



Senam Ibu Hamil dan Edukasi Persalinan Aman untuk Meningkatkan Kesiapan Fisik dan Psikologis Menghadapi Persalinan di Kelurahan Terumbu Kecamatan Kasemen

**Retno Kumalasari¹, Rica Arie Shintami², Sylvia Meristika Rachman³,
Siti Isnaeni⁴**

^{1,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa, Serang, Indonesia

^{2,3} Diploma Tiga Kebidanan, Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada, Indonesia

*Corresponding author: retnokumalasari1287@gmail.com

Received 18-08-2026

Revised 11-09-2026

Published 24-09-2026

ABSTRAK

Persiapan menghadapi persalinan tidak hanya membutuhkan pengetahuan mengenai proses persalinan dan tanda-tanda bahaya, tetapi juga kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memfasilitasi senam ibu hamil dan edukasi persalinan aman di Kelurahan Terumbu, Kecamatan Kasemen. Kegiatan dilaksanakan seminggu sekali selama tiga minggu, yaitu pada 18 Juli, 25 Juli, dan 1 Agustus 2026, bersama mahasiswa KKM Kelompok 5 Universitas Bina Bangsa dan diikuti 13 ibu hamil. Metode kegiatan menggunakan pendidikan masyarakat dan pelatihan melalui senam kehamilan, teknik pernapasan dan relaksasi, edukasi tanda persalinan, tanda bahaya kehamilan dan persalinan, kesiapan rujukan, serta dukungan keluarga. Seluruh sesi terlaksana sesuai jadwal dengan tingkat keterlaksanaan 100%. Program menghasilkan pendampingan berulang yang mengintegrasikan latihan fisik dan edukasi persalinan untuk mendukung kesiapan ibu menghadapi persalinan. Namun, karena belum tersedia pengukuran pre-test dan post-test maupun skala kecemasan, perubahan tingkat kesiapan fisik dan psikologis peserta belum dapat dikuantifikasi. Kegiatan selanjutnya perlu dilengkapi dengan evaluasi menggunakan instrumen terstandar serta diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam kelas ibu hamil.

Kata kunci: Senam ibu hamil; Persalinan aman; Kesiapan fisik; Kesiapan psikologis; Edukasi prenatal

ABSTRACT

Preparing for childbirth requires not only knowledge of the labor process and warning signs but also the physical and psychological readiness of pregnant women. This community service activity aimed to facilitate pregnancy exercise and safe childbirth education in Terumbu Village, Kasemen District. The activity was conducted once a week for three weeks, on July 18, July 25, and August 1, 2026, in collaboration with students of KKM Group 5, Universitas Bina Bangsa, and was attended by 13 pregnant women. The activity used community education and training methods through pregnancy exercise, breathing and relaxation techniques, education on signs of labor, warning signs during pregnancy and childbirth, referral preparedness, and family support. All sessions were conducted as scheduled, achieving a 100% implementation rate. The program provided repeated assistance integrating physical exercise and childbirth education to support maternal readiness for childbirth. However, because no pre-test and post-test measurements or anxiety scale were available, changes in participants' physical and psychological readiness could not yet be quantified. Future activities should include evaluation using standardized instruments and be sustainably integrated into maternal classes.

Keywords: *Pregnancy exercise; Safe childbirth; Physical readiness; Psychological readiness; Prenatal education*



PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang dapat disertai perubahan fisik, ketidaknyamanan, kekhawatiran, serta kebutuhan adaptasi psikologis. Persiapan menghadapi persalinan karena itu tidak cukup hanya berorientasi pada informasi tentang tempat dan penolong persalinan, tetapi juga perlu membantu ibu mengenali tubuhnya, berlatih mengendalikan napas dan relaksasi, memahami tanda persalinan, serta mengetahui kapan harus mencari pertolongan. Pendekatan promotif-preventif yang menggabungkan latihan fisik terarah dan pendidikan kesehatan dapat menjadi bentuk pendampingan komunitas yang mudah diterapkan pada kelompok ibu hamil (Vitania et al., 2026).

