Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi **e-ISSN**: 2549-4236, **p-ISSN**: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Volume 23(2), Juli 2023, 1142-1146
DOI: 10.33087/jiubj.v23i2.3435

Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan Dan Luaran Kehamilan: Literatur Review

Okkeu Azizah Calbara*, Dwi Izati Budiono
Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga,
*Correspondence: okkeu.azizah.calbara-2020@fk.unair.ac.id

Abstrak. Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Selama masa kehamilan banyak perubahan yang terjadi pada diri ibu hamil. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan adanya tekanan biologis, sosial dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada trimester ketiga seperti konstipasi dan susah tidur. Tujuan kajian Pustaka ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik selama kehamilan dan luaran kehamilan. Literatur yang digunakan adalah literatur yang diterbitkan dalam jangka waktu 5 tahun terakhir (tahun 2018 hingga 2022), merupakan penelitian primer dan bertempat penelitian di Indonesia. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur ini adalah aktivitas fisik, ibu hamil dan kehamilan. Pencarian artikel menggunakan *search engine* dalam Portal Garuda. Hasil tinjauan literatur ini aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan secara teratur dan terarah dapat mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III dan meminimalisir intervensi medis selama proses persalinan.

Kata kunci: Aktivitas fisik; Ibu hamil; Kehamilan

Abstract. *Pregnancy is a natural physiological process. The average length of human gestation is 280 days, or 40 weeks, from the first day of the woman's last menstrual period. Physiological changes occur during pregnancy. Changes that occur in pregnant women are caused by biological, social and psychological pressures. Physical changes that occur in pregnant women can cause discomfort in the third trimester, such as constipation and insomnia. The purpose of this literature review is to determine the effect of physical activity on the course and outcome of pregnancy. The literature used is literature published within the last 5 years (2018 to 2022), is primary research and research is located in Indonesia. The keywords used in this literature search were physical activity, pregnant women and pregnancy. Search for articles using search engines in the Garuda Portal. The results of this literature review are moderate-intensity physical activity that is carried out regularly and directed can reduce the discomfort of pregnant women in the third trimester and minimize unnecessary interventions during labor.*

Keywords: *Physical activity; Pregnant women; Pregnancy*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Pada keadaan normal, ibu hamil akan melahirkan pada saat bayi telah aterm (mampu hidup diluar) yaitu usia kehamilan 37 – 42 minggu, tetapi kadang-kadang kehamilan justru berakhir sebelum janin mencapai aterm. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester yaitu trimester pertama (1 – 12 minggu), trimester kedua (13 – 28 minggu) dan trimester ketiga (29 – 40 minggu) (Wulandary, 2021). Selama masa kehamilan banyak perubahan yang terjadi pada diri ibu hamil. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil disebabkan adanya tekanan biologis, sosial dan psikologis. Tekanan biologis timbul akibat berbagai perubahan fisik, misalnya perubahan bentuk tubuh (perut yang semakin membesar). Perubahan citra tubuh ini dapat menimbulkan ketakutan dalam diri ibu (Febriyeni, 2021).

Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada trimester ketiga seperti: sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, susah tidur, sesak nafas, rasa tidak nyaman pada daerah perineum, varises, pergelangan kaki bengkak di kaki (Pudji & Ina, 2018). Status kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah dan teratur (Rasyid, 2021). Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota

tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar setiap harinya (Dieny, 2021). Aktivitas yang dilakukan ibu hamil jika dilakukan secara rutin dan terarah, maka proses persalinan menjadi lancar dan nyaman, sehingga akan mengurangi kejadian kematian ibu hamil dan bersalin, sebaliknya jika aktifitas ibu hamil tidak terkontrol dan berlebihan maka akan berujung fatal (Indarwati, 2010). Peneliti tertarik untuk menganalisis beberapa literatur terkait aktvitas fisik pada ibu hamil. Tujuan kajian Pustaka ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik ibu hamil selama kehamilan dan luaran kehamilan.

METODE

Penelitian ini merupakan studi literatur pada 5 artikel mengenai pengaruh aktivitas fisik selama kehamilan dan luaran kehamilan. Artikel didapatkan dengan dengan menggunakan search engine dalam Portal Garuda dengan kata kunci aktivitas fisik, ibu hamil dan kehamilan. Penelitian dimasukan jika memenuhi beberapa kriteria, yaitu diterbitkan dalam jangka waktu 5 tahun terakhir (tahun 2018 hingga 2022), merupakan penelitian primer dan bertempat di Indonesia.

