

Original Research

Physical Activity Of Pregnant Women And Its Barriers In Kulon Progo, Yogyakarta

Maulana Ikhsan¹, Indriani^{2*}, Ummi Aisyah Nurhayati³

^{1,2,3} Universitas Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Physical activity (PA) provides many benefits for maintaining maternal and fetal health during normal pregnancy. PA recommendations for pregnant women are light intensity for 150 minutes per week. Several barriers such as busy work, lack of motivation and knowledge are the reasons for physical activity constraints in pregnant women. **Objective:** To determine physical activity in pregnant women and its obstacles in Kulon Progo, Yogyakarta. **Methods:** *Cross-sectional* study on pregnant women in the first, second, and third trimester in one clinic in Kulonprogo, Yogyakarta from June-August 2024. The population was registered pregnant women with a sample size of 110 pregnant women with inclusion and inclusion criteria. The research instrument used the *Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ)* and the *Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)* questionnaire. Data analysis using Chi-square with SPSS version 27: Of the 110 respondents, most of the physical activity was in the light category, namely 54 respondents (49.1%) and in the activity type category, namely inactive 65 respondents (59.1%). There is a relationship between occupation ($P = 0.053$), parity ($P = 0.003$), BMI ($P = 0.027$) and constraints ($P = 0.000$) and there is no relationship between age and gestational age ($P \Rightarrow 0.005$). **Conclusion:** Most pregnant women had mild physical activity and many were inactive. There was a significant relationship between occupation, parity, BMI, and constraints to physical activity, while age and gestational age were not significant. The government needs to increase education about the importance of physical activity during pregnancy, and collaboration between health workers and academics should be improved to overcome the constraints faced, including providing accessible exercise programs.

ARTICLE HISTORY

Received: September 2024

Accepted: November 2024

KEYWORDS

Physical Activity; Pregnant Women ;PA Barriers, Collaboration;Cross-sector; Education

CONTACT

Indriani



indriani@unisayogya.ac.id

Prodi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Cite this as: Ikhsan, M., Indriani, I., & Nurhayati, U.A., (2024). physical activity of pregnant women and its barriers in kulon progo, Yogyakarta. (JIAN) Journal Indonesian Anesthesiology Nursing.

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik memberikan banyak manfaat untuk menjaga kesehatan ibu dan janin selama kehamilan normal. Rekomendasi AK pada ibu hamil adalah intensitas ringan selama 150 menit per minggu. Beberapa hambatan seperti kesibukan pekerjaan, kurangnya motivasi dan pengetahuan menjadi alasan kendala aktivitas fisik pada ibu hamil. Tujuan: Untuk mengetahui aktivitas fisik pada ibu hamil dan hambatannya di Kulon Progo, Yogyakarta. Metode: Penelitian potong lintang pada ibu hamil trimester I, II, dan III di salah satu klinik di Kulonprogo, Yogyakarta pada bulan Juni-Agustus 2024. Populasi adalah ibu hamil terdaftar dengan jumlah sampel 110 ibu hamil dengan kriteria inklusi dan inklusi. Instrumen penelitian menggunakan Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) dan kuesioner Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS). Analisis data menggunakan Chi-square dengan SPSS versi 27: Dari 110 responden, aktivitas fisik sebagian besar berada pada kategori ringan yaitu 54 responden (49,1%) dan pada kategori jenis aktivitas yaitu tidak aktif 65 responden (59,1%). Terdapat hubungan antara pekerjaan ($P=0,053$), paritas ($P=0,003$), IMT ($P=0,027$) dan kendala ($P=0,000$) serta tidak terdapat hubungan antara umur dengan usia gestasi ($P \Rightarrow 0,005$). Kesimpulan: Sebagian besar ibu hamil memiliki aktivitas fisik ringan dan banyak yang tidak aktif. Terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan, paritas, IMT, dan kendala untuk melakukan aktivitas fisik, sedangkan umur dan usia gestasi tidak signifikan. Pemerintah perlu meningkatkan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, dan kolaborasi antara tenaga kesehatan dan akademisi perlu ditingkatkan untuk mengatasi kendala yang dihadapi, termasuk menyediakan program olahraga yang mudah diakses.

INTRODUCTION

Kehamilan pada umumnya akan terjadi perubahan hormonal, fisiologis, dan biomekanik adalah hal yang normal seperti meningkatnya denyut jantung dan volume darah, bergesernya pusat massa dan bertambahnya berat badan. (DiPietro *et al.*, 2019). Latihan fisik, yang diartikan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan dan terorganisir untuk meningkatkan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari gaya hidup sehat, berkontribusi aktivitas ini berperan signifikan dalam pencegahan dan pengobatan berbagai penyakit (Rangel, de Siqueira Nunes and Brasil, 2022). Aktivitas fisik terbagi menjadi 3 kategori. Aktifitas fisik ringan ditandai oleh tingkat usaha yang rendah dan tidak mengakibatkan perubahan yang signifikan pada pernafasan seperti berjalan santai, menulis, membaca. Aktifitas fisik sedang menyebabkan sedikit berkeringat dan pernafasan sedikit lebih cepat seperti berjalan cepat, berkebun dan mencuci mobil. Dan aktifitas fisik berat yang membuat nafas sangat cepat sampai terengah-engah dan mengeluarkan banyak keringat seperti jogging, berlari dan menggendong anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Rekomendasi yang diberikan oleh para praktisi kepada wanita hamil berfokus pada latihan aerobik dengan intensitas sedang dianjurkan setidaknya selama 150 menit setiap minggu (Blue *et al.*, 2018). Aktifitas atau latihan fisik seperti berjalan kaki 3-4 kali seminggu selama 40 menit, bersepeda menggunakan sepeda statis selama 45 menit, dan menari (Aguilera-Hermida, 2020) Beberapa aktifitas yang aman selama kehamilan seperti berjalan kaki, menari *aerobic*, bersepeda statis, latihan resistensi (menggunakan beban ringan, beban tubuh, karet gelang), latihan peregangan, berenang dan *aerobic* air (Rangel, de Siqueira Nunes and Brasil, 2022).