Kesiapan psikologis penting karena pengalaman kehamilan dan persalinan dipengaruhi oleh rasa aman, dukungan, serta kemampuan ibu memahami situasi yang dihadapi. Dukungan yang sesuai kebutuhan ibu selama kehamilan dan persalinan berhubungan dengan pengalaman yang lebih positif (Arifah et al., 2024; Hoffmann et al., 2023). Selama persalinan, dukungan pendamping juga dapat meningkatkan kenyamanan dan kepuasan ibu apabila diberikan secara responsif dan sesuai kebutuhan (Balcik Colak et al., 2025; Wanyenze et al., 2022).

Pendidikan prenatal merupakan komponen penting untuk memperkuat pengetahuan, sikap, dan keyakinan diri. Intervensi prenatal berbasis media maupun pendidikan terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu (Hernawati et al., 2025). Kajian tentang edukasi pada gangguan hipertensi dalam kehamilan juga menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dapat memperbaiki pengetahuan ibu (Gholami et al., 2022), sedangkan program edukasi pada kondisi kehamilan berisiko dapat meningkatkan persepsi risiko, self-efficacy, dan kepatuhan terhadap perilaku sehat (Hussien et al., 2024; Yilmaz & Oskay, 2026). Edukasi juga harus mencakup pengenalan tanda bahaya karena kemampuan mengenali kondisi yang membutuhkan pertolongan berhubungan dengan keputusan mencari layanan yang tepat (Yunitasari et al., 2023).

Selain kesiapan individu, dukungan keluarga tetap menjadi bagian dari persiapan persalinan. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa dukungan suami berkaitan dengan partisipasi ibu dalam kelas ibu hamil (Neny & Endang, 2022), sementara dukungan pasangan sejak persiapan hingga kelahiran membantu ibu merasa didampingi (Adiwasono, 2022). Penelitian pada pasangan juga memperlihatkan bahwa persepsi terhadap keterlibatan laki-laki selama kehamilan dapat berbeda antara suami dan istri, sehingga komunikasi dan pembagian peran perlu dibangun secara eksplisit (Huang et al., 2025).

Kesiapsiagaan persalinan juga memerlukan keputusan praktis terkait fasilitas, transportasi, dukungan, dan rujukan. Birth Preparedness and Complication Readiness dipengaruhi oleh pengetahuan, kontak antenatal, dukungan sosial, dan pengambilan keputusan (Singh et al., 2024; Tafasa et al., 2024). Keterlibatan pasangan dalam pemanfaatan layanan maternal juga ditemukan pada berbagai konteks, termasuk

dukungan untuk akses antenatal dan pengambilan keputusan keluarga (Shaw et al., 2023; Wulandari et al., 2017).

Berdasarkan hasil observasi dan komunikasi awal dengan masyarakat di Kelurahan Terumbu, Kecamatan Kasemen, persiapan menghadapi persalinan masih memerlukan penguatan melalui pendampingan yang dilakukan secara langsung dan berkelanjutan. Ibu hamil membutuhkan penguatan tidak hanya dalam memperoleh informasi mengenai persalinan, tetapi juga dalam mempraktikkan aktivitas fisik yang sesuai, teknik pernapasan dan relaksasi, mengenali tanda persalinan dan tanda bahaya, serta mempersiapkan dukungan keluarga dan kemungkinan rujukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap kegiatan promotif dan preventif yang mengintegrasikan latihan fisik dengan edukasi persalinan dalam satu rangkaian kegiatan.

