

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PEKERJAAN DENGAN MINAT MENGIKUTI PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS MRICAN

Oleh:

Atik Farokah^{1)*}, Tiara Dina Bangkit Putri Pertiwi²⁾

^{1,2} Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata
email: atik.farokah@iik.ac.id

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Submit, 6 November 2025

Diterima, 6 Desember 2025

Publish, 30 Desember 2025

Kata Kunci:

Pengetahuan,
Pekerjaan,
Minat,
Ibu Hamil,
Kelas Prenatal Yoga.

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan adalah proses fisiologis yang mengakibatkan perubahan tubuh seorang wanita dan lingkungan disekitarnya. Kehamilan mengakibatkan sistem tubuh mengalami banyak perubahan yang mendasar, hal itu berfungsi untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan janin di dalam rahim wanita selama proses kehamilan. Agar dapat melalui proses kehamilan dengan kondisi yang sehat, ibu hamil dapat mengupayakannya dengan mengikuti prenatal yoga secara teratur, karena yoga memberikan banyak manfaat untuk tubuh dan pikiran. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan pekerjaan dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Mrican. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelatif. Subjek penelitian adalah seluruh ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 30 ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 30 ibu hamil. Analisis data menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Terdapat hubungan tingkat pengetahuan terhadap minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$), sedangkan tidak terdapat hubungan pekerjaan terhadap minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga ($p\text{-value } 0,367 > 0,05$). **Simpulan:** Ada hubungan dari tingkat pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga, namun tidak terdapat hubungan pekerjaan terhadap minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Mrican Kota Kediri.

This is an open access article under the [CC BY-SA license](#)



1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang mengakibatkan perubahan dari tubuh seorang wanita dan lingkungan disekitarnya. Kehamilan mengakibatkan sistem tubuh wanita mengalami banyak perubahan yang mendasar, hal itu berfungsi untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan janin yang berada di dalam rahim wanita selama proses kehamilan (Wati *et al.*, 2023). Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut menimbulkan rasa ketidaknyamanan dalam proses kehamilannya yang berbeda di setiap trimester.

Agar dapat melalui proses kehamilan dengan kondisi yang sehat, ibu hamil dapat mengupayakannya dengan mengikuti prenatal yoga secara teratur, karena yoga dapat memberikan banyak manfaat untuk tubuh dan pikiran (Situmorang *et al.*, 2021).

Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan mampu membuat mood menjadi lebih baik.

Relaksasi yang dihasilkan dari latihan yoga dapat membuat ibu hamil menjalani hari-harinya dengan tenang, juga mampu mengurangi rasa takut akan proses persalinan (Lestari & Friscila, 2023). Dengan adanya banyak manfaat yang didapatkan dari prenatal yoga yang dilakukan oleh ibu hamil, maka penting bagi ibu hamil untuk menumbuhkan minat dalam mengikuti prenatal yoga ibuhamil. Namun, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi minat ibu hamil tersebut, yakni salah satunya pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan manusia dalam meningkatkan ilmu pengetahuan, yang ditempuh dari lembaga formalmaupun non formal. Tingkat pendidikan menjadi faktor yang mempengaruhi minat karena pendidikan memiliki kaitannya erat dengan besarnya pengetahuan, yang mana pengetahuan adalah hasil setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga, yakni jenis pekerjaan ibu. Pekerjaan adalah kegiatan yang harus dilakukan oleh manusia yang bertujuan untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga (Prasetya, 2023). Ibu hamil yang bekerja cenderung tidak banyak memiliki waktu luang untuk mengikuti kelas prenatal yoga karena ibu hamil banyak menghabiskan waktu di lokasi bekerja.