Beberapa manfaat beraktifitas fisik dari segi kesehatan seperti meningkatkan kinerja fungsional, mengurangi resiko terkena penyakit tidak menular, termasuk sakit jantung, stroke, diabetes, kanker payudara serta usus besar, hipertensi dan mengurangi berat badan dari obesitas. Juga

secara psikologi seperti meningkatkan suasana hati, terhindar dari depresi dan mendapat hidup yang lebih sehat ((Zheng *et al.*, 2020) *World Health Organization*, 2018).

Saat hamil, kurangnya aktifitas fisik dan kelebihan berat badan menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas gestasional, diabetes melitus gestasional, hipertensi gestasional, dan preeklampsia (Blue *et al.*, 2018). hipertensi gestasional dan preeklampsia yang merupakan salah satu penyebab utama tingginya angka kematian ibu dan bayi secara global (Aini, Widyawati and Suryono, 2019) & (Honigberg *et al.*, 2023).

Faktanya, hanya 23%-29% wanita hamil yang melakukan aktifitas sesuai rekomendasinya di USA (DiPietro *et al.*, 2019). Prevalensi di Malaysia pada umur 16 tahun keatas adalah 25,1% tahun 2019 menurut *National Health and Morbidity Survey* (NHMS) (Syed Nor, Idris and Md Isa, 2022). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, tingkat aktivitas fisik di Indonesia masih rendah, dengan persentase kurang dari 50% (33,5%). Angka ini menunjukkan peningkatan dari data Riskesmas 2018 yang mencatat angka sebesar 26,1 % (Nurmidin, Fatimawali and Posangi, 2020). Sedangkan di Yogyakarta meningkat dari 21% (2013) meningkat menjadi 29,5% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Selama kehamilan, ada beberapa kendala dalam melakukan aktifitas fisik seperti mengalami *fatigue* (kelelahan), kurangnya waktu untuk melakukan aktifitas, sibuk bekerja, keterbatasan fisik contohnya sakit pinggang, cuaca yang tidak mendukung, kurangnya motivasi, kurangnya dukungan, sedang sakit atau ada kontraindikasi sehingga tidak bisa melakukan aktifitas fisik, dan mempunyai anak kecil yang harus dijaga (Skjold, Benvenuti and Haakstad, 2022). Perubahan berupa penambahan berat badan dan bergesernya titik tumpu menyebabkan postur tubuh ibu hamil menjadi lordosis dan juga mengakibatkan bertambahnya beban pada sendi dan tulang belakang. (*The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2020).

Data yang didapatkan dari rekam medis di Praktek Bidan Mandiri (PMB) Bekti Sri Astuti bulan Juni 2023 sampai maret 2024 terdapat 200 pasien ibu hamil. 52 ibu mengalami obesitas gestasional, 56 ibu mengalami hipertensi gestasional, 30 mengalami diabetes gestasional dan terdapat 64 ibu yang melakukan persalinan secara sesar. Ibu hamil yang mengalami pendarahan terjadi di semua umur, namun kejadian keguguran akibat pendarahan paling banyak terjadi pada ibu dengan usia kehamilan dibawah 12 minggu sebanyak 40 orang. Ibu hamil di daerah sekitar klinik bersalin banyak yang bekerja sebagai buruh di pabrik dan pedagang di pasar.

MATERIALS AND METHOD

Penelitian ini merupakan studi *cross-sectional* dengan jumlah populasi penelitian mencakup 200 ibu hamil, sampel diambil sebanyak 110 ibu hamil dengan menggunakan Teknik pengambilan *Purposive Sampling* dengan kriteria inklusi dan eklusi. Kriteria inklusinya: berusia antara 17- 40 tahun, usia kehamilan pada trimester I, II, atau III, kehamilan kedua atau lebih, tidak memiliki kontraindikasi terhadap aktifitas fisik seperti penyakit kronis (jantung, DM, hipertensi, ginjal) dan penyakit kronis lainnya yang memerlukan pengobatan terus menerus; tidak mengalami komplikasi kebidanan (ketuban pecah dini ketuban pecah dini (KPD), preeklamsia/eklamsia, perdarahan antepartum, plasenta previa, vasa previa, solusio plasenta, kehamilan ganda, dan pembatasan pertumbuhan janin (IUGR).

