukaan
 - a. Salam dan Perkenalan
 - b. Menjelaskan Maksud dan Tujuan
 - c. Memutarkan Video
3. Pendalaman materi secara sistematis
 - a. Roleplay
 - b. Refleksi
 - c. Diskusi Interaktif
4. Acara ditutup dengan Senam Yoga Kehamilan dan Do'a Bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan secara luring pada tanggal 9 November 2025 di Aula Kalurahan Argomulyo, Sedayu, Bantul diikuti oleh 20 pasangan ibu hamil dan suami/keluarganya. Kegiatan ini berlangsung dalam suasana partisipatif dan antusias, dengan pelibatan aktif peserta pada setiap tahapan kegiatan.

Sebelum sesi penyuluhan dimulai, peserta melakukan pengisian daftar hadir dan mengikuti pemeriksaan kesehatan dasar yang meliputi berat badan (BB), lingkar lengan atas (LILA), dan tekanan darah (TD). Hasil pemeriksaan ini digunakan sebagai data awal untuk memahami kondisi fisik ibu hamil dan sebagai bahan refleksi dalam sesi diskusi. Sebagian besar peserta menunjukkan status gizi dan tekanan darah dalam kategori normal.



Kegiatan dibuka dengan salam dan perkenalan dari tim pelaksana, dilanjutkan dengan penjelasan maksud dan tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pemahaman suami dan keluarga terhadap perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Sebagai pemantik, peserta diajak menyaksikan video edukatif berdurasi 5:05 menit yang menggambarkan dinamika perubahan emosional dan fisik ibu hamil serta pentingnya peran suami dan keluarga dalam menciptakan lingkungan yang suportif. Video ini berhasil membangun suasana reflektif dan menjadi titik awal diskusi yang hidup.



Gambar 2. Cuplikan Audiovisual Materi Penyuluhan



Gambar 3. Kolaborasi Pemateri; Dosen, Bidan Puskesmas, dan Mahasiswa

Materi disampaikan secara sistematis dengan pendekatan yang menggabungkan roleplay, refleksi bersama, dan diskusi interaktif. Dalam sesi roleplay, peserta diperankan dalam skenario kehidupan sehari-hari antara suami dan istri selama kehamilan. Simulasi ini membantu peserta memahami pentingnya komunikasi empatik, dukungan emosional, dan pembagian peran dalam rumah tangga.



Gambar 4. Sesi Pendalaman Materi

Sesi reflektif dilakukan dengan membagikan kartu refleksi berisi kutipan spiritual dan motivasi. Peserta diminta membaca dan mengaitkan pesan tersebut dengan pengalaman pribadi, yang kemudian dibagikan dalam kelompok kecil. Diskusi interaktif berlangsung dinamis, dengan peserta mengajukan pertanyaan seputar perubahan hormonal, cara mengelola emosi, dan bagaimana suami dapat membantu secara konkret. Beberapa peserta menyampaikan pengalaman pribadi yang memperkaya diskusi dan memperkuat rasa kebersamaan.



Gambar 6. Pembagian Doorprize bagi Peserta Aktif

Kegiatan ditutup dengan senam yoga kehamilan yang dipandu oleh bidan dari Puskesmas Sedayu I dan mahasiswa praktik. Senam ini bertujuan untuk meningkatkan relaksasi, memperbaiki postur tubuh, dan mengurangi ketegangan otot ibu hamil. Setelah itu, seluruh peserta mengikuti doa bersama sebagai bentuk penutup yang menguatkan nilai spiritual dan kebersamaan dalam mendampingi proses kehamilan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman terhadap peran keluarga dalam mendampingi kehamilan. Suami peserta menyatakan bahwa kegiatan ini membuka wawasan baru mengenai pentingnya keterlibatan aktif dalam mendukung istri, baik secara emosional maupun praktis.



Gambar 5. Kartu Refleksi



Gambar 7. Foto Bersama

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang melibatkan pasangan suami istri secara langsung mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya peran keluarga dalam mendampingi ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh House (1981)⁸, yang membagi dukungan sosial ke dalam empat dimensi: dukungan emosional,

informasional, instrumental, dan penghargaan. Dalam konteks kehamilan, dukungan emosional dari suami seperti empati dan perhatian, serta dukungan instrumental seperti membantu pekerjaan rumah tangga, terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan ibu hamil (Cutrona & Russell, 1990)⁹.

Lebih lanjut, pendekatan ini juga relevan dengan kerangka kesehatan maternal yang menempatkan kehamilan sebagai proses biopsikososial. Perubahan fisiologis selama kehamilan sering kali disertai dengan perubahan psikologis, seperti kecemasan, ketidaknyamanan, dan ketidakpastian. Studi oleh Wulandari, Syamsiah, & Khoirunnisa (2023)⁶ menunjukkan bahwa rendahnya dukungan suami berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan pada ibu hamil usia remaja, terutama pada trimester akhir. Selain itu, penelitian oleh Cahyaningtyas, Estiningtyas, & Noorlitasari (2022)⁷ menemukan bahwa ibu nifas yang tidak mendapatkan dukungan optimal dari suami memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi postpartum, dengan prevalensi mencapai 27,5% dari total responden.