Berdasarkan data peserta prenatal yoga yang diperoleh penulis dari UPTD Puskesmas Mrican dari Bulan Mei 2023 hingga bulan Januari 2024 memaparkan bahwa sejumlah 89 ibu hamil yang turut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Dengan rata-rata kehadiran 9 peserta setiap bulannya termasuk jumlah yang kecil apabila dibandingkan dengan jumlah ibu hamil yang terdata di Puskesmas Merican pada periode tersebut. Pemerintah Kota Kediri melalui Dinas Kesehatan Kota Kediri

2. MEDOTE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif, menggunakan desain cross sectional Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling didapat 30 sampel ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan dan pekerjaan ibu hamil, sedangkan variabel dependen adalah minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Analisis data penelitian menggunakan uji Chi-

Square. Instrumen penelitian ini berisi pertanyaan tentang tingkat pengetahuan dan minat, dengan pengukuran menggunakan skala Guttman dan analisis menggunakan skala Likert. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 17 pertanyaan, sedangkan kuesioner minat terdiri dari 13 pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas dan realibilitas. Pada kuesioner tingkat pengetahuan, jika responden menjawab benar, diberi nilai 1 dan jika menjawab salah, diberi nilai 0

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Umum Responden

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik umum responden di UPTD Puskesmas Mrican. Mayoritas responden berusia 20-35 tahun (76,7%), lulusan SMA (60%), ibu rumah tangga (56,7%), dan usia kehamilan trimester ketiga (56,7%).

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
20-35 tahun	23	76.7
>35 tahun	7	23.3
Pendidikan		
Sekolah Menengah Pertama	2	6.7
Sekolah Menengah Atas	18	60.0
Perguruan Tinggi	10	33.3
Bekerja		
Ibu rumah tangga	17	56.7
Karyawan swasta	13	43.3
Usia Kehamilan		
Trimester Pertama (0-3 bulan)	2	6.7
Trimester Kedua (4-6 bulan)	13	43.3
Trimester Ketiga (7-9 bulan)	15	50.0

b. Karakteristik Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga

Tabel 2 menampilkan karakteristik pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal di UPTD Mrican Pusat Kesehatan. Semua responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga prenatal.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Yoga Prenatal

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
Rendah	0	0
Tinggi	30	100

c. Karakteristik Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Yoga Prenatal

Tabel 3 menampilkan Karakteristik Ibu Hamil yang Mengikuti Kelas Yoga Prenatal di UPTD Mrican Pusat Kesehatan. Mayoritas responden memiliki minat yang tinggi untuk mengikuti yoga prenatal.

Tabel 3. Minat Ibu Hamil yang Mengikuti Kelas Yoga Prenatal

Tingkat Minat	Frekuensi	%
Sedang	12	40
Tinggi	18	60

d. Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Mengikuti Kelas Yoga Prenatal

Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Mrican Kota Kediri.

Tabel 4. Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Mengikuti Kelas Yoga Prenatal

Tingkat Pengetahuan	Tingkat Minat		Total	Nilai P
	Tengah	Tinggi		

Rendah	0	0	0
Tinggi	12	18	30
Total	12	18	30

e. Analisis Hubungan Pekerjaan dengan Minat Ibu Hamil Mengikuti Kelas Yoga Prenatal

Tabel 5 menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,367 lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesis ditolak, artinya tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Mrican Kota Kediri.

Tabel 5. Analisis Hubungan Pekerjaan dengan Minat Ibu Hamil Mengikuti Kelas Yoga Prenatal

Pekerjaan	Tingkat Minat		Total	Nilai P
	Sedang	Tinggi		
Tidak bekerja	8	9	17	
Bekerja	4	9	13	0.367
Total	12	18	30	

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan seluruh responden termasuk dalam kategori baik. Hasil analisis chi-kuadrat menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan minat ibu hamil untuk mengikuti kelas yoga prenatal di Puskesmas Mrican, Kota Kediri.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Situmorang dkk., 2021, pengetahuan merupakan ranah yang sangat penting bagi terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yaitu kemampuan mengingat suatu ilmu yang telah selesai dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Proses penginderaan merupakan sesuatu yang terjadi melalui kelima indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia berasal dari mata dan telinga.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa semua responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, sedangkan dari segi minat responden untuk mengikuti kelas prenatal yoga, sebanyak 40% responden memiliki minat sedang dan sisanya sebanyak 60% orang memiliki minat tinggi. Menurut peneliti, pengetahuan bukanlah satu-satunya alasan seseorang tertarik pada suatu objek atau mengikuti suatu kegiatan, tetapi minat seseorang untuk melakukan suatu tindakan biasanya dipengaruhi oleh bagaimana seseorang menanggapinya secara positif. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Situmorang et al., 2021. Semakin banyak mengetahui aspek positif suatu objek, maka minat positif terhadap objek tertentu tersebut akan tumbuh. Berdasarkan hasil penelitian ini, perlu dilakukan langkah-langkah promosi kesehatan bagi ibu hamil dengan meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya perawatan kehamilan dengan melakukan aktivitas fisik yang aman seperti prenatal yoga untuk

mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual sehingga proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan dengan aman dan lancar.