Penelitian ini dilakukan dari bulan Juni – Agustus 2024 dan telah disetujui oleh komite etik penelitian, Universitas Aisyiyah Yogyakarta (No: No.3705/KEP-UNISA/2024). Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ) untuk mengetahui tingkat aktivitas ibu hamil yang diklasifikasikan sesuai intensitasnya yaitu tidak aktif/sedentary (<1,5 METs), ringan (1,5 - ≤3,0 METs), sedang (3,0 - ≤6,0 METs) dan berat (>6,0 METs) serta kuesioner *Exercise Barriers/Benefits Scale* untuk mengetahui kendala pada ibu hamil. Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *SPSS 27 version*

for Windows. Analisis dilakukan melalui analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi variabel yang diteliti. Analisis bivariat diterapkan guna mengidentifikasi hubungan antar variabel melalui uji *Chi-Square*. Analisis multivariat dilakukan dengan menggunakan uji regresi logistik multinominal

RESULT

Dijelaskan pada tabel 1 bahwa aktivitas fisik dibagi menjadi 2 berdasarkan intensitas dan tipe aktivitas. Distribusi frekuensi berdasarkan intensitas aktivitas pada responden paling banyak adalah aktivitas fisik ringan dengan persentase 49,1%. Sedangkan hanya 10,2% saja yang melakukan aktivitas fisik tinggi. Frekuensi berdasarkan tipe aktivitas pada responden paling banyak adalah tidak aktif dalam kategori olahraga dengan persentase 59,1%. Pekerjaan merupakan kategori tipe aktivitas dengan responden paling sedikit dalam melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan dengan presentase 5,5%.

Tabel 1. Aktivitas Fisik Ibu Hamil; Intensitas, Tipe Aktifitas

Aktivitas Fisik	F	%
Intensitas Aktivitas		
- Tidak Aktif (<1,5 Mets)	28	25.5
- Ringan (1,5 - <3,0 Mets)	54	49.1
- Sedang (3,0 - <6,0 Mets)	16	14.5
- Tinggi (≥ 6,0 Mets)	12	10.9
Tipe Aktivitas:		
Rumah Tangga		
- Tidak Aktif (<1,5 Mets)	39	35.5
- Ringan (1,5 - <3,0 Mets)	20	18.2
- Sedang (3,0 - <6,0 Mets)	37	33.6
- Berat (≥ 6,0 Mets)	14	12.7
Olahraga		
- Tidak Aktif (<1,5 Mets)	65	59.1
- Ringan (1,5 - <3,0 Mets)	20	18.2
- Sedang (3,0 - <6,0 Mets)	12	10.9
- Berat (≥ 6,0 Mets)	13	11.8
Pekerjaan		
- Tidak Aktif (<1,5 Mets)	52	47.3
- Ringan (1,5 - <3,0 Mets)	6	5.5
- Sedang (3,0 - <6,0 Mets)	30	27.3
- Berat (≥ 6,0 Mets)	22	20.0
Total	110	100

Sumber; Data Primer 2024

Tabel 2 dibawah menunjukkan prevalensi berdasarkan karakteristik responden pada tabel 4.3 diantaranya: usia paling banyak terdapat pada rentang 20-30 tahun (79,1%) sedangkan paling sedikit pada usia <20 tahun (1,8%). Pekerjaan didominasi oleh Karyawan Swasta (47,3%) dan paling sedikit mahasiswa (0,9%). Berdasarkan usia kehamilan didapatkan prevalensi terbanyak pada trimester 2 (39,1%) sedangkan paling sedikit pada trimester 3 (30%). Paritas paling banyak pada responden yang memiliki 1 anak (45,5%) dan paling sedikit (1,8%) yang memiliki lebih dari 3 anak. IMT (39,1%) terbanyak pada kategori gemuk dan (4,5%) terendah pada kategori kurus.

Tabel 2. Karakteristik Responden (n=110)

Aktivitas Fisik	F	%
Usia Ibu Hamil		
<20 Tahun	2	1.8
20-30 Tahun	87	79.1
30-40 Tahun	21	19.1
Pekerjaan		
IRT	49	44.5
Karyawan Swasta	52	47.3
Mahasiswa	1	0.9
Wiraswasta	8	7.3
Usia Kehamilan		
1-13 Minggu (1)	34	30.9
14-27 Minggu (2)	43	39.1
28-40 Minggu (3)	33	30.0
Paritas		
1 Anak	50	45.5
2 Anak	45	40.9
3 Anak	13	11.8
>3 Anak	2	1.8
Indeks Massa Tubuh		
Kurus (< 18,5)	5	4.5
Normal (18,5-22,9)	33	30.0
Gemuk (23-24,9)	43	39.1
Obesitas I (25-29,9)	20	18.2
Obesitas II (\geq 30)	9	8.2
Total	110	100

Sumber; Data Primer 2024

Data juga menunjukkan bahwa Frekuensi kendala responden pada tabel 2 menunjukkan persentase kendala tertinggi yaitu sedang (45,5%) sedangkan persentase terendah ya itu berat (22,7%) (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kendala

Kendala	F	%
Ringan (14-28)	35	31.8
Sedang (28-42)	50	45.5
Berat (42-56)	25	22.7
Total	110	100

Sumber; Data Primer 2024

Tabel 4 menunjukkan analisis hubungan antara usia, pekerjaan, usia kehamilan, paritas, IMT, kendala dengan perilaku aktivitas fisik pada ibu hamil di klinik bersalin Kulon Progo yaitu pekerjaan (P= 0,053), paritas (P= 0,003), IMT (P= 0,027) dan kendala (P= 0,000) yang artinya ada hubungan dengan perilaku aktivitas fisik pada ibu hamil karena memiliki nilai *p value* < 0,05.