Kelurahan Terumbu, Kecamatan Kasemen merupakan salah satu lokasi kegiatan Kuliah Kerja Mahasiswa Universitas Bina Bangsa. Kehadiran mahasiswa KKM Kelompok 5 Universitas Bina Bangsa menjadi peluang untuk memperkuat kegiatan promotif-preventif yang dekat dengan masyarakat. Sebagai respons terhadap kebutuhan tersebut, tim pengabdian bersama mahasiswa KKM Kelompok 5 menyelenggarakan senam ibu hamil dan edukasi persalinan aman secara berulang selama tiga minggu. Kegiatan dirancang agar ibu hamil tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh pengalaman praktik melalui gerakan senam, latihan pernapasan dan relaksasi, serta diskusi mengenai tanda persalinan, tanda bahaya, kesiapan rujukan, dan dukungan keluarga. Pendekatan berulang diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami kembali materi dan mempraktikkan keterampilan yang diberikan dalam suasana pendampingan kelompok. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memfasilitasi kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui rangkaian senam ibu hamil dan edukasi persalinan aman di Kelurahan Terumbu, Kecamatan Kasemen.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Terumbu, Kecamatan Kasemen, Kota Serang, Banten. Pelaksanaan dilakukan secara berulang sekali setiap minggu selama tiga minggu, yaitu pada 18 Juli 2026, 25 Juli 2026 dan 1 Agustus 2026. Kegiatan dilaksanakan oleh tim pengabdian bersama mahasiswa KKM Kelompok 5 Universitas Bina Bangsa. Sasaran yang terjangkau sebanyak 13 ibu hamil.

Metode pengabdian menggunakan pendidikan masyarakat dan pelatihan. Pendidikan masyarakat digunakan untuk menyampaikan materi persalinan aman, sedangkan pelatihan digunakan untuk mempraktikkan senam ibu hamil, teknik pernapasan, dan relaksasi. Model tiga pertemuan dipilih agar materi dapat diberikan bertahap, peserta memperoleh kesempatan mengulang praktik, dan topik persiapan persalinan dapat diperkuat dari minggu ke minggu.

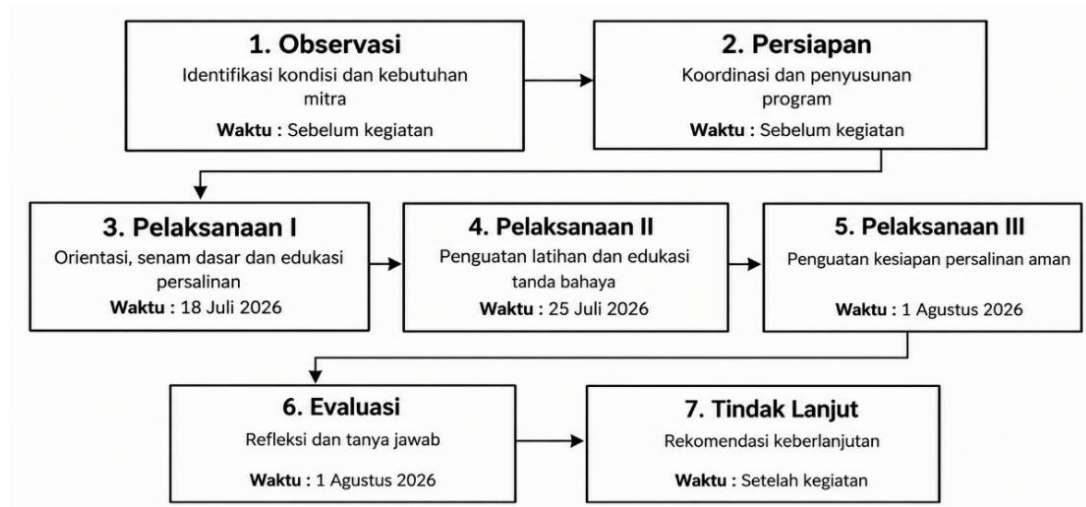
Rangkaian senam disusun dalam bentuk gerak ringan yang sesuai untuk kegiatan kelompok ibu hamil, meliputi pemanasan, latihan mobilitas dan peregangan ringan, latihan pernapasan-relaksasi, gerak inti yang nyaman, serta pendinginan. Pesan keselamatan menekankan bahwa senam tidak menggantikan pemeriksaan antenatal; gerakan harus dihentikan apabila ibu merasa tidak nyaman, dan ibu dengan keluhan atau kondisi risiko perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Kegiatan edukasi mencakup tanda-tanda persalinan, tanda bahaya kehamilan dan persalinan, persiapan tempat dan penolong persalinan, dukungan keluarga, transportasi, dokumen/jaminan, serta kesiapan rujukan.