Promosi pentingnya yoga prenatal kepada ibu hamil merupakan kegiatan atau tindakan untuk menginformasikan, mempengaruhi, dan membujuk serta meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam mengikuti kelas yoga prenatal. Promosi harus disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil, agar ibu hamil dapat dengan mudah melakukan kegiatan yoga prenatal dan memahami manfaat yoga prenatal. Yoga prenatal merupakan salah satu bentuk olahraga ringan yang dapat menjadi pilihan bagi ibu hamil. Yoga prenatal memiliki manfaat untuk relaksasi sebelum melahirkan dan mampu mengurangi kecemasan. Selain itu, yoga prenatal dapat membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung yang sering dikeluhkan ibu hamil di akhir trimester. Yoga prenatal merupakan latihan relaksasi tubuh yang dapat dilakukan oleh ibu hamil pada trimester kedua hingga ketiga kehamilan. Gerakan yoga prenatal yang identik dengan gerakan lembut dan rileks memudahkan ibu hamil untuk melenturkan sendi-sendinya dan menenangkan pikiran, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Yoga prenatal dapat dilakukan di rumah atau ibu dapat mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil. (Mu'alimah, M. 2021)

Yoga prenatal dapat membantu wanita merasa lebih tenang dan lebih tahan terhadap stres. Yoga memengaruhi hipotalamus untuk menghambat sekresi Hormon Pelepas Kortikotropin (CRH) di lobus anterior kelenjar pituitari untuk menghambat produksi hormon adrenokortikotropik (ACTH), sehingga mengurangi produksi hormon adrenal dan kortisol. Selain itu, yoga memerintahkan lobus anterior pituitari untuk melepaskan endorfin. Yoga akan menghambat pertumbuhan saraf simpatis, sehingga mengurangi jumlah hormon penyebab disregulasi tubuh. Sistem saraf parasimpatis mengirimkan sinyal yang memengaruhi pelepasan katekolamin. Mekanisme ini akan berdampak pada penurunan denyut jantung, laju pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, laju metabolisme, dan produksi hormon pemicu stress (Juliaty, Eci dkk. 2023). Gerakan-gerakan ini juga akan berfokus pada teknik dan pose yang aman di semua tahap kehamilan. Beberapa manfaat yoga prenatal antara lain meningkatkan aliran darah, meningkatkan pengalaman positif, menjadi bagian dari komunitas yang sehat, menjaga kesehatan mental, dan mengurangi komplikasi kehamilan (Mu'alimah, M. 2021).

Dua masalah yang sangat sering ditemui dalam bidang psikologi ibu hamil adalah perasaan takut dan penolakan terhadap kehamilan. Secara fisik akan terlihat perut yang membesar, pergerakan/munculnya hiperpigmentasi, keluarnya kolostrum dari payudara ibu dan tanda-tanda lainnya, juga dari segi psikologis kecemasan yang