Usia ($P= 0,988$) dan usia kehamilan ($P= 0,680$) yang artinya tidak ada hubungan dengan perilaku aktivitas fisik pada ibu hamil karena memiliki nilai $p\ value > 0,05$.

Tabel 4. Hubungan Usia, Pekerjaan, Usia Kehamilan, Paritas, IMT dan Kendala dengan Perilaku Aktivitas Fisik

Karateristik responden	Aktivitas Fisik								Total	P Value
	Tidak aktif		Ringan		Sedang		Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Usia:										
- < 20 - 29 Tahun	23	22.7	43	43.7	13	12.9	10	9.7	89	0.988
- 30 - 40 Tahun	23	22.7	11	10.3	3	3.1	2	2.3	21	
Pekerjaan:										
- Tidak Bekerja	15	12.5	19	24.1	6	7.1	9	5.3	49	0.053*
- Bekerja	13	15.5	35	29.9	10	8.9	3	6.7	61	
Usia Kehamilan:										
- 16-27 Minggu	19	19.6	38	37.8	10	11.2	10	8.4	77	0.680
- 28-40 Minggu	9	8.4	16	16.2	6	4.8	2	3.6	33	
Paritas:										
- 1 Anak	19	12.7	15	24.5	9	7.3	7	5.5	50	0.003*
- ≥ 2 Anak	9	15.3	39	29.5	7	8.7	5	6.5	60	
IMT:										
- Normal	11	9.7	12	18.7	8	5.5	7	4.1	38	0.035*
- Overweight	17	18.3	42	35.3	8	10.5	5	7.9	72	
Kendala:										
- Rendah (14-28)	9	8.9	13	17.2	6	5.1	7	3.8	89	0.000*
- Moderat (28-42)	15	12.7	26	24.5	8	7.3	1	5.5	21	
- Tinggi (42-56)	4	6.4	14	12.3	3	3.6	4	2.7	25	
Total	28	28.0	54	54.0	16	16.0	12	12.0	110	

Sumber; Data Primer 2024

DISCUSSION

Menurut data primer yang diperoleh peneliti, responden tidak aktif dalam aktivitas fisik olahraga dikarenakan faktor perubahan selama kehamilan seperti perubahan berat badan, hormon dan titik tumpu tubuh. Karena perubahan ini membuat ibu hamil lebih sulit untuk melakukan aktivitas fisik yang berat. Faktor lingkungan juga mempengaruhi, seperti dukungan dari suami atau keluarga dan mempunyai teman saat sedang berolahraga. Banyak ibu hamil yang merasa malu saat harus melakukan olahraga seorang diri. Kegiatan di klinik bersalin dan puskesmas seperti senam bersama sangat digemari oleh para ibu hamil karena banyaknya teman saat melakukan olahraga. Kurangnya waktu karena harus menjaga anak dan melakukan pekerjaan rumah juga menjadi alasan banyak ibu hamil yang tidak aktif pada kategori olahraga.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES) merekomendasikan setiap orang untuk melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu. Bisa dilakukan minimal 30 menit sehari selama 5 kali seminggu, jika keberatan bisa dilakukan 3 kali sehari selama 10 menit atau 2 kali sehari selama 15 menit (Walasik *et al.*, 2020). The American College of Obstetricians and Gynecologist merekomendasikan kepada ibu hamil untuk melakukan aktivitas aerobik yang merupakan aktivitas yang menggerakkan otot-otot besar tubuh (seperti kaki dan lengan) dengan intensitas sedang setidaknya 150 menit setiap minggu. Ibu dapat

membagi 150 menit menjadi latihan 30 menit sehari selama 5 kali seminggu. Ibu juga dapat melakukan olahraga seperti jalan cepat, berenang, bersepeda statis, yoga dan pilates namun harus tetap mengontrol dengan konsultasi dengan dokter kandungan (Kritcharen *et al.*, 2021).

Hubungan Usia dengan Perilaku Aktivitas Fisik

Usia tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik dikarenakan rata-rata usia ibu hamil di daerah penelitian adalah 22-28 tahun yang termasuk usia ideal dan matang untuk kehamilan. Dalam rentang usia tersebut, ibu akan mempunyai kesadaran dan kemampuan lebih untuk melakukan aktifitas fisik secara teratur. Hal ini dikarenakan kondisi fisik ibu yang masih prima dan juga banyak dari ibu yang masih bekerja selama kehamilan. Usia muda juga mudah dan terbuka dalam menerima informasi dari dokter maupun bidan serta pada zaman sekarang ibu tidak mudah terpengaruh oleh mitos yang berkembang di masyarakat seperti ibu hamil dilarang berhubungan intim atau ibu hamil dilarang untuk berolahraga.