HASIL

Aktivitas Fisik Terhadap Konstipasi Pada Ibu Hamil

Penelitian Hartinah (2019) pada ibu hamil trimester III menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Sangi, 2022 yang menunjukkan 16 dari 35 orang ibu hamil yang mengalami konstipasi berada pada intensitas aktivitas fisik yang rendah. Selama kehamilan ibu mengalami banyak perubahan, salah satunya adalah meningkatnya hormon progesteron. Hormon progesteron adalah hormon yang diproduksi oleh indung telur bersama dengan hormon estrogen, yang juga dikenal sebagai hormon reproduksi wanita. Selama kehamilan, produksi hormon progesteron akan meningkat secara drastis. Peningkatan hormon progesteron merelaksasi otot polos dan menurunkan gerak peristaltik usus, membuat rahim menjadi tenang. Peningkatan hormon progesterone ini dapat menyebabkan terjadinya konstipasi. Selain itu, hormon progesteron yang meningkat mempengaruhi fungsi sfingter ani dan mengurangi mobilitas lambung dan usus, sehingga waktu pengosongan lambung meningkat. Selain itu, pembesaran rahim bersamaan dengan pertumbuhan janin menyebabkan tekanan pada usus, yang menyebabkan sumbatan mekanis pada usus (Asih F, 2022). Ibu hamil cenderung mengurangi bahkan tidak melakukan aktivitas fisik selama hamil guna untuk menjaga kehamilan. Semakin besar usia kehamilan, ibu akan malas untuk bergerak dikarenakan bobot tubuh semakin berat dan tubuh semakin besar, selain itu kekhawatiran akan gangguan kehamilan saat melakukan aktivitas fisik membuat ibu takut untuk berolahraga (Sangi, 2022).

Tabel 1
Karakteristik Artikel

No	Penulis	Judul	Hasil
1.	Hartinah, Dewi, dkk, 2017	Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017	Terdapat hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus 2017.
2.	Sangi, Claurychintia Justisia, dkk, 2022	Gambaran Konsumsi Serat Dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dengan Konstipasi Di Puskesmas Sidorejo Kidul Kota Salatiga	Konsumsi serat pada ibu hamil berada pada kategori kurang <11,4 gr dengan jumlah presentase ibu hamil 97,1%. Pada hasil perhitungan total aktivitas fisik hampir setengah dari ibu hamil (45,7%) berada pada kondisi kurang aktivitas fisik yaitu di bawah ≤ 180 (MET-h/w) saat hamil.
3.	Anam, Ahmad Khaerul, dkk, 2020	Korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil: Studi Cross Sectional	Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil
4.	Adjie, JM Seno, dkk, 2018	Hubungan antara Aktivitas Fisik Perempuan Hamil pada Trimester Ketiga Kehamilan dengan Persalinan	Terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik pada perempuan hamil dengan

		Prematur Menggunakan Kuesioner Kaiser Physical Activity Survey (KPAS)	persalinan prematur.
5.	Rahmawati, Dian, 2018	Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri	tidak terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang tetapi secara statistik tidak signifikan antara aktivitas fisik saat hamil dengan persalinan seksio sesarea . Aktivitas fisik yang kurang saat hamil meningkatkan kemungkinan seksio sesarea 1,63 kali daripada aktivitas yang baik saat hamil
6.	Kurnia, Wina S, dkk, 2018	Hubungan Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Dengan Berat Badan Lahir Di Kabupaten Jeneponto	Pada analisis bivariat dan intervensi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan lahir. Setelah dikontrol dengan tingkat stres maka terlihat perbedaan yang dignifikan antara stress ringan dengan aktivitas ringan dan stres berat dengan aktivitas berat. disimpulkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan berat badan lahir diperberat oleh kejadian stres.