dialami ibu hamil karena mendengar pengalaman tentang kehamilan dan persalinan dari keluarga bahkan orang lain di sekitarnya. Kondisi takut dan cemas ini akan muncul pada ibu hamil primipara dan multipara yang sedang menjalani kehamilan. Namun, keluarga seringkali tidak memahami bahwa setiap kehamilan memiliki risiko. Yoga sebaiknya tidak dilakukan oleh ibu yang memiliki riwayat keguguran, ibu hamil dengan preeklamsia, plasenta previa, ibu hamil dengan perdarahan selama kehamilan (Nurbaiti dan Nurita R.S, 2020). Ada tiga aturan utama dalam prenatal yoga, yaitu tidak menekan area sekitar perut, tidak meregangkan area sekitar perut dan tidak memutar area sekitar perut. Selain itu, dalam prenatal yoga tidak disarankan untuk melakukan peregangan yang berlebihan, hal ini dikarenakan tubuh ibu hamil akan memproduksi hormon relaksin yang bertujuan untuk membuat persendian lebih longgar sebagai persiapan jalan lahir bayi sehingga efeknya pada tubuh ibu hamil menjadi lebih lentur, oleh karena itu tidak disarankan bagi ibu hamil untuk melakukan peregangan yang berlebihan agar tidak menimbulkan cedera. Jangan melakukan inversi yang berlebihan, dimana saat hamil jumlah darah dan air dalam tubuh meningkat sehingga memberikan beban lebih pada jantung. Jika ibu hamil melakukan gerakan inversi akan menambah beban lebih pada jantung dan sering menimbulkan keluhan sesak nafas. Ibu hamil tidak diperbolehkan untuk bergerak dalam posisi terlentang. Hal ini dikarenakan di dekat tulang belakang terdapat vena cava inferior yang membawa darah dari tubuh bagian bawah kembali ke jantung. Posisi telentang ibu hamil akan menekan vena cava inferior dan mengganggu sirkulasi darah, sehingga menimbulkan keluhan tekanan darah. Selain itu, hal yang perlu diperhatikan saat ibu hamil melakukan yoga prenatal adalah mengubah posisi. Perubahan posisi yang tiba-tiba sering menyebabkan pusing pada ibu hamil, terutama dari posisi duduk ke berdiri, sehingga disarankan agar ibu hamil tidak melakukan perubahan posisi secara tiba - tiba (Adnyani, W.D.K. 2021)

Minat merupakan fungsi jiwa untuk dapat mencapai sesuatu. Minat dapat diartikan sebagai perasaan senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu objek. Minat merupakan perasaan suka dan tertarik terhadap suatu hal atau kegiatan tertentu. Minat bukanlah bawaan lahir pada manusia, melainkan minat diperoleh dari pengetahuan. Minat merupakan salah satu faktor yang menentukan keunikan individu. Namun jika minat tidak sehat dan menyimpang dari norma sosial, masyarakat melalui komunikasi menyadarkan masyarakat akan dampak negatif dari minatnya. Minat dapat diidentifikasi sejak dini dengan mengamati kebiasaan, hobi, dan informasi dari lingkungan tempat bersosialisasi. Minat dapat dibangkitkan dengan membangkitkan suatu

kebutuhan, menghubungkan masalah dengan pengalaman yang baik, memberikan kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik, dan menggunakan berbagai bentuk pengajaran.

Minat merupakan hasil sebab akibat dari suatu pengalaman tertentu. Minat berkembang sebagai hasil dari suatu aktivitas.

a. Status Ekonomi (Status Pekerjaan)

Pada orang-orang dengan status ekonomi yang baik, mereka cenderung memperluas minat mereka untuk mencakup hal-hal yang sebelumnya tidak dapat mereka lakukan. Sementara itu, dalam masyarakat dengan status ekonomi yang menurun karena tanggung jawab keluarga atau bisnis yang kurang berkembang, masyarakat cenderung mempersempit minatnya.

b. Pendidikan

Seseorang yang berpendidikan tinggi dan berpendidikan formal berarti semakin besar aktivitas intelektual yang mereka lakukan. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang layanan kesehatan akan memengaruhi penggunaan fasilitas layanan yang ada, sehingga memengaruhi kondisi kesehatan mereka.

c. Tempat tinggal

Tempat tinggal seseorang sangat dipengaruhi oleh keinginan-keinginan yang dapat mereka penuhi di kehidupan sebelumnya dan masih dapat mereka lakukan.

d. Usia

Minat mulai muncul sejak bayi, dimulai dengan minat bermain. Seiring bertambahnya usia, minat baru akan muncul dalam dirinya, bahkan hingga minat lainnya. Minat di masa kanak-kanak tentu akan berbeda dengan minat di masa remaja.

e. Lingkungan

Pola hidup, tanggung jawab, dan peran yang ada dalam dirinya. Karena perbedaan kemampuan dan pengalaman, minat orang dewasa lebih beragam daripada minat anak-anak.

f. Pengetahuan

Untuk mengetahui tentang seseorang, sangat diperlukan pengetahuan atau informasi tentang kegiatan atau objek yang diminati.

g. Sikap

Kesadaran diri manusia yang menggerakkan manusia untuk bertindak menyertai manusia dalam merespons objek. Sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Situmorang, dkk, 2021).