Penelitian yang dilakukan di Rochester, New York menunjukkan bahwa usia ibu hamil dalam rentan 13 – 18 tahun lebih lemah dalam aktivitas fisik. Namun, remaja yang lebih tua lebih tertarik pada kesehatan mereka sendiri untuk meningkatkan kesehatan bayi mereka. Karena mereka lebih dewasa, mereka lebih mungkin untuk menerapkan informasi tentang gizi dan aktivitas fisik secara rutin yang diberikan selama kunjungan ke klinik bersalin (Steinl *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan di rumah sakit Istanbul, Turki menunjukkan semakin bertambahnya usia aktivitas sedentary dan olahraga menurun secara signifikan. Aktivitas rumah tangga lebih tinggi pada wanita di usia yang lebih tua. Menurut berbagai penelitian, seiring bertambahnya usia ibu, Tingkat olahraga semakin meningkat. Sedangkan yang lain usia ibu yang lebih muda ditemukan terkait dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Perbedaan hasil penelitian mungkin disebabkan perbedaan budaya dan sosial di masyarakat yang berubah seiring bertambahnya usia (Altaş, Lüleci and Hidiroğlu, 2023).

Hubungan Pekerjaan dengan Perilaku Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan prevalensi tertinggi aktivitas fisik dengan intensitas ringan pada ibu hamil yang bekerja (29,9%) dan ibu hamil yang tidak bekerja (24,1%). Hasil analisis diketahui adanya hubungan antara pekerjaan dengan perilaku aktivitas fisik pada ibu hamil dengan nilai p value $0,053 < 0,05$.

Masih banyaknya ibu hamil yang bekerja dikarenakan daerah penelitian merupakan pedesaan yang mana sudah menjadi kebiasaan dan hal yang lumrah seorang istri membantu suaminya bekerja. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, Upah Minimum Kabupaten atau UMP daerah Kulon Progo adalah Rp. 2.207.737. Alasan ibu masih bekerja selama kehamilan karena untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan juga untuk biaya selama persalinan. Mayoritas pekerjaan ibu di daerah penelitian adalah karyawan swasta yang lebih banyak melakukan aktivitas statis yang lebih lama seperti berdiri dan duduk untuk melakukan pekerjaan seperti buruh pabrik, menjaga toko dan berjualan di pasar. Kurangnya olahraga pada ibu hamil yang bekerja dikarenakan tenaga ibu sudah habis dipakai untuk bekerja dan memilih untuk beristirahat di hari libur.

Sementara itu ibu hamil yang tidak bekerja mempunyai waktu yang lebih banyak untuk melakukan aktifitas fisik yaitu mengerjakan pekerjaan rumah seperti menyapu, mencuci baju, mencuci piring menjaga anak dan memasak. Juga ibu memiliki waktu lebih untuk berolahraga atau mengikuti kegiatan kesehatan lainnya seperti jalan santai, jogging, berenang

dan senam sehat yang biasa diadakan sebulan sekali oleh pihak klinik. Penelitian yang dilakukan di Ethiopia menunjukkan bahwa perempuan yang terlibat dalam pekerjaan manual cenderung tidak aktif secara fisik selama kehamilan. Hal ini mungkin disebabkan oleh aktivitas pekerjaan sehari-hari di Ethiopia yang menggunakan lebih banyak energi karena kurangnya alat penghemat tenaga kerja. Alasan lain adalah karena sebagian besar wilayah di Ethiopia berupa dataran tinggi sehingga membutuhkan tenaga yang lebih besar dari pada yang berada di dataran rendah (Gebregziabher *et al.*, 2019).

Penelitian di Banda Aceh juga menunjukkan 58 responden (67,4%) dari total 86 ibu hamil memiliki aktivitas yang kuat. Ini terjadi dikarenakan ibu hamil mayoritas merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT) yang banyak menghabiskan waktu untuk melakukan pekerjaan rumah seperti menyiapkan makan, mencuci piring, belanja, merapikan tempat tidur dan lainnya (Attallah, Hermawati and Rizkia, 2022). Sebuah penelitian di Bandung juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang merupakan ibu rumah tangga memiliki aktivitas fisik yang lebih banyak selama kehamilan. Ibu hamil lebih nyaman untuk melakukan pekerjaan rumah tangga daripada berolahraga (Astuti and Amin, 2021).

Hubungan Usia Kehamilan dengan Perilaku Aktivitas Fisik

Berdasarkan data primer klinik bersalin didominasi ibu hamil dengan usia kehamilan 1-27 minggu (trimester 1 dan 2) yang mencapai angka 70%. Asumsi peneliti bahwasanya ibu hamil pada trimester pertama dan kedua lebih banyak melakukan aktifitas fisik karena kondisi fisik yang lebih prima dan masih dapat bekerja. Namun, pada trimester ketiga perut ibu akan lebih besar dan berat serta ibu akan cuti dari pekerjaan untuk persiapan persalinan. Pada trimester pertama, kedua dan ketiga, ibu hamil masih bisa melakukan olahraga seperti jalan santai, yoga, berenang, senam kegel dan squat yang mempunyai manfaat terutama saat persalinan.