Tahapan Kegiatan

Pertemuan pertama pada 18 Juli 2026 difokuskan pada orientasi program, pengenalan manfaat aktivitas fisik yang aman selama kehamilan, praktik senam dasar dan pernapasan, serta edukasi mengenai perubahan tubuh dan tanda-tanda awal persalinan. Diskusi diarahkan agar peserta mampu membedakan keluhan umum kehamilan dengan kondisi yang perlu dikonsultasikan.

Pertemuan kedua pada 25 Juli 2026 berisi pengulangan gerakan dasar, latihan mobilitas, pernapasan dan relaksasi, kemudian dilanjutkan edukasi tanda bahaya serta pentingnya mencari pertolongan tanpa penundaan. Peserta diajak mendiskusikan siapa yang akan dihubungi, bagaimana transportasi disiapkan, dan fasilitas kesehatan tujuan apabila muncul kondisi yang membutuhkan evaluasi.

Pertemuan ketiga pada 1 Agustus 2026 digunakan untuk mengulang rangkaian senam, memperkuat teknik pernapasan-relaksasi yang dapat digunakan sebagai strategi coping nonfarmakologis, serta merangkum persiapan persalinan aman. Edukasi menekankan peran keluarga, kesiapan kebutuhan ibu dan bayi, rencana tempat persalinan, pendamping, kontak tenaga kesehatan, dan rujukan. Di akhir kegiatan dilakukan refleksi lisan dan tanya jawab. Alur kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disajikan dalam gambar 1.



Gambar 1. Alur Tahapan Kegiatan

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan berdasarkan indikator proses dan keterjangkauan sasaran. Dari tiga sesi kegiatan yang telah direncanakan, seluruh sesi dapat terlaksana sesuai jadwal, yaitu pada 18 Juli, 25 Juli, dan 1 Agustus 2026. Pelaksanaan kegiatan mencakup senam ibu hamil, latihan pernapasan dan relaksasi, serta edukasi mengenai persalinan aman. Seluruh rangkaian kegiatan dapat diikuti oleh 13 ibu hamil yang menjadi sasaran kegiatan. Dengan demikian, dari aspek keterlaksanaan program, kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

Evaluasi hasil berupa pengukuran perubahan pengetahuan, kesiapan fisik, dan kesiapan psikologis belum dilakukan menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Oleh karena itu, keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil belum dapat dinyatakan dalam bentuk perubahan skor secara kuantitatif. Evaluasi pada akhir kegiatan dilakukan melalui refleksi lisan dan tanya jawab untuk memperoleh gambaran mengenai pemahaman dan pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan dapat dilaksanakan secara konsisten dalam tiga kali pertemuan dan menjangkau seluruh peserta yang mengikuti rangkaian kegiatan. Namun, keterlaksanaan kegiatan tidak dapat diartikan sebagai bukti adanya peningkatan kesiapan fisik dan psikologis peserta. Evaluasi lanjutan dengan menggunakan instrumen terstandar dan desain pre-test-post-test diperlukan untuk mengukur perubahan pengetahuan, kesiapan persalinan, serta aspek psikologis ibu hamil secara lebih objektif.

HASIL KEGIATAN

Kegiatan senam ibu hamil dan edukasi persalinan aman dilaksanakan dalam tiga pertemuan berturut-turut dengan interval satu minggu. Seluruh jadwal yang direncanakan dapat direalisasikan pada 11, 18, dan 25 Juli 2026. Sasaran yang terjangkau dalam rangkaian program sebanyak 13 ibu hamil. Pelaksanaan berulang memungkinkan materi edukasi dan praktik senam disusun secara bertahap, dari pengenalan gerak dan tanda persalinan, penguatan tanda bahaya dan kesiapan rujukan, hingga pengulangan praktik serta pemantapan rencana persalinan.