Sumber: data olahan

Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil

Penelitian Anam (2020) menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Hasil penelitian Anam (2020) menunjukkan banyak ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil terjadi karena ibu tidak bisa tidak dengan cepat sehingga tidur pada larut malam, tidur yang terganggu akibat adanya ketidaknyamanan yang dirasakan pada saat tidur dan terbangun terlalu dini sehingga ibu tidak dapat mempertahankan kualitas tidurnya. Ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik ringan dan berat mengalami kualitas tidur yang buruk, ibu hamil sulit memulai tidur setelah berbaring di tempat memerlukan waktu yang cukup panjang untuk memulai tidur dan sering terbangun lebih awal sehingga secara kualitas dan kuantitas tidur tidak terpenuhi. Ibu hamil harus memperhatikan pola istirahat dan kebiasaan tidur yang mendukung kesehatan ibu dan janinnya. Ibu harus mempertimbangkan untuk mengurangi kegiatan-kegiatan pada malam hari dan kebiasaan tidur larut malam seminimal mungkin. Aktivitas fisik ringan menurunkan kualitas tidur, karena ibu hamil yang kurang dalam aktivitas fisik tidak bisa rileks sehingga kesulitan untuk memulai tidur. Sedangkan aktivitas fisik yang tinggi memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Kondisi tubuh yang kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Siklus REM akan Kembali memanjang setelah beristirahat (Puspita, 2014). Intensitas aktivitas fisik yang sedang dapat memberikan kualitas tidur yang baik (Anam, 2022). Hal ini disebabkan karena pengeluaran energi tubuh yang seimbang sehingga ibu hamil dapat lebih rileks dan dapat memulai tidur lebih awal, aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan memiliki banyak manfaat untuk mobilitas, kebugaran dan kualitas tidur ibu hamil (Kolu, 2014).

Aktivitas Fisik Dengan Persalinan Prematur

Penelitian Adjie (2018) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik pada ibu hamil dengan persalinan prematur. Ibu hamil yang mengalami persalinan prematur sebagian besar melakukan aktivitas fisik pada kategori ringan dan berat. Ibu hamil dengan intensitas aktivitas fisik yang ringan dan berat lebih berisiko mengalami persalinan prematur dibandingkan ibu hamil dengan intensitas aktivitas fisik sedang. Intensitas aktivitas fisik ringan menyebabkan persalinan prematur dikaitkan karena adanya hubungan antara instensitas aktivitas fisik ringan dengan kejadian diabetes gestasional dan preeklampsia yang padan menyebabkan kerusakan plasenta dan peningkatan sitokin inflamasi yang menyebabkan terjadinya persalinan prematur (Cid, 2016). Penelitian Takami (2018) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan persalinan prematur. Akan tetapi ibu hamil yang kurang dalam melakukan Latihan fisik lebih meningkatkan risiko untuk terjadinya persalinan prematur.

Aktivitas Fisik Dengan Persalinan Seksio Sesarea

Penelitian Rahmawati (2018) menunjukkan terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang tetapi secara statistik tidak signifikan antara aktivitas fisik saat hamil dengan persalinan seksio sesarea. ibu hamil dengan intensitas aktivitas fisik yang kurang meningkatkan kemungkinan 1,63 kali untuk persalinan seksio sesarea dibandingkan dengan ibu hamil dengan intensitas aktivitas fisik yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik perlu dilakukan saat kehamilan. Olahraga ringan seperti berjalan kaki dengan waktu lebih dari 1 jam per minggu baik dilakukan saat kehamilan. Aktivitas fisik secara teratur dan terstruktur selama kehamilan dapat meningkatkan kemungkinan persalinan normal khususnya ketika ibu melakukan senam hamil selama trimester kedua dan ketiga. Pertambahan berat badan yang dialami ibu mengakibatkan ibu menjadi susah bergerak dan beraktivitas. Hal ini menyebabkan ibu hamil cenderung malas untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan akan lebih banyak bersantai. Ibu hamil yang bermalas-malasan dikhawatirkan akan mengalami penyulit pada saat persalinan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa wanita yang tetap aktif selama kehamilannya akan mengalami proses persalinan yang lebih pendek daripada wanita yang bermalas-malasan. Aktivitas fisik saat kehamilan mempunyai pengaruh terhadap pematangan serviks menjelang persalinan, sehingga mengurangi resiko terjadinya partus lama. Selain itu, aktivitas fisik selama kehamilan dapat membantu mengurangi intervensi medis selama persalinan, misalnya amniotomi, induksi persalinan, ataupun resiko seksio sesaria (Szumilewicz, 2013). Penelitian serupa yang dilakukan Takami (2018) menunjukkan hasil yang yang sama yaitu tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan persalinan prematur. Akan tetapi ibu hamil yang kurang dalam melakukan Latihan fisik lebih meningkatkan risiko untuk terjadinya persalinan prematur.