Penelitian di Turki menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia kehamilan, maka ibu akan mengurangi aktivitas fisik dan pekerjaan. Semakin bertambahnya usia kehamilan ibu akan lebih banyak melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan dan sedang selama kehamilan. Ibu hamil meningkatkan intensitas semua jenis aktivitas pada trimester kedua dan mengurangi intensitas pada trimester ketiga hingga mencapai intensitas pada trimester pertama (çeliker tosun, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Spanyol bahwa penurunan terbukti di semua tempat aktivitas fisik yang dilakukan kecuali aktivitas bermain. Lingkungan juga paling berkontribusi terhadap pengeluaran energi yang berhubungan dengan rumah (Ramón-Arbués *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan di Mekelle, Ethiopia menunjukkan bahwa pengeluaran energi di antara wanita hamil pada trimester pertama, kedua, dan ketiga secara signifikan rendah (1,33 METs, 1,59 METs dan 1,83 METs) yang diukur dengan MET-hwk-1). Sampel dari pengamatan ini adalah lebih dari separuh (51,5%) wanita hamil berada di trimester ketiga pada saat periode pengumpulan data. Trimester ketiga adalah periode ketika wanita hamil biasanya mengambil cuti hamil yang mungkin membuat mereka menghabiskan lebih banyak waktu di rumah daripada di tempat kerja. Kemungkinan lain adalah lebih dari setengah (56,2%) ibu hamil tidak bekerja di luar rumah sehingga memungkinkan lebih banyak menghabiskan waktu melakukan kegiatan rumah tangga daripada kegiatan bekerja atau berolahraga (Hailemariam *et al.*, 2020).

Hubungan Paritas dengan Perilaku Aktivitas Fisik

Ibu hamil yang belum memiliki anak cenderung lebih takut dan berhati-hati dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan ibu hamil dengan satu anak belum memiliki pengalaman. Berbeda dengan ibu yang memiliki lebih dari satu anak akan lebih paham dan berani untuk melakukan aktivitas fisik karena memiliki pengalaman dari kehamilan sebelumnya. Namun, ibu yang baru memiliki satu anak akan lebih banyak mempunyai waktu untuk mengurus pekerjaan rumah dan melakukan aktivitas fisik yang lainnya seperti olahraga. Sementara ibu yang mempunyai lebih dari satu anak akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain atau menjaga anaknya.

Penelitian yang dilakukan di Swedia menunjukkan hasil analisis aktivitas fisik dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan mempunyai satu anak lebih sering mencapai Tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan, sementara masih menghabiskan banyak waktu untuk sedentary. Penjelasan yang mungkin adalah karena ibu yang mempunyai lebih dari satu anak lebih sedikit waktu untuk melakukan aktivitas fisik, tetapi masih menghabiskan lebih banyak waktu untuk kegiatan sehari-hari seperti pekerjaan rumah tangga dan bermain bersama anak (Meander *et al.*, 2021). Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan di Malaysia bahwasanya ibu yang punya lebih dari satu anak cenderung lebih aktif daripada yang baru mempunyai satu anak. Alasannya adalah ibu yang baru akan mempunyai anak mungkin lebih berhati-hati dan memperhatikan kehamilan mereka dengan demikian menghindari olahraga atau aktivitas rekreasi (Syed Nor, Idris and Md Isa, 2022).

Hubungan IMT dengan Perilaku Aktivitas Fisik

Ibu hamil dengan IMT normal lebih mudah untuk melakukan aktivitas fisik seperti mengerjakan pekerjaan rumah dibandingkan ibu dengan IMT overweight. Bertambahnya berat badan secara berlebihan bisa terjadi karena tidak banyaknya bergerak serta pola makan yang tidak teratur sehingga membuat ibu malas untuk bergerak. Banyaknya ibu hamil yang mengalami berat badan berlebihan disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan mengkonsumsi makanan yang manis secara berlebihan. Banyak ibu hamil yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan bahkan sebelum hamil seperti coklat, cheesecake, milkshake, boba dan sebagainya.

Media sosial juga berperan dalam kebiasaan ibu dari mengkonsumsi makanan dan minuman yang manis. Tiktok merupakan salah satu media sosial yang sekarang menjadi tempat masyarakat mencari banyak informasi mulai dari kesehatan, lifestyle dan juga tren yang sedang hangat. Banyaknya informasi tentang makanan dan minuman yang sedang viral membuat ibu akan lebih mudah tergiur untuk membeli. Media sosial juga salah satu penyebab kurangnya aktivitas fisik atau sedentary karena kebiasaan bermain di dunia media sosial.

Penelitian di Porto menunjukkan bahwa aktivitas rumah tangga dan pekerjaan mempunyai proporsi yang lebih tinggi. Wanita hamil dengan obesitas memiliki tingkat sedentary yang lebih tinggi. Prevalensi wanita yang mencapai tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan adalah 44,7%, namun, hanya 15,8% wanita dengan IMT obesitas yang terlibat dalam aktivitas fisik diatas ambang batas (Bernardo *et al.*, 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Singapura wanita dengan IMT yang lebih tinggi terbukti lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas duduk dan berada di depan layar lebih banyak dibandingkan dengan wanita dengan IMT yang normal (Chu *et al.*, 2023).