Tabel 1. Pelaksanaan Senam Ibu Hamil dan Edukasi Persalinan Aman di Kelurahan Terumbu, Juli 2026

Pertemuan	Tanggal	Fokus kegiatan	Status
1	18 Juli 2026	Senam dasar, pernapasan, edukasi tanda persalinan	Terlaksana
2	25 Juli 2026	Senam, relaksasi, tanda bahaya dan kesiapan rujukan	Terlaksana
3	1 Agustus 2026	Pengulangan senam, relaksasi, pemantapan persiapan persalinan	Terlaksana

**Sumber: Data pelaksanaan kegiatan pengabdian, 2026.*



Gambar 2. Pelaksanaan senam ibu hamil bersama peserta di Kelurahan Terumbu.

Capaian Pelaksanaan Program

Secara kuantitatif, indikator proses menunjukkan tiga dari tiga sesi yang direncanakan terlaksana, sehingga capaian keterlaksanaan adalah 100%. Program menjangkau 13 ibu hamil dalam satu rangkaian kegiatan. Jumlah peserta yang relatif kecil memungkinkan pendekatan kelompok yang lebih interaktif, terutama untuk koreksi gerak secara umum, diskusi tanda persalinan, serta tanya jawab mengenai kekhawatiran menjelang persalinan. Namun, data kehadiran individual pada setiap tanggal tidak tersedia sehingga naskah tidak menghitung tingkat retensi peserta per sesi.

Tabel 2. Capaian Proses Kegiatan di Kelurahan Terumbu, Juli 2026

Indikator	Target/Program	Realisasi	Capaian
Frekuensi kegiatan	3 sesi	3 sesi	100%
Interval pelaksanaan	1 minggu	1 minggu	Sesuai rencana
Jangkauan peserta	Ibu hamil sasaran	13 ibu hamil	13 peserta terjangkau
Komponen program	Senam + edukasi	Senam + edukasi	Terlaksana

**Sumber: Data pelaksanaan kegiatan pengabdian, 2026.*

Kesiapan Fisik melalui Praktik Senam

Komponen fisik kegiatan diwujudkan melalui praktik gerak kehamilan yang dilakukan pada setiap pertemuan. Pengulangan menjadi unsur penting program karena ibu memperoleh kesempatan untuk mengingat urutan gerakan, melatih kesadaran postur, dan mempraktikkan pernapasan-relaksasi secara berulang. Dalam konteks pengabdian, indikator yang dapat dilaporkan adalah tersedianya tiga kesempatan praktik terstruktur. Naskah tidak mengklaim peningkatan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, atau luaran persalinan karena parameter tersebut tidak diukur.

Pendekatan berulang juga memungkinkan edukasi dikaitkan langsung dengan praktik. Setelah latihan pernapasan dan relaksasi, peserta memperoleh penjelasan mengenai pemanfaatan teknik tersebut sebagai strategi coping selama menghadapi

ketidaknyamanan dan proses persalinan. Dukungan saat persalinan diketahui berhubungan dengan kenyamanan dan kepuasan ibu (Balcik Colak et al., 2025), sedangkan pengalaman positif dalam transisi menuju persalinan juga dipengaruhi oleh kualitas dukungan interpersonal (Hoffmann et al., 2023). Dengan demikian, latihan fisik pada kegiatan ini ditempatkan sebagai bagian dari paket persiapan yang lebih luas, bukan sebagai intervensi klinis tunggal.



Gambar 3. Praktik teknik pernapasan dan relaksasi sebagai bagian dari persiapan persalinan.