Aktivitas Fisik Dengan Berat Badan Lahir Bayi

Penelitian Kurnia (2018) menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan lahir bayi. Namun, setelah dikontrol dengan tingkat stress maka terlihat perbedaan yang signifikan antara stress ringan dengan aktivitas fisik ringan dan stress berat dengan aktivitas fisik berat sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan berat badan lahir bayi jika dipengaruhi oleh kejadian stress pada masa kehamilan. Terdapat perbedaan rata-rata berat badan lahir bayi antara berat badan lahir bayi dari ibu dengan aktivitas fisik berat mempunyai berat badan lahir yang lebih rendah (3191 gr) dibandingkan ibu hamil dengan aktivitas fisik sedang (3242 gr). Ibu hamil dengan intensitas aktivitas fisik yang tinggi seperti melakukan intensitas olahraga yang tinggi pada trimester pertama kehamilan akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (Bisson, 2017).

SIMPULAN

Dalam tinjauan literatur ini, aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan secara teratur dan terarah dapat mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III dan meminimalisir intervensi medis selama proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Adjie, JMS., *et al*. 2018. Hubungan antara Aktivitas Fisik Perempuan Hamil pada Trimester Ketiga Kehamilan dengan Persalinan Prematur Menggunakan Kuesioner Kaiser Physical Activity Survey (KPAS). *Indones J Obstet Gynecol*, 6(4), 203-208

Anam, AK., *et al*. 2020. Korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil: Studi Cross Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344-350

Asih FR. 2022. Prevalensi Konstipasi Pada Ibu Hamil. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 9(1), 59-66.

Bisson, M., Croteau, J., Guinhouya, B. C., Bujold, E., Audibert, F., Fraser, W. D., & Marc, I. 2017. Physical activity during pregnancy and infant's birth weight: results from the 3D Birth Cohort. *BMJ open sport & exercise medicine*, *3*(1).

Cid, M., Gonzalez, M. 2016. Potential benefits of physical activity during pregnancy for the reduction of gestational diabetes prevalence and oxidative stress. *Early Hum Dev*. 94, 57-62.

Dieny, FF., Ayu Rahadiyanti, Dewi Marfuah K. 2019. *Gizi Wanita Hamil*. Jakarta: Bumi Medika

Febriyeni., et al. 2021. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif*. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Hartinah, D., *et al*. 2019. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(2), 350-357

Indarwati, *et al*. 2019. Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 10(2).

Kolu, P., *et al*. 2014. Physical Activity and Health-Related Quality of Life During Pregnancy: A Secondary Analysis of a Cluster-Randomised Trial. *Matern Child Health J*, 18, 2098–2105

Kurnia, WS., *et al*. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil dengan Berat Badan Lahir di Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 1(1), 103-112

Pudji, S., & Ina, H., 2018. Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife Journal*, 5(1), 33–39.

Puspita, E. 2014. Aktivitas Fisik Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Ny.“M”(Studi Di Desa Banjar Tanggul Pungging Mojokerto). KTI D3 Kebidanan.

Rahmawati, D. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 112-117

Rasyid, PS., Ika, S., Veny, DP. 2021. *Peran Kader dalam Pendampingan Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19*. Pekalongan: Penerbit NEM

Sangi, CJ., *et al*. 2022. Gambaran Konsumsi Serat dan Aktivitas Fisik Ibu Hamil dengan Konstipasi di Puskesmas Sidorejo Kidul Kota Salatiga. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 2(1), 34–48

Szumilewicz A, Wojtyła A, Zarębska A, Kozakiewicz ID, Sawczyn M, Kwitniewska A. 2013. Influence of prenatal physical activity on the course of labour and delivery according to the new polish standard for perinatal care. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20(2), 380–389.

Takami M, Tsuchida A, Takamori A, et al. 2018. Effects of physical activity during pregnancy on preterm delivery and mode of delivery: The Japan Environment and Children's Study, birth cohort study. *PLoS One*, 13(10)

Wulandary CL., Linda Risyati et al. 2021. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Banten: CV Media Sains Indonesia