Namun, wanita hamil di Spanyol dengan IMT yang lebih tinggi melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi yang lebih tinggi. Ini dikarenakan wanita dengan IMT yang tinggi tidak puas dengan kondisi fisik mereka dan memutuskan untuk meningkatkan intensitas sebagai sarana untuk mengubah penampilan mereka. Dalam penelitian ini, individu meyakini bahwa aktivitas fisik sebagai aspek mendasar dalam kehidupan mereka yang menunjukkan ketidakpuasan dengan bentuk tubuh. Salah satu kemungkinannya adalah ketakutan kenaikan berat badan menjadi faktor motivasi melakukan aktivitas fisik (Tornero-Quiñones *et al.*, 2023).

Hubungan Kendala dengan Perilaku Aktivitas Fisik

Banyaknya kendala pada ibu hamil berhubungan dengan ketakutan dan rasa malas yang timbul akibat kehamilan. Sebelum melakukan aktivitas fisik, ibu hamil sudah membayangkan rasa lelah yang akan ditimbulkan. Kurangnya waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga disebabkan karena bekerja atau menjaga anak juga menjadi kendala pada ibu hamil. Banyak ibu hamil yang tidak mau berolahraga karena tidak mempunyai teman saat berolahraga. Mereka berpendapat malu jika harus melakukan olahraga sendirian seperti jogging, senam dan hanya sekedar jalan santai.

Tidak adanya dukungan dari suami atau keluarga yang memotivasi, menemani dan membantu ibu selama kehamilan juga mempengaruhi ibu dalam melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga. Dukungan dari suami sangat mempengaruhi sisi psikologi ibu hamil karena akan merasa lebih aman dan tenang saat melakukan aktivitas fisik. Ibu akan lebih takut untuk melakukan aktivitas fisik jika tidak ada dukungan karena kekhawatiran akan perasaan bersalah jika terjadi hal yang tidak diinginkan kepada ibu dan janin.

Ibu hamil sebagian besar melaporkan bahwa aktivitas selama kehamilan membuat mereka merasa terlalu lelah, terlalu tidak nyaman, aktivitas fisik akan sulit dan tidak ada waktu untuk bermain dan menjaga anak yang lain. Hambatan lain juga dilaporkan termasuk kekhawatiran akan keselamatan ibu dan anak, kurangnya saran dan informasi serta kurangnya dukungan sosial (Sparks *et al.*, 2023). Sebagian besar responden ($n = 314/363$ [87%]) merasakan hambatan ketika melakukan aktivitas fisik. Hambatan yang paling menonjol adalah adanya gejala fisik. Ketika ditanya akan gejala spesifik apa yang menjadi hambatan untuk melakukan aktivitas fisik, berbagai faktor mulai dari kelelahan, nyeri, mual/muntah, sesak nafas dan inkontinesia urin akibat stress (Meah *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan di Brazil hambatan utama yang diamati adalah terkait dengan ketakutan keguguran, resiko kekuatan/gerakan yang dirasakan dari rahim dan asumsi tanggung jawab saat terlibat dalam aktivitas fisik. Tekanan sosial yang diberikan kepada ibu yang menuntut untuk berperilaku lebih besar untuk menjaga tubuh mereka tanpa mengkhawatirkan bentuk dan berat badan karena tuntutan ekstra dari olahraga dapat berbahaya. Peserta juga sering menyebutkan kekhawatiran mereka tentang tanggung jawab atas Tindakan mereka (Gonçalves *et al.*, 2024).

CONCLUSION

Sebagian besar ibu hamil memiliki aktivitas fisik ringan dan banyak yang tidak aktif. Terdapat hubungan signifikan antara pekerjaan, paritas, IMT, dan kendala terhadap aktivitas fisik, sementara usia dan usia kehamilan tidak signifikan. Pemerintah perlu meningkatkan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan, dan kolaborasi antara tenaga kesehatan dan akademisi harus ditingkatkan untuk mengatasi kendala yang dihadapi, termasuk menyediakan program olahraga yang dapat diakses.