Kesiapan Psikologis melalui Edukasi Persalinan Aman

Komponen psikologis diarahkan pada pengurangan ketidakpastian melalui informasi yang jelas, ruang bertanya, latihan relaksasi, dan penguatan peran keluarga. Edukasi prenatal dapat membantu membangun pengetahuan dan sikap ibu (Hernawati et al., 2025). Pada kondisi kehamilan berisiko, edukasi yang komprehensif juga menunjukkan manfaat pada risk perception dan self-efficacy (Hussien et al., 2024), sedangkan dukungan yang dirasakan ibu dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan merupakan bagian penting dari pengalaman kehamilan (Arifah et al., 2024)

Pada program ini, edukasi persalinan aman disusun bertahap agar peserta memahami tanda persalinan, mampu mengenali tanda bahaya, dan memiliki gambaran langkah yang perlu dilakukan bila membutuhkan pertolongan. Kesadaran terhadap tanda bahaya merupakan komponen penting kesiapan mencari pertolongan (Yunitasari et al., 2023). Birth preparedness juga dipengaruhi pengetahuan, kontak pelayanan, dan dukungan sosial (Singh et al., 2024; Tafasa et al., 2024). Walaupun secara konseptual kegiatan ini diarahkan pada kesiapan psikologis, tidak tersedia pengukuran kecemasan sebelum dan sesudah program, sehingga besarnya perubahan psikologis tidak dapat disimpulkan.

Keterlibatan keluarga turut ditekankan karena kesiapan persalinan sering membutuhkan keputusan bersama. Dukungan suami berkaitan dengan partisipasi dalam kelas ibu hamil (Neny & Endang, 2022), dan studi lain menunjukkan bahwa dukungan pasangan serta keterlibatan keluarga berperan dalam pemanfaatan pelayanan maternal (Adiwasono, 2022; Wulandari et al., 2017). Persepsi pasangan terhadap keterlibatan selama kehamilan juga perlu diselaraskan melalui komunikasi

(Huang et al., 2025). Oleh karena itu, pesan edukasi tidak hanya ditujukan pada ibu, tetapi dapat diteruskan kepada suami atau anggota keluarga yang akan menjadi pendamping.

Penguatan Persiapan Persalinan dan Dukungan Keluarga

Pertemuan ketiga merangkum aspek persiapan persalinan yang dapat ditindaklanjuti di rumah, yaitu penetapan tempat persalinan, pendamping, transportasi, dokumen dan jaminan, kebutuhan ibu-bayi, nomor kontak tenaga kesehatan, serta keputusan rujukan. Pendekatan ini konsisten dengan prinsip kesiapsiagaan persalinan dan komplikasi yang menekankan perencanaan sebelum kondisi darurat terjadi (Tafasa et al., 2024). Dalam konteks pelayanan berisiko, model dukungan keluarga juga menunjukkan relevansi terhadap kepatuhan antenatal dan penguatan perilaku kesehatan (Indriyani et al., 2025; Yilmaz & Oskay, 2026).

Dukungan selama persalinan sebaiknya bersifat responsif terhadap kebutuhan ibu. Wanyenze et al., (2022) menunjukkan bahwa dukungan emosional, motivasi, bantuan kebutuhan fisik, dan komunikasi yang peka merupakan bagian penting dari tindakan pendamping. (Narmin et al., 2025) juga membahas peran pendamping dalam proses persalinan. Karena itu, edukasi dalam program ini menempatkan keluarga sebagai sumber dukungan emosional dan instrumental, bukan sebagai pengambil alih keputusan ibu.



Gambar 4. Edukasi persalinan aman dan diskusi persiapan persalinan bersama peserta.

Evaluasi Proses, Faktor Pendukung, dan Keterbatasan

Faktor pendukung kegiatan adalah jadwal yang terstruktur dengan interval satu minggu, format kelompok kecil, dan keterlibatan mahasiswa KKM Kelompok 5 Universitas Bina Bangsa. Pola pertemuan berulang memberi ruang untuk menggabungkan aktivitas praktik dan edukasi serta menguatkan pesan dari sesi sebelumnya.