Ada beberapa aspek yang dapat dipertimbangkan terkait pengaruh pengetahuan terhadap minat seseorang untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan, antara lain: Memahami Manfaatnya. Sosialisasi dan Informasi, Persepsi Risiko, Dukungan Sosial, dan Ketersediaan Sumber Daya. Secara keseluruhan, pengetahuan yang baik dan akses yang mudah dapat meningkatkan minat ibu hamil untuk berpartisipasi dalam yoga prenatal, yang pada gilirannya dapat memberikan manfaat

bagi kesehatan fisik dan mental mereka selama kehamilan.

Menurut survei peneliti yang berlangsung di lapangan, semua ibu hamil, baik yang bekerja maupun tidak, menganggap yoga prenatal merupakan bagian penting dan bermanfaat untuk membantu proses persalinan yang akan datang, oleh karena itu biasanya ibu hamil yang bekerja akan menyempatkan waktu luangnya untuk dapat mengikuti kelas yoga prenatal di Puskesmas Mrican , begitu pula ibu hamil yang tidak bekerja, menganggap kelas yoga prenatal ini sebagai kegiatan positif yang bermanfaat untuk mengisi waktu luangnya, sehingga dapat berinteraksi dengan ibu hamil lainnya yang ada di dalam kelas yoga prenatal. Hal ini juga sesuai dengan teori, Suatu pekerjaan akan dipengaruhi oleh pentingnya jenis kegiatan tersebut bagi seseorang, tersedianya waktu dan tenaga yang dikeluarkan oleh seseorang, serta imbalan yang diperoleh setelah seseorang melakukan pekerjaan tersebut (Prasetya, 2023).

Untuk menjaga kesehatan ibu hamil, perawatan prenatal sangat penting. Salah satu perawatan kehamilan adalah olahraga. Ibu hamil yang rutin berolahraga merasakan lebih sedikit ketidaknyamanan selama kehamilan dan pemulihan yang lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang tidak berolahraga selama kehamilan. Selain itu, ibu hamil yang rajin berolahraga juga lebih sedikit mendapatkan intervensi Seksio Caesarea (SC) dan dapat mempersingkat kala satu dan dua persalinan dibandingkan dengan mereka yang tidak berolahraga dan mengalami persalinan normal dengan bayi dan ibu yang sehat dan aman. Banyak ibu hamil disarankan untuk mengurangi aktivitas yang membutuhkan banyak energi sehingga otot dan persendian di tubuh menjadi tidak efisien, sehingga mengakibatkan otot dan persendian menjadi tidak elastis. Selama kehamilan, ada beberapa perubahan yang akan dirasakan ibu hamil, seperti perubahan fisik dan mental. Perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, seperti ibu hamil mengalami sakit punggung, nyeri kaki, kecemasan, dan kondisi lainnya. Sementara itu, ibu hamil dituntut untuk memiliki tubuh yang sehat danbugar, serta pikiran yang rileks. Agar ibu hamil dapat merasa nyaman selama kehamilan, ibu hamil harus mengatur pola makan dan mendapatkan istirahat yang cukup

4. KESIMPULAN

Dari kesimpulan di atas Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa nilai $p= 0.001$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan tindakan suami terhadap dukungan pemberian ASI ekslusif pada bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Pane II Kecamatan Halongan Timur Kabupaten Paluta Tahun 2020.

Disarankan Dapat menambah wawasan peneliti tentang perilaku suami terhadap dukungan pemberian ASI ekslusif pada bayi. Bagi suami yang memiliki bayi <6 bulan sebaiknya memberikan dukungan ASI ekslusif kepada ibu dan bayinya sampai usia 6 bulan, serta menghindari pemberian susu formula dan makanan atau minuman lain selama ASI masih mencukupi kebutuhan bayi.