REFERENCES

- Aguilera-Hermida, A.P. (2020) 'College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19', *International journal of educational research open*, 1, p. 100011.
- Aini, F.N., Widyawati, M.N. and Suryono, S. (2019) 'Early Detection of Preeclampsia using a Rule-Based System Information System', in *Journal of Physics: Conference Series*. IOP Publishing, p. 12139.
- Altaş, Z.M., Lüleci, N.E. and Hıdıroğlu, S. (2023) 'Evaluation of Physical Activity Level and Related Factors in Pregnancy During the COVID-19 Period', *International Journal of Public Health*, 68(May), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1605800>.
- Astuti, Y. and Amin, C. (2021) 'Physical activity of pregnant women during COVID-19 outbreak in Yogyakarta', *Bali Medical Journal*, 10(3 Special Issue ICONURS), pp. 1390–1393. Available at: <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2980>.
- Attallah, S., Hermawati, D. and Rizkia, M. (2022) 'Gambaran Aktivitas Fisik dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil', *JIM FKep*, 6(3), pp. 116–123. Available at: <http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/22160>.
- Bernardo, D. *et al.* (2023) 'The Influence of Pregestational Body Mass Index and Physical Activity Patterns on Maternal, Delivery, and Newborn Outcomes in a Sample of Portuguese Pregnant Women: A Retrospective Cohort Study', *Portuguese Journal of Public Health*, 41(2), pp. 140–150. Available at: <https://doi.org/10.1159/000531587>.
- Blue, N.R. *et al.* (2018) 'A comparison of methods for the diagnosis of fetal growth restriction between the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists and the American College of Obstetricians and Gynecologists', *Obstetrics & Gynecology*, 131(5), pp. 835–841.
- çeliker tosun, özge (2018) 'Hamilelik Sırasında Gebelerin Fiziksel Aktivite Değişimlerinin İncelenmesi', *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.17681/hsp.396305>.
- Chu, A.H.Y. *et al.* (2023) 'Longitudinal Analysis of Patterns and Correlates of Physical Activity and Sedentary Behavior in Women From Preconception to Postpartum: The Singapore Preconception Study of Long-Term Maternal and Child Outcomes Cohort', *Journal of Physical Activity and Health*, 20(9), pp. 850–859. Available at: <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0642>.

- DiPietro, L. *et al.* (2019) 'Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review', *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), p. 1292.
- Gebregziabher, D. *et al.* (2019) 'Level of physical activity and associated factors during pregnancy among women who gave birth in Public Zonal Hospitals of Tigray', *BMC Research Notes*, 12(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4496-5>.
- Gonçalves, H. *et al.* (2024) 'Why are pregnant women physically inactive? A qualitative study on the beliefs and perceptions about physical activity during pregnancy', *Cadernos de Saude Publica*, 40(1), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN097323>.
- Hailemariam, T.T. *et al.* (2020) 'Physical activity and associated factors among pregnant women in Ethiopia: Facility-based cross-sectional study', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-020-2777-6>.
- Honigberg, M.C. *et al.* (2023) 'Polygenic prediction of preeclampsia and gestational hypertension', *Nature medicine*, 29(6), pp. 1540–1549.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *profil kesehatan indonesia*.
- Kritcharen, S. *et al.* (no date) 'ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์ Factors Related to Physical Activity Among Pregnant Women', pp. 50–59.
- Meah, V.L. *et al.* (2021) 'Physical activity behaviors and barriers in multifetal pregnancy: What to expect when you're expecting more', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18083907>.
- Meander, L. *et al.* (2021) 'Physical activity and sedentary time during pregnancy and associations with maternal and fetal health outcomes: an epidemiological stud', 6, pp. 1–11.
- Nurmidin, M.F., Fatimawali, F. and Posangi, J. (2020) 'Pengaruh pandemi covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada mahasiswa pascasarjana', *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), pp. 28–32.
- Ramón-Arbués, E. *et al.* (2023) 'Physical activity during pregnancy and its relationship with gestational weight gain', *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31. Available at: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6488.3876>.
- Rangel, T.L.V., de Siqueira Nunes, N.M. and Brasil, M.M.S. (2022) 'SEMINÁRIO ENSINO, PESQUISA & CIDADANIA EM CONVERGÊNCIA Volume 2: Internacionalidades & Direito em diálogo', *Acta Scientia Academicus: Revista Interdisciplinar de Trabalhos de Conclusão de Curso (ISSN: 2764-5983)*, 7(5).
- Skjold, I., Benvenuti, M.B. and Haakstad, L.A.H. (2022) 'Why do so many pregnant women give up exercise? An Italian cross-sectional study', *Women's Health*, 18, p. 17455057221117968.

- Sparks, J.R. *et al.* (2023) ‘Understanding Barriers and Facilitators to Physical Activity Engagement to Inform a Precision Prescription Approach during Pregnancy’, *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(1), pp. 108–122. Available at: <https://doi.org/10.1177/15598276221108669>.
- Steinl, G.K. *et al.* (2019) ‘Patterns and Correlates of Self-Reported Physical Activity in a Cohort of Racially Diverse Pregnant Adolescents’, *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(1), pp. 51–56. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2018.09.003>.
- Syed Nor, S.F., Idris, I.B. and Md Isa, Z. (2022a) ‘Physical inactivity in early pregnancy and the determinants in an urban city setting of Kuala Lumpur, Malaysia’, *BMC public health*, 22, pp. 1–12.
- Tornero-Quiñones, I. *et al.* (2023) ‘Physical activity association with body image in postpartum women’, *Psychology, Society and Education*, 15(2), pp. 37–44. Available at: <https://doi.org/10.21071/pse.v15i2.15817>.
- Walasik, I. *et al.* (2020) ‘Physical activity patterns among 9000 pregnant women in poland: A cross-sectional study’, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051771>.
- Zheng, S. *et al.* (2020) ‘Viral load dynamics and disease severity in patients infected with SARS-CoV-2 in Zhejiang province, China, January-March 2020: retrospective cohort study’, *bmj*, 369.