Keterbatasan utama adalah belum tersedianya data kehadiran individual pada setiap sesi, karakteristik obstetri peserta, hasil pre-test dan post-test, ukuran

kebugaran, serta instrumen psikologis seperti skala kecemasan. Oleh karena itu, capaian artikel dibatasi pada indikator proses dan jangkauan program. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan desain evaluasi sederhana berupa pre-test-post-test pengetahuan, checklist kesiapan persalinan, skala kecemasan yang tervalidasi, catatan kepatuhan kehadiran per sesi, serta evaluasi keamanan/keluhan selama senam. Dengan data tersebut, manfaat program terhadap kesiapan fisik dan psikologis dapat dinilai lebih kuat dan tidak hanya berdasarkan keterlaksanaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program senam ibu hamil dan edukasi persalinan aman di Kelurahan Terumbu, Kecamatan Kasemen telah terlaksana dalam tiga pertemuan pada 18 Juli, 25 Juli, dan 1 Agustus 2026 bersama mahasiswa KKM Kelompok 5 Universitas Bina Bangsa dan menjangkau 13 ibu hamil. Kegiatan mengintegrasikan senam ibu hamil, latihan pernapasan dan relaksasi, edukasi tanda persalinan dan tanda bahaya, kesiapan rujukan, serta dukungan keluarga. Program dapat dilaksanakan sebagai bentuk pendampingan promotif-preventif bagi ibu hamil, tetapi peningkatan kesiapan fisik dan psikologis peserta belum dapat dibuktikan secara kuantitatif karena belum dilakukan pengukuran pre-test dan post-test menggunakan instrumen terstandar. Keberlanjutan program disarankan melalui integrasi kegiatan ke dalam kelas ibu hamil dengan melibatkan bidan dan kader kesehatan, didukung jadwal rutin, pencatatan kehadiran, serta evaluasi berkala untuk memantau manfaat program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Terumbu, Kecamatan Kasemen, mahasiswa KKM Kelompok 5 Universitas Bina Bangsa, para ibu hamil yang mengikuti kegiatan, serta seluruh pihak yang membantu pelaksanaan senam ibu hamil dan edukasi persalinan aman selama 3 minggu yaitu 18 Juli 2026, 25 Juli 2026 dan 1 Agustus 2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwasono, S. N. (2022). Husband's Support as Delivery Companion During the Covid-19 Pandemic at Pratama Clinic. *Jurnal PROMKES*, 10(2), 195–203. <https://doi.org/10.20473/jpk.v10.i2.2022.195-203>
- Arifah, I., Shabrina Ramadhani, N., Kusumawati, Y., & Setiawan, A. (2024). "Feel Supported and not Alone": A Qualitative Study of Supports Needed by Pregnant Women in Preventing Anemia. *Jurnal Promkes*, 12(2), 168–179. <https://doi.org/10.20473/jpk.v12.i2.2024.168-179>
- Balcik Colak, M., Akin, B., Kalkan, S. C., & Uslu Yuvaci, H. (2025). Effects of labor support on pregnant women's childbirth comfort, satisfaction and postpartum comfort levels: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07904-6>
- Gholami, K., Norouzkhani, N., Kargar, M., Ghasemirad, H., Ashtiani, A. J., Kiani, S., Sajedi Far, M., Dianati, M., Salimi, Y., Khalaji, A., Honari, S., & Deravi, N. (2022). Impact