Kegiatan ini juga mencerminkan prinsip andragogi sebagaimana dikembangkan oleh Knowles (1984)¹⁰, yang menyatakan bahwa orang dewasa belajar lebih efektif ketika materi yang disampaikan relevan dengan pengalaman hidup mereka, bersifat problem-centered, dan disampaikan melalui metode partisipatif. Penggunaan media video, simulasi peran (roleplay), kartu refleksi, dan diskusi interaktif terbukti mampu membangun keterlibatan peserta secara aktif dan emosional. Hal ini memperkuat efektivitas penyuluhan sebagai sarana perubahan perilaku berbasis pengalaman.

Dari sisi pendekatan keluarga, kegiatan ini mendukung konsep edukasi berbasis keluarga yang menempatkan keluarga sebagai unit utama dalam promosi kesehatan. WHO (2015)¹¹ dalam dokumen resminya merekomendasikan keterlibatan laki-laki dalam layanan kesehatan ibu dan anak sebagai strategi penting untuk meningkatkan akses, kualitas, dan keberlangsungan perawatan maternal. Dengan melibatkan suami secara langsung dalam penyuluhan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun komitmen bersama dalam mendampingi proses kehamilan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis keluarga yang dirancang secara partisipatif dan

kontekstual dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesiapan keluarga menghadapi kehamilan dan persalinan. Temuan ini memperkuat urgensi replikasi model serupa di wilayah kerja Puskesmas lainnya, dengan penyesuaian lokal dan pelibatan lintas sektor sebagai bagian dari penguatan layanan primer dan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan oleh Universitas Islam Mulia Yogyakarta bekerja sama dengan Puskesmas Sedayu I di Kalurahan Argomulyo, Sedayu, Bantul, berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasangan suami istri mengenai pentingnya dukungan terhadap ibu hamil. Melalui pendekatan edukatif yang partisipatif meliputi ceramah, pemutaran video, roleplay, refleksi spiritual, diskusi interaktif, dan senam yoga kehamilan peserta menunjukkan keterlibatan aktif dan antusiasme tinggi. Hasil observasi dan tanggapan peserta mengindikasikan bahwa metode ini efektif dalam membangun empati, meningkatkan kesiapan suami sebagai pendamping kehamilan, serta memperkuat peran keluarga sebagai unit utama dalam menjaga kesehatan maternal.

Simpulan ini memperkuat temuan dalam literatur bahwa dukungan sosial dari pasangan berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil, menurunkan risiko kecemasan dan stres, serta meningkatkan kualitas hubungan keluarga selama masa kehamilan. Kegiatan ini juga menjadi wujud nyata pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pengabdian kepada masyarakat yang berbasis kolaborasi lintas sektor dan pendekatan edukatif yang kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

1. M. E., Rich-Edwards, J. W., Gillman, M. W., Wright, R., & Taveras, E. M. (2016). The Influence Of Antenatal Partner Support On Pregnancy Outcomes. *Journal of Women's Health*, 25(7), 672–679. <https://doi.org/10.1089/jwh.2015.5462>
2. Dedih Suandi, Pauline Williams, Sohinee Bhattacharya. (2020). Does Involving Male Partners In Antenatal Care Improve Healthcare Utilisation? Systematic Review And Meta-Analysis Of The Published Literature From Low- And Middle-Income Countries. *International Health, Volume 12*,

- Issue 5, September 2020, Pages 484–498, <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihz073>
3. PMNCH-Partnership for Maternal, Newborn and Child Health. (2013). *Knowledge Summary: Women's and Children's Health*. Promundo, UNFPA, World Health Organization.
 4. Mancare-Global Fatherhood Campaign. (2013). *GUIDE FOR MENCARE PARTNERS: Male Engagement in Maternal, Newborn, and Child Health/Sexual Reproductive Health and Rights*. Mancare, Promundo, Plan International, Canada.
 5. Badan Pusat Statistik Kabupaten Bantul. (2024). *Kabupaten Bantul Dalam Angka 2024*. BPS Bantul, Nomor Katalog: 1102001.3402, Nomor Publikasi: 34020.24002, ISSN/ISBN : 0215-5184.
 6. Wulandari, S., Syamsiah, S., & Khoirunnisa, R. (2023). Hubungan Peran Bidan, Dukungan Suami, dan Akses Informasi dengan Kecemasan Ibu Hamil Usia Remaja dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Johar Baru. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, p-issn: 2746-198X, e-issn 2746-3486 Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 hal 456-469, DOI : <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9348>
 7. Cahyaningtyas, A. Y., Estiningtyas, & Noorlitasari. (2022). Pengaruh Dukungan Suami terhadap Kejadian Depresi Postpartum pada Ibu Nifas di Kabupaten Sukoharjo. *STIKes Mitra Husada Karanganyar. Vol 3 No 2 (2019): MATERNAL (JURNAL ILMIAH)*, DOI: <https://doi.org/10.54877/maternal.v3i2.752>
 8. House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
 9. Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). *Type Of Social Support And Specific Stress: Toward a Theory Of Optimal Matching*. In *Social support: An interactional view* (pp. 319–366). Wiley.
 10. Knowles, M. S. (1984). *The Adult Learner: A Neglected Species (3rd ed.)*. Gulf Publishing.
 11. World Health Organization. (2015). *WHO recommendations on health promotion interventions for maternal and newborn health 2015*. Geneva: WHO. <https://iris.who.int/handle/10665/172427>