5. REFERENSI

- Astutik, R.Y. (2014). Payudara Dan Laktasi Edisi 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Auliya. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diare Pada Anak Umur 0-24 Bulan. Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Sumbar.
- Atiqa Ulfa Diya. (2016). Perbedaan Pertumbuhan Dan Perkembangan Bayi Usia 6 Yang Diberikan Asi Ekslusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Tamalanrea Makassar.
- Dian, Hidayah Putri. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu, Status Pekerjaan Ibu Dan Dukungan Keluarga Dengan Pemberian Asi Ekslusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang Tahun 2018. Diploma Thesis, Universitas Andalas.
- Devriany Ade, Zenderi Wardani Dan Yunihar. (2018). Perbedaan Status Pemberian ASI Ekslusif Terhadap Perubahan Panjang Badan Bayi Neonates. Jurnal Home > Vol 14, No 1.
- Dinas Kesehatan Paluta. (2020). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Paluta.
- Faertaeni Fili, Fenti Dewi Pertiwi dan Ichayuen Avianty. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Suami Terhadap Pemberian Asi Ekslusif Di Desa Pabuaran Kecamatan Gunung Sindur. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.6 No.1.2018. E-ISSN. 2620-7869.
- Garbhani Hiranya. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Asi Ekslusif Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Jurnal Virgin, Jilid I, No.2, Juli 2015, Hal: 177-190.
- Harjanto. (2016). Pengaruh Riwayat Air Susu Ibu (ASI) Ekslusif Terhadap Pertumbuhan Berat Badan, Panjang Badan Dan Lingkar Lengan Atas Bayi Berusia 6 Sampai 12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas. Fakultas Kedokteran.
- Kemenkes, Ri. (2018). Menyusui Sebagai Dasar Kehidupan, Tema Pekan Asi Sedunia 1-7 Agustus 2018. Infodatin Kementerian Kesehatan RI, ISSN 2442-7659.
- Lidya S dan Rodiah. (2012). Pengaruh Pemberian ASI Ekslusif Terhadap Perkembangan Bayi Di Puskesmas Gamping II Kabupaten Sleman Tahun 2015. Jurnal Ilmu Kesehatan.

- Muninggar Intan. (2016). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Dukungan Suami Dengan Pemberian Asi Ekslusif Di Wilayah Puskesmas Gambirsari Kota Surakarta. Program Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurkarimah, Oswati Hasanah, Bayhakki. (2018). Hubungan Durasi Pemberian Asi Ekslusif Dengan Kejadian Stunting Pada Anak. Jurnal, Vol.5 No.2 (Juli-Desember) 2018
- Rahmawati. (2017). Dukungan Suami Terhadap Pemberian Asi Ekslusif Pada Bayi Usia 6-12 Bulan. Jurnal Promkes: *The Indonesian Journal Of Health Promotion And Health Education* 5 (1), 27-38,2017.
- Rahayu. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pendapatan Keluarga Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Kota Padang Tahun 2019.
- Sari, Reni Restu. (2011). Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Ayah Terhadap Pemberian Asi Ekslusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Taking Kabupaten Solok Tahun 2011.
- Sahulika Himma, Dina Rahayuning P Dan M.Zen Rahfiludin. (2015). Hubungan Determinan Ayah Yang Berhubungan Dengan Praktik Asi Ekslusif Di Wilayah Kerja Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal), Volume 3, Nomor 3, April 2015 (Issn: 2356-3346).
- Swasono, Meutia. (2018). Kehamilan, Kehairan, Perawatan Ibu Dan Bayi Dalam Kondisi Budaya. Jakarta: Universitas Indonesia
- Wulandari, Priharyanti, Menik Kustriyani Dan Khusnul Aini (2018). Peningkatan Produksi Asi Ibu Post Partum Melalui Tindakan Pijat Oksitosin. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, Vol 2, No 1, 2018, Issn; 2580-3077..
- Wardani. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ekslusif Di Puskesmas Ngampilan Yoyakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah.
- Yulfira Media. (2015). Faktor-Faktor Social Budaya Yang Melatar Belakangi Pemberian Asi Ekslusif. Jurnal Ekologi Kesehatan Vol 4 N0.2, Agustus 2410246.