- of Educational Interventions on Knowledge About Hypertensive Disorders of Pregnancy Among Pregnant Women: A Systematic Review. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 9(June). <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.886679>
- Hernawati, E., Hassan, H. C., Nambiar, N., & Hidayati, S. N. (2025). A Quasi-Experimental Study of Mobile Health Intervention: Measuring the Impact of Android-Based Prenatal Classes on Knowledge and Attitudes of First-Time Mothers in Indonesia. *Jurnal Bidan Cerdas*, 7(1), 131–139. <https://doi.org/10.33860/jbc.v7i1.4184>
- Hoffmann, L., Hilger, N., Riolino, E., Lenz, A., & Banse, R. (2023). Partner support and relationship quality as potential resources for childbirth and the transition to parenthood. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05748-6>
- Huang, C., He, D., He, Y., Li, Y., Hu, Y., Wang, G., Luo, B., & Ren, J. (2025). Perceptions and satisfaction among couples on male involvement during pregnancy: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 13(October), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1625849>
- Hussien, N. A., Abd El-fatah, H. A. M., Zhang, Z., Abdel-Aziz, H. R., Saleh, A. M., Dhakal, K., Mei, Y., & Khatap, A. M. F. (2024). Effect of Comprehensive Educational Program on Preeclamptic Women's Risk Perception of Cardiovascular Disease, Self-Efficacy, and Adherence to Healthy Lifestyle Behaviors. *Healthcare (Switzerland)*, 12(18), 1–17. <https://doi.org/10.3390/healthcare12181810>
- Indriyani, D., Yunitasari, E., & Efendi, F. (2025). Development of a family support model to reduce preeclampsia through antenatal care. *Jurnal Ners*, 20(1), 70–78. <https://doi.org/10.20473/jn.v20i1.53752>
- Narmin, Kusika, & Sakti. (2025). Role of Birth Companions in Influencing Labor Duration on Partus Mother. *Jurnal Bidan Cerdas*, 7(1), 23–28. <https://doi.org/10.33860/jbc.v7i1.3876>
- Neny, A. M., & Endang, N. (2022). Karakteristik Ibu dan Dukungan Suami dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(4), 380–385. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i4.480>
- Shaw, S. Y., du Plessis, E., Broers, R., Vasavithasan, S., Hamdani, S., & Avery, L. (2023). Correlates of maternal, newborn and child health services uptake, including male partner involvement: Baseline survey results from Bangladesh. *Global Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17441692.2023.2246047>
- Singh, T., Tripathy, B., Pandey, A. K., Gautam, D., & Mishra, S. S. (2024). Examining birth preparedness and complication readiness: a systematic review and meta-analysis of pregnant and recently delivered women in India. *BMC Women's Health*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-02932-4>
- Tafasa, S. M., Bekuma, D., Fikadu, W., Gelassa, F. R., Jebena, D. E., Zerihun, E., Willi, W., & Chaka, E. E. (2024). Birth preparedness, complication readiness and associated factors among pregnant women attending public health facilities in

- Chelia District, Central Ethiopia (2022): a cross-sectional study. *BMJ Open*, 14(11), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-084945>
- Vitania, W., Pratami, Y. R., Hasnia, Makualaina, F. N., Paisal, F. I., & Yuliani, V. (2026). Optimalisasi Kesehatan Mental Ibu Hamil Melalui Program Dance Pregnancy Berbasis Komunitas. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(13), 8–16. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v6i1.2976>
- Wanyenze, E. W., Byamugisha, J. K., Tumwesigye, N. M., Muwanguzi, P. A., & Nalwadda, G. K. (2022). A qualitative exploratory interview study on birth companion support actions for women during childbirth. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04398-4>
- Wulandari, R. D., Laksono, A. D., & Matahari, R. (2017). Physical Violence Against Doctors: A Content Analysis from Online Indian Newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>
- Yilmaz, B., & Oskay, Ü. (2026). Effectiveness of the web-based support program based on the Health Promotion Model in pregnant women with preeclampsia. *Maternal and Child Health Journal*, 3(30), 413–424. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10995-026-04234-7>
- Yunitasari, E., Matos, F., Zulkarnain, H., Kumalasari, D. I., Kusumaningrum, T., Putri, T. E., Yusuf, A., & Astuti, N. P. (2023). Pregnant woman awareness of obstetric danger signs in developing country: systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–24. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05674-7>